

教育部體育署  
辦理學生游泳與自救能力基本指標  
說明會

上午場次說明會手冊

主辦單位：教育部體育署  
委辦單位：臺灣體育運動管理學會

## 目錄

- ✓ 學生游泳與自救能力基本指標說明會日程表 1
- ✓ 全國中小學學生游泳與自救能力基本指標修正說明 3
- ✓ 自救能力基本指教教學應用 20

## 學生游泳與自救能力基本指標說明會日程表

時間	內容	說明
09：00 09：30	報 到	線上簽到
09：30 09：40	長官致詞	
09：40 10：00	全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標說明	說明指標修訂歷程、修正內容及教育部體育署推動學生游泳與自救教學相關注意事項
10：00 10：10	休息時間	
10：10 11：40	自救能力基本指標教學應用	透過水中自救能力基本指標教學實務，以落實水中自救能力教學。
11：40 12：00	綜合座談及線上簽退	

## 【講師簡歷】

### 巫昌陽 教授

#### 【現職】

國立屏東科技大學休閒運動健康系 教授

臺灣體育運動管理學會副理事長

#### 【學歷】

國立體育大學體育研究所 博士

#### 【經歷】

經濟部商業司協助服務業創新研究發展計畫審查委員

中華觀光管理學會理事

行政院公共工程委員會體育類審查委員

國立屏東科技大學休閒運動保健系主任所長

國立屏東科技大學體育室主任

2007~2009 全國大專校院運動觀光遊程設計創意競賽計畫主持人

中華民國水中運動協會游泳委員會主任委員

中華民國海洋運動推廣協會監事

#### 【專案經歷】

102-103 年提升學生游泳與自救能力暨水域運動實施計畫。教育部體育署專案，審查與輔導委員。

104 年度提升學生游泳與自救能力暨水域運動評鑑與輔導委辦案，教育部體育署專案，協同主持人。

105-108 年度提升學生游泳與水域運動自救能力暨改善游泳教學環境委辦案，教育部體育署專案，協同主持人

109-110 年度提升學生游泳與水域運動自救能力暨改善游泳教學環境委辦案，教育部體育署專案，計畫主持人。





# 【全國中小學學生游泳與自救能力基本指標修正說明】



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education



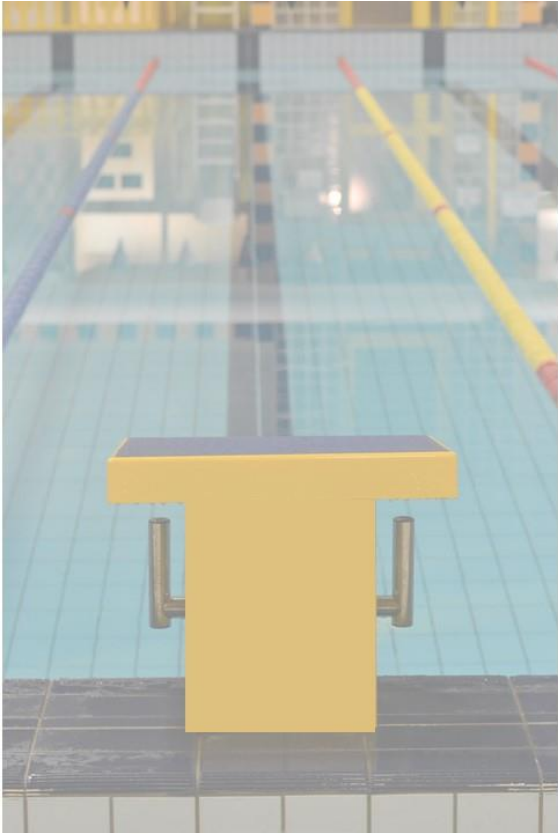
## 「全國中小學學生游泳與自救能力基本指標」 修正說明

主辦單位：教育部體育署  
承辦單位：臺灣體育運動管理學會  
計畫主持人：國立屏東科技大學 巫昌陽 教授



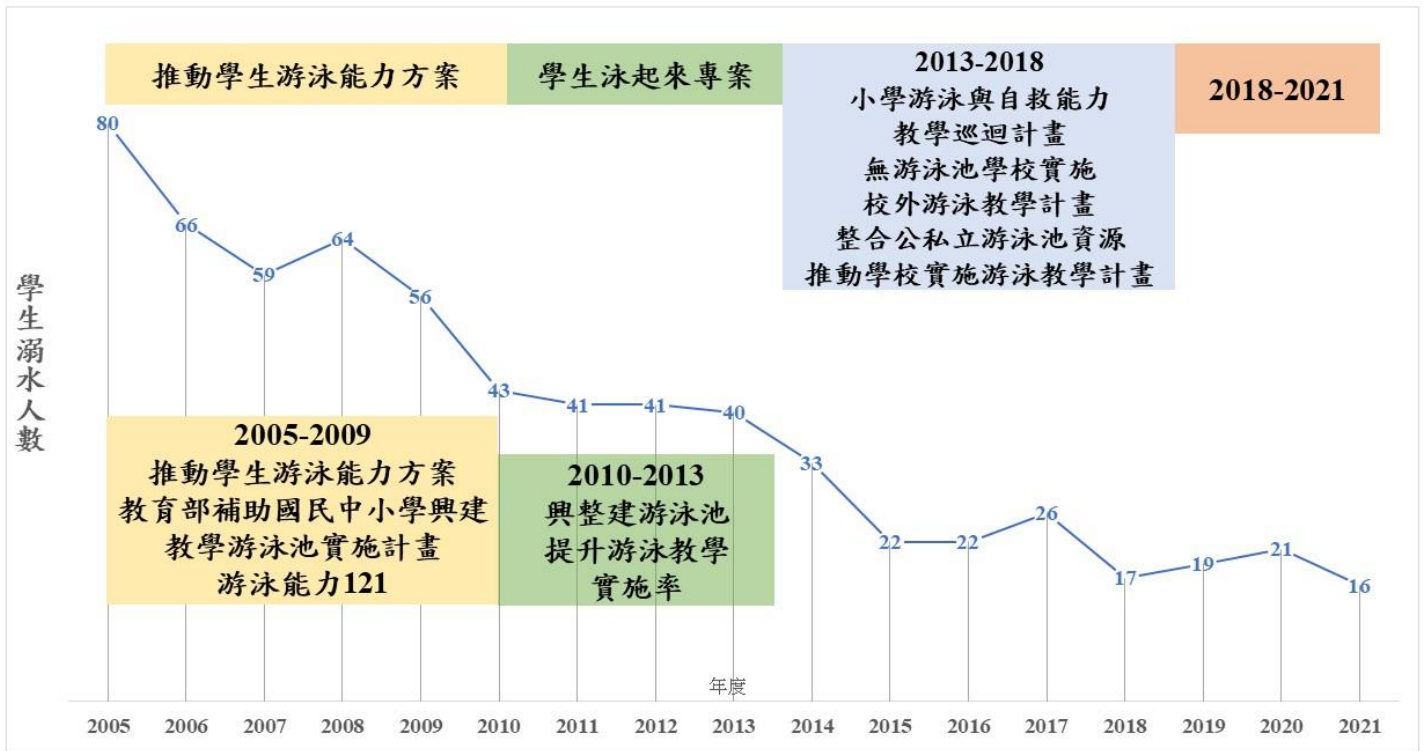
### 大綱

- 前言
- 全國中小學學生游泳與自救能力基本指標修訂歷程
- 全國中小學學生游泳與自救能力基本指標修正內容
- 推動學生游泳與自救教學相關注意事項

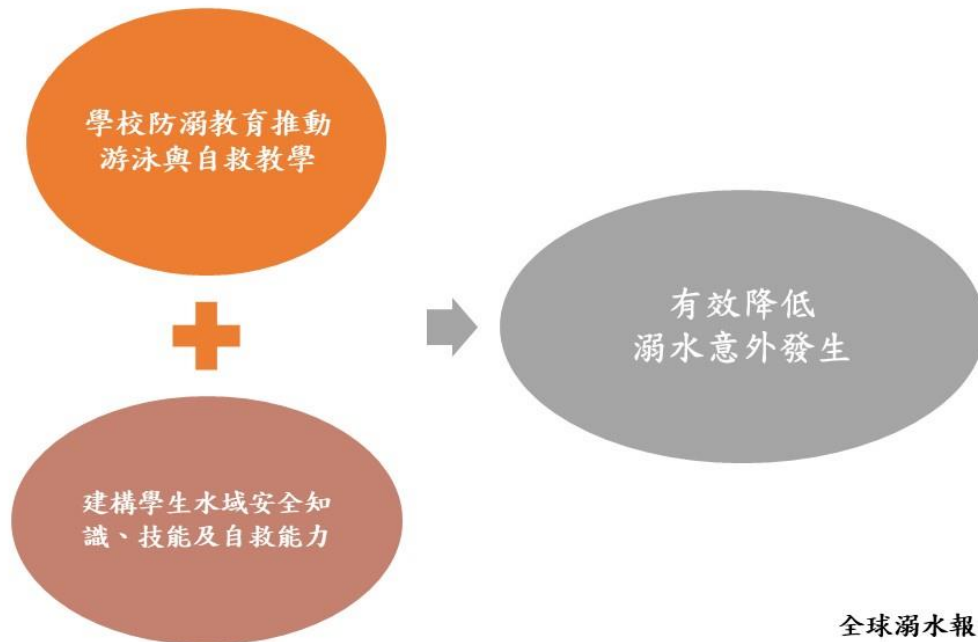


## 前言

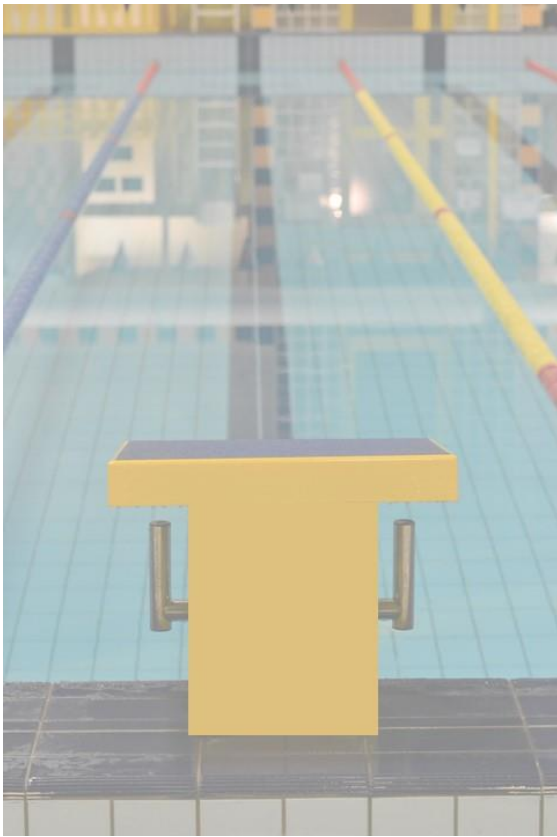




世界衛生組織 (WHO)



全球溺水報告 (WHO, 2014)



# 全國中小學學生 游泳與自救能力基本指標 修訂歷程

## 歷年游泳與自救能力基本指標修訂

民國90年  
(2001年)

10級  
游泳能力檢測

民國98年  
(2009年)

5級  
游泳與自救  
能力檢測

「泳起來」專案

民國110年  
(2021年)

5級  
游泳與自救  
能力檢測










修訂「全國中、小學  
學生游泳與自救能力  
基本指標」

提升學生游泳能力中程計畫



10級  
游泳能力檢測

全國中、小學學生游泳分級標準

級數	第一級	第二級	第三級	第四級	第五級
分級標準					
各級標準	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中行走10公尺</li> <li>水中閉氣5秒</li> <li>水中認物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中閉氣10秒</li> <li>韻律呼吸10次 (頭需沒入水中)</li> <li>水中拾物2次</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>離地漂浮10秒</li> <li>蹬牆漂浮後站立</li> <li>韻律呼吸20次</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蹬牆漂浮前進5公尺</li> <li>藉物漂浮15秒</li> <li>藉物打水前進10公尺 (需換氣)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>藉物打水前進15公尺 (需換氣)</li> <li>游泳前進5公尺</li> </ul>
級數	第六級	第七級	第八級	第九級	第十級
分級標準					
各級標準	<ul style="list-style-type: none"> <li>游泳前進15公尺 (需換氣3次以上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>游泳前進25公尺 (需換氣5次以上)</li> <li>踩水30秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蝶式、仰式、蛙式、捷式 (任選2式) 各25公尺</li> <li>踩水60秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蝶式、仰式、蛙式、捷式 (任選3式) 各25公尺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蝶式、仰式、蛙式、捷式各25公尺 (共100公尺)</li> </ul>

5級  
游泳與自救  
能力檢測

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標 (五級)

圖騰	級數	游泳能力	自救能力	備註
	第一級	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 在水中拾物2次</li> <li>★ 蹬牆漂浮3公尺後站立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 站立韻律呼吸20次</li> <li>★ 水母漂10秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 檢拾之物品約略十元硬幣大小</li> <li>★ 韻律呼吸須連續完成</li> <li>★ 韻律呼吸單、雙腳著地皆可</li> <li>★ 水母漂10秒不可換氣</li> </ul>
	第二級	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 打水前進10公尺</li> <li>★ 游泳前進15公尺 (換氣3次以上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 浮具漂浮60秒</li> <li>★ 水母漂20秒 (可換氣)</li> <li>★ 仰漂15秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 浮具意指浮板、浮球、浮條等</li> <li>★ 仰漂可助划</li> </ul>
	第三級	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 游泳前進25公尺 (換氣5次以上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 水母漂30秒，每10秒換氣一次</li> <li>★ 仰漂30秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 仰漂可助划</li> </ul>
	第四級	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 立泳30秒</li> <li>★ 仰漂60秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 以不著地持續完成50公尺</li> <li>★ 未達50公尺泳池需包含轉身</li> <li>★ 仰漂可助划</li> </ul>
	第五級	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 持續游泳100公尺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 立泳60秒</li> <li>★ 仰漂120秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 不限泳姿，不著地持續完成100公尺</li> <li>★ 未達50公尺泳池需包含轉身</li> <li>★ 仰漂可助划</li> </ul>

教育部印製

## 「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」 修訂歷程

- 民國98 (2009) 年至今已**10餘年**未修正
- 民國107-108 (2018-2019) 年發布「**健康與體育領域**」十二年國教課程綱要



調整「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」  
以更符合水域安全教學需求與趨勢

## 「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」 修訂歷程

邀集專家學者、學校教師、課綱委員、業者、民間團體等  
召開修正研商會議。







邀請12所學校  
協助試行

## 「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」 修訂歷程

110年5月

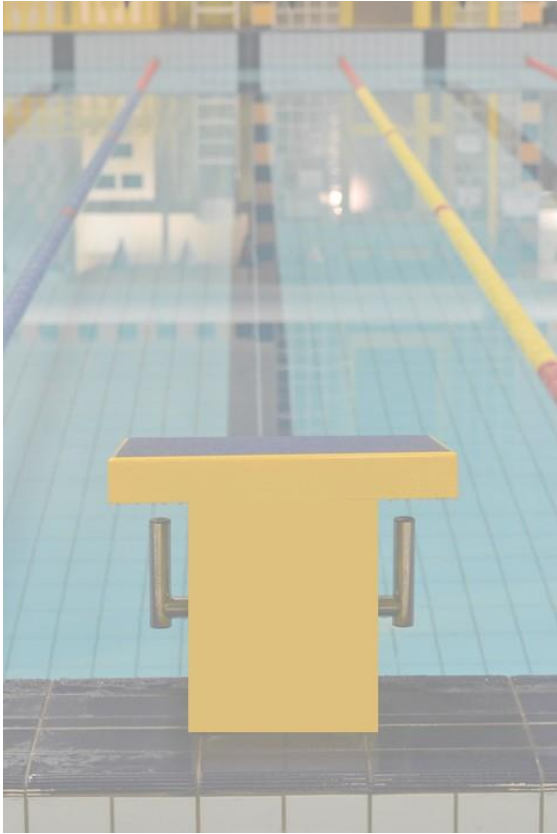
召開公聽會  
廣納各界建議

110年7月

召開第6次修正研商會議  
確立指標

110年9月27日

教育部公告修正指標



## 110年修訂之 「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」 內容

### 全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標主要修正內容

- 應屆畢業生基本指標對應級數調整  
(國小2-→3；國中3-→4；高中4-→5)
- 第四級、第五級自救能力基本指標加入「著衣入水」
- 第五級自救與救援能力基本指標加入「著衣解脫」及「岸上救援」



# 課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標對照表

## 第一級

類別	原基本指標 (98年)	健體領域 課綱 (108年)	修正後指標內容 (110年)
技能	游泳	在水中拾物2次	水中閉氣拾物 <b>3</b> 次
	能力	蹬牆漂浮3公尺後站立	連續韻律呼吸 <b>10</b> 次
	自救	站立韻律呼吸20次	藉物漂浮 <b>30</b> 秒
	能力	水母漂10秒	

## 110年修正之「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

### 第一級

類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	水中閉氣拾物 <b>3</b> 次	頭部應完全沒入水中。	第一級能力定義為國小 <b>一、二年級</b> 應具備之能力基本指標。
	連續韻律呼吸 <b>10</b> 次	-	
	藉物漂浮 <b>30</b> 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。	



## 課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標對照表

第二級			
類別	原基本指標 (98年)	健體領域課綱 (108年)	修正後指標內容 (110年)
技能	游泳能力	打水前進10公尺	蹬牆漂浮 <b>3公尺</b> 以上後站立
		游泳前進15公尺 (換氣3次以上)	打水前進 <b>8公尺</b>
	自救能力	浮具漂浮60秒 水母漂 20 秒 (可換氣) 仰漂 15 秒	水母漂 (閉氣) <b>10秒</b>

### 110年修訂之「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

第二級				
類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註	
技能	游泳能力	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立	第二級能力定義為 <b>國小三、四年級</b> 應具備之能力基本指標。	
		打水前進 <b>8公尺</b>		結合蹬牆與打水共8公尺。
	自救能力	水母漂 (閉氣) <b>10秒</b>		-



## 課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標對照表

第三級				
類別	原基本指標 (98年)	健體領域課綱 (108年)	修正後指標內容 (110年)	
技能	游泳能力	游泳前進25公尺 (換氣5次以上)	游泳前進15公尺(需換氣三次以上)、手脚聯合動作	游泳前進 <b>15</b> 公尺
	自救能力	水母漂30秒， 每10秒換氣一次 仰漂30秒	水中自救方法、仰漂 15秒	水母漂 <b>30</b> 秒 仰漂或立泳 <b>15</b> 秒 (含)以上

## 110年修正之「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

第三級			
類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力	游泳前進 <b>15</b> 公尺	第三級能力定義為 <b>國小五、六年級</b> 應具備之能力指標(國小應屆畢業生應具備之能力)
	自救能力	水母漂 <b>30</b> 秒 仰漂或立泳 <b>15</b> 秒 (含)以上	





## 課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標對照表

第四級				
類別		原基本指標 (98年)	健體領域課綱 (108年)	修正後指標內容 (110年)
技能	游泳能力	仰、蛙、蝶、捷任選一式完成 50 公尺	游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	游泳前進 <b>25</b> 公尺
	自救能力	立泳 30 秒 仰漂 60 秒	意外落水自救與仰漂 30秒。	著衣仰漂或立泳 <b>30</b> 秒後游泳前進 <b>10</b> 公尺以上上岸

### 110年修訂之「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

第四級				
類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註	
技能	游泳能力	游泳前進 <b>25</b> 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣5次（含）以上。	第四級能力定義為 <b>國中七八九年級</b> 應具備之能力指標（國中應屆畢業生應具備之能力）。 
	自救能力	著衣仰漂或立泳 <b>30</b> 秒後游泳前進 <b>10</b> 公尺以上上岸	穿著長衣褲（可不含鞋）。 仰漂（可助划）口鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	

## 課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標對照表

### 第五級

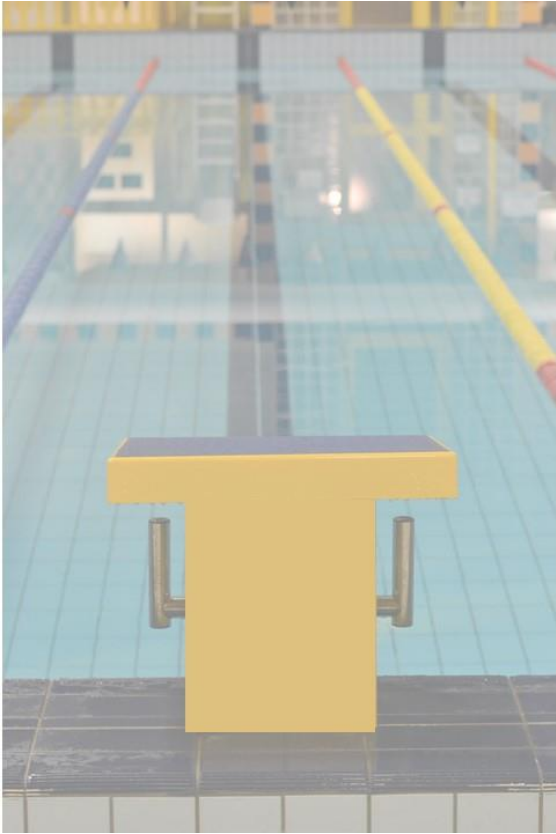
類別		原基本指標 (98年)	健體領域課綱 (108年)	修正後指標內容 (110年)
技能	游泳能力	持續游泳 100公尺	任選1式游泳前進50公尺	游泳前進 <b>50</b> 公尺 (含轉身)
	自救與救援能力	立泳 60 秒	意外落水自救	著衣仰漂或立泳 <b>60</b> 秒後脫除衣褲游泳前進 <b>10</b> 公尺以上上岸
		仰漂 120 秒	救生方法	拋送漂浮物 <b>3至5</b> 公尺

## 110年修正之「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

### 第五級

類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力 游泳前進 <b>50</b> 公尺 (含轉身)	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗。 游泳轉身，需連續動作雙腳不著地	第五級能力定義為 <b>高中一、二、三年級</b> 應具備之能力指標(高中應屆畢業生應具備之能力)
	自救與救援能力	穿著長衣褲(可不含鞋)。 操作過程不得觸碰池底。	
		仰漂或立泳(可助划)，頭部應露出水面。 拋送漂浮物 <b>3至5</b> 公尺	





## 推動學生游泳與自救教學 相關注意事項

### 推動學生游泳與自救教學 相關注意事項

- 
- 落實游泳與自救能力教學與評量  
(依指標內容進行評量，並填報游泳與自救能力上傳系統)
  - 於正式課程內實施，維護學生學習游泳與自救能力受教權益
  - 選擇安全、符合游泳池管理規範的環境實施







教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education

推動游泳與自救能力  
守護健康與生命安全

## 修訂前、後全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標對照表（國小應屆畢業生能力對照）

由第二級調整為第三級

類別		前第二級基本指標內容 (98年)	修訂後第三級基本指標內容 (110年)
技能	游泳能力	打水前進10公尺	游泳前進 <b>15</b> 公尺
		游泳前進15公尺（換氣3次以上）	
	自救能力	浮具漂浮60秒	水母漂 <b>30</b> 秒
		水母漂20秒（可換氣） 仰漂 15 秒	仰漂或立泳 <b>15</b> 秒（含）以上

## 修訂前、後全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標對照表（國中應屆畢業生能力對照）

由第三級調整為第四級

類別		前第三級基本指標內容 (98年)	修訂後第四級基本指標內容 (110年)
技能	游泳能力	游泳前進25公尺（換氣5次以上）	游泳前進 <b>25</b> 公尺
	自救能力	水母漂 30 秒，每10秒換氣一次 仰漂30秒	著衣仰漂或立泳 <b>30</b> 秒後游泳 前進 <b>10</b> 公尺以上上岸

## 修訂前、後全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標對照表（高中應屆畢業生能力對照）

由第四級調整為第五級

類別		原第四級基本指標內容 (98年)	修訂後第五級基本指標內容 (110年)
技能	游泳能力	仰、蛙、蝶、捷任選一式完 成 50 公尺	游泳前進 <b>50</b> 公尺（含轉身）
	自救能力	立泳 30 秒 仰漂 120 秒	著衣仰漂或立泳 <b>60</b> 秒後脫除衣 褲游泳前進 <b>10</b> 公尺以上上岸 拋送漂浮物 <b>3至5</b> 公尺



## 【講師簡歷】

黃志成 主任

### 【現職】

臺北市明湖國小總務主任

臺北市國教輔導團健體領域兼任輔導員

### 【學歷】

臺北市立師範學院初教系體育組

國立臺灣師範大學體育學系碩士、博士

### 【專業領域】

運動教育學、體育行政

### 【服務經歷】

臺北市明湖國小導師、健體教師、體育組長

空軍航空技術學院體育教官

臺北市暑期游泳訓練營教練

教育部十二年國教健體領域課程綱要諮詢委員（游泳、民俗運動）

教育部體育署親水與水中自救教學方案手冊編撰委員

教育部體育署智能科技教材與水域安全行銷推動計畫數位教材編撰委員

教育部體育署全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標修正諮詢教師

教育部體育署全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標影片諮詢教師

教育部國教署水域及防墜安全教案手冊編寫教師

### 【相關證照】

游泳教練證、救生員證



# 自救能力基本指標教學應用

臺北市明湖國小黃志成

主辦單位：教育部體育署  
委辦單位：臺灣體育運動管理學會



教育部體育署

## 黃志成 個人簡歷



教育部體育署

- 臺北市明湖國小導師、健體教師、體育組長、總務主任(現任)
- 臺北市國教輔導團健體領域兼任輔導員(現任)
- 空軍航空技術學院體育教官
- 國立臺灣師範大學體育學系博士
- 游泳教練證、救生員證
- 體育教師(幼兒園至六年級游泳課)、暑期游泳訓練營教練
- 教育部十二年國教健體領域課程綱要諮詢委員(游泳、民俗運動)
- 體育署親水與水中自救教學方案手冊編撰委員
- 體育署智能科技教材與水域安全行銷推動計畫數位教材編撰委員
- 體育署全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標修正與影片拍攝諮詢教師
- 教育部國教署水域及防墜安全教案手冊編寫教師



# 報告大綱

- 1 • 國內外游泳與水域安全課程的轉變
- 2 • 游泳與自救教學策略與評量
- 3 • 水中自救能力基本指標教學實務與資源



教育部體育署



3

## 國內外游泳與水域安全課程的轉變



教育部體育署



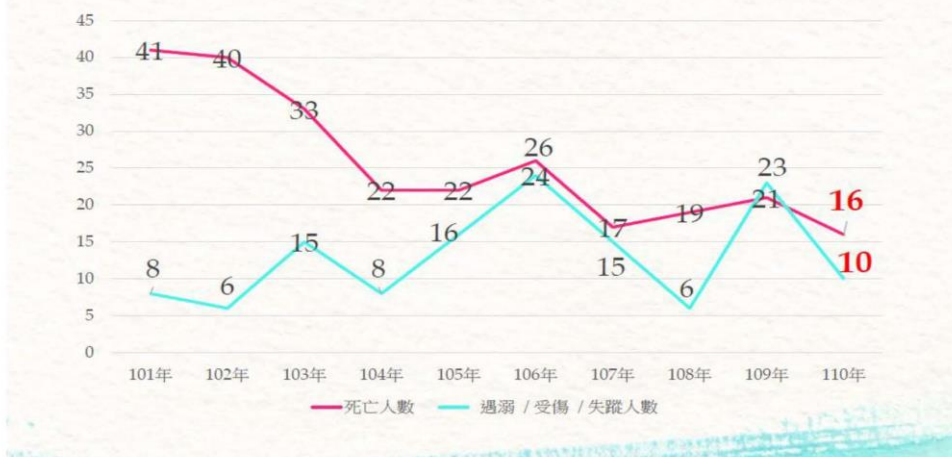
4



## 問題背景1/2:近10年度溺水事件

### 一、相關數據分析

近10年學生發生溺水死亡與遇溺/受傷/失蹤之人數比較

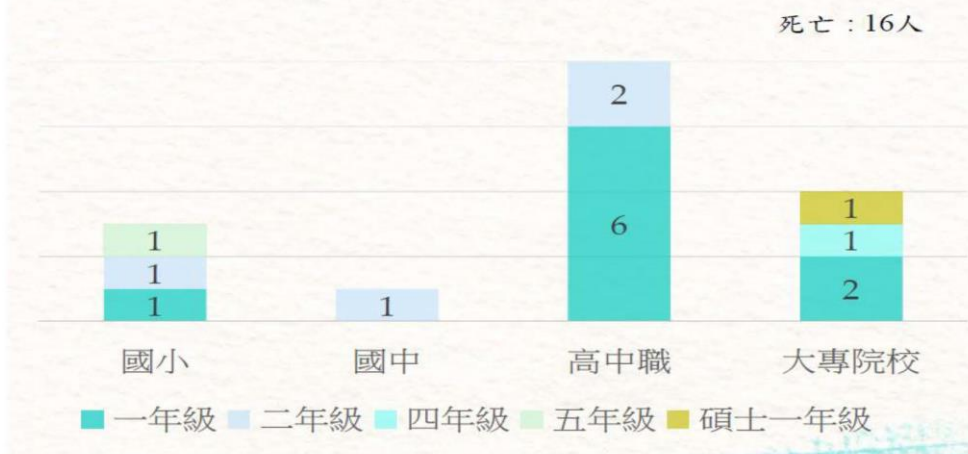


教育部體育署

5

## 問題背景2/2:110年度溺水死亡事件

以「學生溺水死亡之年級別」分析



教育部體育署

6

## 安全教育施行

知道應進行預防的事故類型後，應該要怎麼做預防呢？常見進行事故傷害預防措施為4Es：

### 教育(education)

- 透過教授相關安全知識，讓民眾擁有能夠避免與應對事故的能力。

### 工程改善(engineering)

- 藉由改善環境或設計保護裝備等方式，降低傷害的發生。

### 立法(enforcement)

- 最具公權力的方式之一，透過法規訂定建立民眾避險的行為觀念。

### 經濟(economics)

- 透過減免費用或補助的方式，鼓勵民眾購買與使用保護裝備。

引用自許瓊云教授

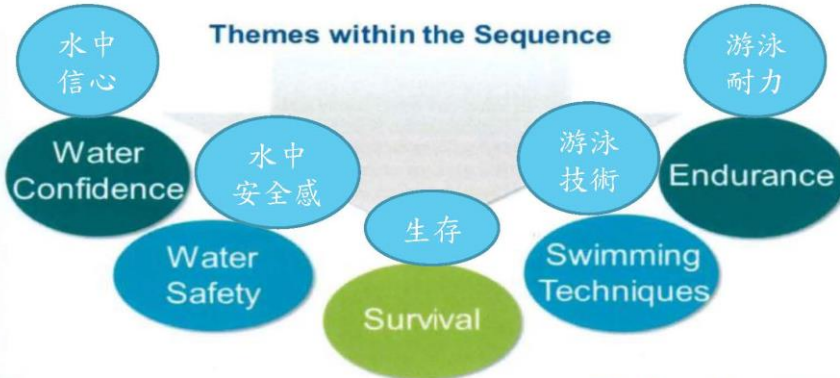
7

## 國際課程的轉變：以澳洲為例

專題演講一 游泳與生存：澳洲課程的轉變

### Swim & Survive

#### Themes within the Sequence



Federation  
UNIVERSITY AUSTRALIA



教育部體育署

2019水域安全  
暨親水體驗池多元教學研習會

8



# 十二年國教總綱與領綱重要內涵



教育部體育署

9

## 願景

### 「成就每一個孩子－適性揚才、終身學習」

以尊重學生生命主體為起點，透過適性教育，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升學生學習的渴望與創新的勇氣，善盡國民責任並展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，期使個體與群體的生活和生命更為美好。

## 理念

自發

互動

共好

## 目標

啟發  
生命潛能

陶養  
生活知能

促進  
生涯發展

涵育  
公民責任



教育部體育署

10



# 總綱的核心素養

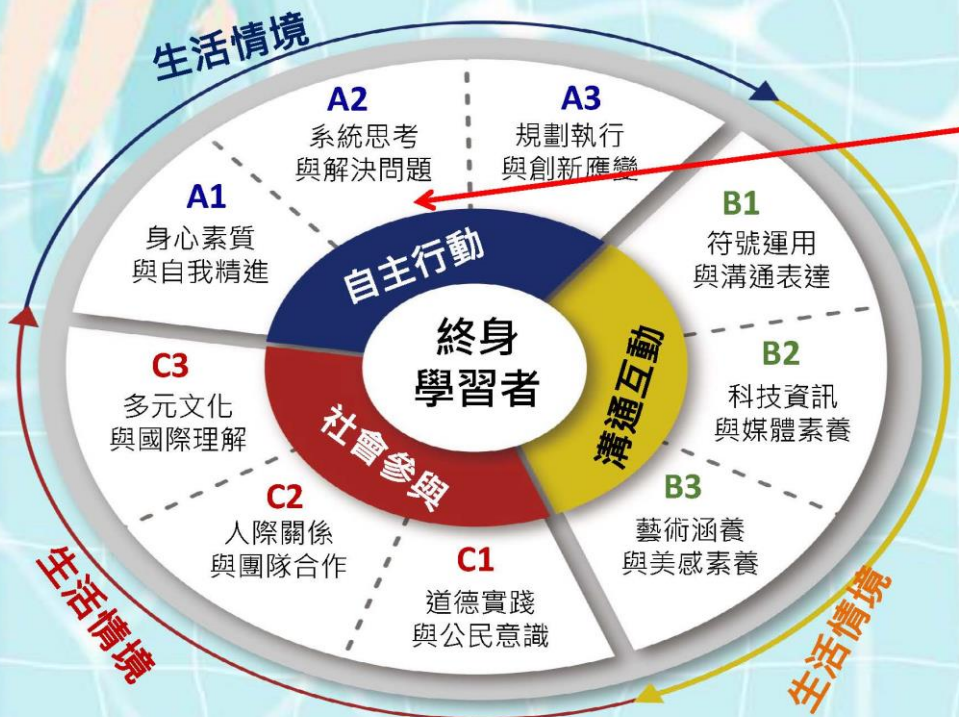


## 以人為本的終身學習者

「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的**知識、能力與態度**。「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應**關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展**。



# 核心素養的三大面向九大項目



生活情境  
不慎落水，我要怎麼辦？





# 學習內容架構圖

## →健康體育互相融合

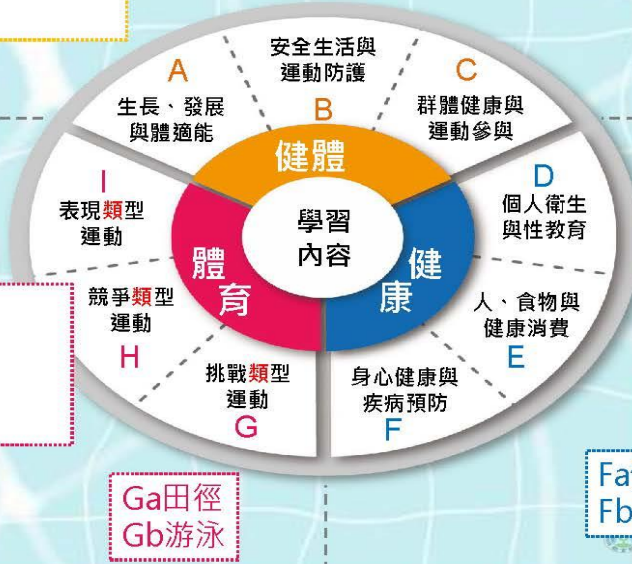
Aa生長、發展、老化與死亡  
Ab體適能

Ba安全教育與急救  
Bb藥物教育  
Bc運動傷害與防護  
Bd防衛性運動

Ca健康環境  
Cb運動知識  
Cc水域休閒運動  
Cd戶外休閒運動  
Ce其他休閒運動

Ia體操  
Ib舞蹈  
Ic民俗運動

Ha網/牆性球類運動  
Hb陣地攻守性球類運動  
Hc標的性球類運動  
Hd守備/跑分性球類運動



Da個人衛生與保健  
Db性教育

Ea人與食物  
Eb健康消費

Fa健康心理  
Fb健康促進與疾病預防

Ga田徑  
Gb游泳

K-12 Education Administration, Ministry of Education

## 挑戰類型運動 重點說明

開發自己的潛能，並主動挑戰自己的身體極限及他人的運動技能，主要在透過對紀錄的挑戰，並以時間（速度）、距離（遠度、高度）的形式呈現挑戰結果，且建立終身運動習慣為目標，如田徑和游泳，這類型的運動項目著重於個人挑戰自我體能極限為目的，可說是所有陸上與水上運動之本。



4 水中接力賽

目標：做好規律呼吸及撥水打水。  
說明：兩人一組，水中跑步及打水前進。  
方法：一人跑步，一人撥水打水。  
提示：打水確實，規律呼吸換氣。



# 12年國教健體領綱：國小至高中游泳學習內容

第一  
學習階段

Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。  
Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。

第二  
學習階段

Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。  
Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。

第三  
學習階段

Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15 秒。  
Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。

第四  
學習階段

Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救 與仰漂 30 秒。  
Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。

第五  
學習階段

Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂60秒。  
Gb-V-2 游泳轉身技術、任選1式游泳前進50公尺與專項性游泳比賽。



## 臺北市內湖區明湖國民小學 學校本位體育課程綱要

學習階段	學習內容	體適能與運動知識		挑戰類型運動		競爭類型運動
		體適能	運動傷害、防護與知識	田徑	游泳	網/繩性、陸地攻守性、標的性、守備/跑分性
第一學習階段	一年級	體適能遊戲	1.各項暖身伸展動作 2.運動安全常識、運動對身體健康的益處 3.折紙體育活動 4.學校運動活動空間與場域	1.走跑遊戲 2.踏跳遊戲 3.60m基本動作	1.游泳安全與衛生 2.水中遊戲、憋氣擲拳 3.持浮條仰漂	1.簡易拋、接、控、擊、傳、滾、拍、擲之手眼動作協調、力量及準確的控制 2.拍球 1分鐘 3.踢、運球之眼腳協調動作
	二年級					
第二學習階段	三年級	1.體適能活動 2.坐姿體前彎 3.立定跳遠 4.400M跑走	1.暖身、伸展動作原則 2.運動安全規則、運動增進生長知識 3.學校運動賽會	1.100公尺基本動作 2.大隊接力規則與比賽 3.400公尺接力規則與比賽	1.提泳 10公尺(換氣 2次) 2.水母漂 20秒(換氣) 3.戶外戲水安全常識	1.拋接球、傳接球、擲球、擊球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 2.排球、桌球基本動作與遊戲 3.躲避球傳接球 5m
	四年級	1.一分鐘仰臥起坐 2.800M跑走 3.體適能自我檢測方法	1.運動與身體活動的保健知識 2.奧林匹克運動會的起源與訴求 3.社區運動活動空間與場域	1.直道跑、彎道跑與接力技巧 2.行進投擲遊戲。 3.跑跳遊戲	1.仰漂 15秒 2.提泳 15公尺(換氣 3次) 3.仰泳打水 5公尺 4.簡易游泳比賽	1.排球基本動作、戰術、比賽與團隊合作 2.簡易樂樂棒球遊戲(如手、足壘球)
第三學習階段	五年級	身體組成與體適能之基本概念	1.基礎運動傷害預防與處理方法 2.運動安全教育、運動精神與運動營養知識	1.200公尺基本動作 2.壘球擲遠基本動作與比賽	1.仰漂 20秒、水中自救方法 2.提泳 20公尺 3.仰泳打水 10公尺 4.打水 25m接力賽	1.樂樂棒球基本動作、戰術、比賽與團隊合作 2.簡易陸地攻守性、標的性球類遊戲
	六年級	體適能自我評估原則	1.運動與疾病保健、終身運動相關知識 2.區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會 3.各項運動裝備、設施、場域	1.800公尺接力規則與比賽 2.跳的基本動作 3.小鐵人 1000M或1500M	1.仰漂 30秒 2.提式 25公尺 3.仰式 15公尺 4.25m接力賽 5.小鐵人100或150M游泳	1.籃球或足球、標的性運動基本動作與基礎戰術 2.籃球運球與投籃 3.三對三籃球戰術與比賽



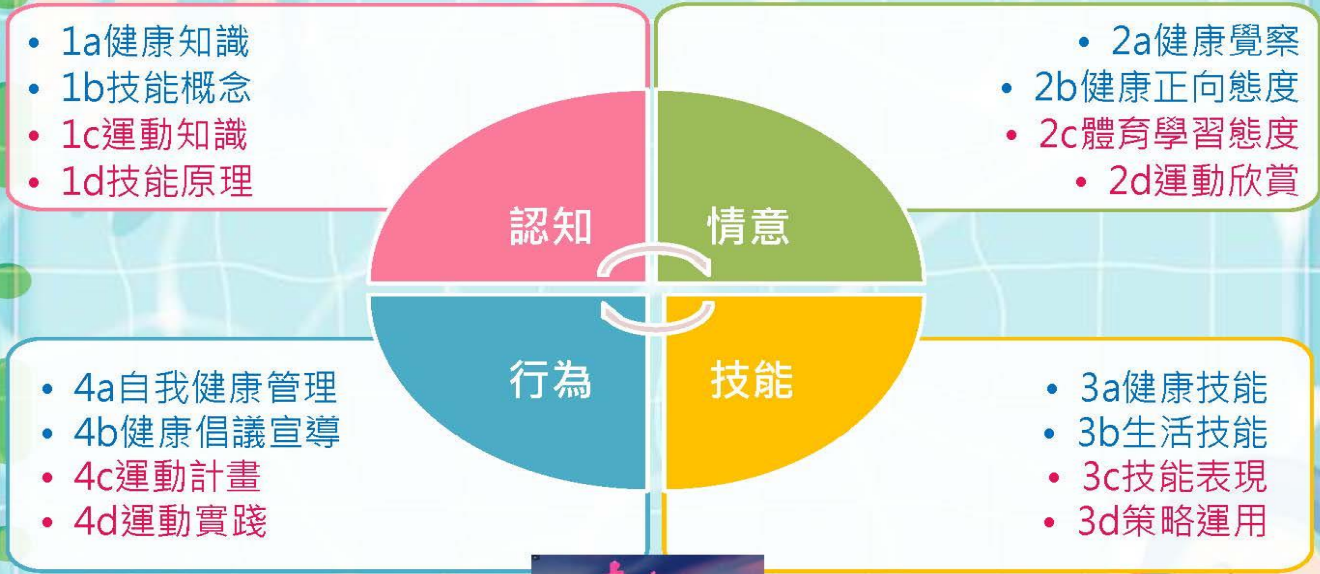
教育部體育署





# 學習表現架構圖

# 4個類別及16個次項目



公視游泳教育改革影片



教育部國民及學前教育署  
K-12 Education Administration, Ministry of Education

## 健體領綱：國小教育階段學習表現

### 認知類別

運動知識:1c-I-1 認識身體活動的基本動作。  
技能原理:1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。

### 情意類別

體育學習態度:2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  
運動欣賞:2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。

### 技能類別

技能表現:3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。  
策略應用:3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。

### 行為類別

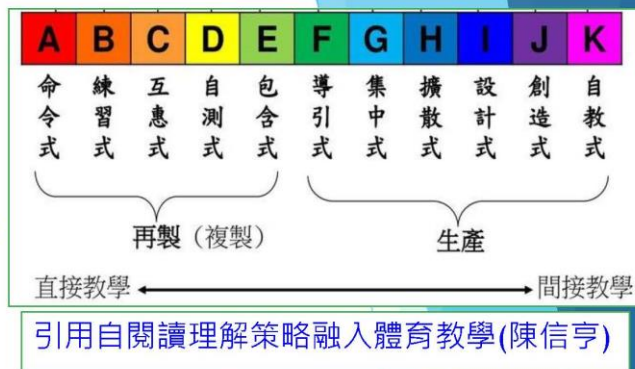
運動計畫:4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。  
運動實踐:4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。

# 游泳與自救教學策略與評量



## 游泳與自救能力的教學方式

- ▶ 樂趣化體育教學
- ▶ Mosston 體育教學光譜
- ▶ 個人與社會責任模式(TPSR)
- ▶ 合作學習策略
- ▶ 差異化教學
- ▶ 口訣化學習策略







## 貳、差異化教學之理念

### 差異化教學概念圖-2

差異化教學的內涵

教學內容(教材) 教學過程(教法) 教學成果(學生作業)

上述的差異化設計主要是依據學生的三項特性

準備度(先備知識)

興趣(動機)

學習風格與歷程

Tomlinson, C. (1999). *The Differentiated Classroom-Responding to the Needs of All Learners.*

有教無類 因材施教 適性揚才 多元進路 優質銜接

課程

學生



## 自救能力差異化教學流程:以第三級為例

- 1 • 說明游泳與自救學習目標與評量標準
- 2 • 自救先備能力測驗(藉物漂浮、水母漂、仰漂、立泳)
- 3 • 同質性分組(A.水母漂、B.仰漂、C.立泳)
- 4 • 分組學習(A.水母漂30秒、B.仰漂15秒、C.立泳15秒)
- 5 • 課後運動作業、倡議宣導水域安全知識
- 6 • 能力檢測(A.水母漂30秒、B.仰漂15秒、C.立泳15秒)
- 7 • 補救教學與教學省思



## 素養導向教學與評量四大原則



23

## 水中自救能力基本指標教學實務與資源



教育部體育署

24



## 水中自救能力基本指標教學理念

### 1. 學習理念:水中自救能力學習優先

(學生生命安全 > 學生游泳技術)

### 2. 學習目標:提升水域安全知能，降低(0)溺水事件。

### 3. 學習環境:安全、樂趣、合作、挑戰、成就感

### 4. 學習策略:模擬演練、口訣學習、合作學習、

差異教學、親子共學

### 5. 班級經營:採用器材、同儕肢體輔助教學，或告知、尊重孩子是否願意老師肢體輔助。



教育部體育署

25

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

級數	類別	指標內容	說明 (名詞定義與檢測標準)	
第一級	技能	游泳能力	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次	頭部應完全沒入水中。 -
		自救能力	藉物漂浮 30 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。
第二級	技能	游泳能力	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立。 結合蹬牆與打水共 8 公尺。
		自救能力	水母漂 (閉氣) 10 秒	-
第三級	技能	游泳能力	游泳前進 15 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次 (含) 以上。
		自救能力	水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒 (含) 以上	換氣 1 至 2 次。 仰漂 (可助划)，口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。
第四級	技能	游泳能力	游泳前進 25 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次 (含) 以上。
		自救能力	著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳前進 10 公尺以上上岸	穿著長衣褲 (可不含鞋)。 仰漂 (可助划)，口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。
第五級	技能	游泳能力	游泳前進 50 公尺 (含轉身)	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗。 游泳轉身，需連續動作雙腳不著地。
		自救與救援能力	著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳前進 10 公尺以上上岸 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	穿著長衣褲 (可不含鞋)。 操作過程不得觸碰池底。 仰漂 (可助划)，口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。 漂浮物可利用日常可得物品，例如：寶特瓶、保麗龍等。



教育部體育署

26

## 「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

### 第一級

類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力	水中閉氣拾物 <b>3</b> 次	第一級能力定義為國小一、二年級應具備之能力基本指標。
		連續韻律呼吸 <b>10</b> 次	
自救能力	藉物漂浮 <b>30</b> 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。	



## 游泳與自救能力基本指標：第一級教學示例

1

- 水中遊戲A: 向前走、側走、向後走、行走推球、吹乒乓球

2

- 火車過山洞: 水中吐氣通過呼拉圈、浮條、小浮板、大浮板等

3

- 水中遊戲B: 韻律呼吸、水中拾物 ( 象棋等 )

4

- 藉物漂浮: 辨識漂浮物、情境式藉物漂浮演練

以浮板等製造水波，模擬戶外情境。

5

- 自救能力檢測: 說明標準、藉物漂浮**30**秒、補救教學與教學省思



# 藉物漂浮口訣海報

## < 藉物×漂×浮 >

1. 落水冷靜放輕鬆
2. 選擇適當漂浮物
3. 手脚身體不落
4. 藉物漂浮我最行

教育部體育署



29

### 浮力真有趣:辨識漂浮物

【發展活動】活動二：浮力大挑戰

1. 教師準備教具進行示範。(浮板、球、寶特瓶、救生衣、救生圈、保麗龍盒、籃子等)。
2. 發下「防溺水自救來挑戰」學習單。
3. 將教具依序放入水桶中，引導學生觀察，哪些教具能浮在水面上，透過全班學生發表與討論浮力的教具有哪些特徵，紀錄在學習單上並進行統整。
4. 教師提問：有浮力的物品，在遇到溺水時，會有甚麼幫助？
5. 學生回答：
  1. 能說出現場教具是否具有浮力。
  2. 能分辨有浮力或不能有浮力的教具有那特徵。
  3. 能說出其他具有浮力的物品，在溺水時可以協助我們保持體力並浮在水面上進行自救。

### 【防溺水自救來挑戰】

我是\_\_年\_\_班  
防溺小達人：

小朋友，透過實驗觀察，我們一起想一想，遇到溺水的狀況，哪些物品可以用來進行自救，依照物品編號填入表格內：



可以進行自救的物品	無法進行自救的物品

再想一想，生活中還有甚麼物品可以協助自救：

30



## 「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

第二級			
類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力 蹬牆漂浮3公尺以上後站立	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立	第二級能力定義為國小三、四年級應具備之能力基本指標。
	打水前進8公尺	結合蹬牆與打水共8公尺。	
自救能力	水母漂（閉氣）10秒	-	



### 自救能力基本指標：第二級教學示例

1

- 說明學習目標與評量標準：水母漂（閉氣）10秒

2

- 問題與討論：意外落水與自救、陸上水母漂動作練習

3

- 藉物閉氣漂浮：池壁、浮板、浮條、8-12秒（差異化教學）

4

- 徒手漂浮練習：水母漂練習、意外落水水母漂自救情境演練

5

- 自救能力檢測：說明標準、水母漂10秒、補救教學與省思

以浮板等製造水波，模擬戶外情境。

## 水母漂口訣海報



以浮板等製造水波，模擬戶外情境。

### <水母漂>

1. 吸氣頭入水
2. 蹬地收膝蓋
3. 雙手抱膝蓋
4. 眼睛看池底
5. 閉氣放鬆漂
6. 壓踩水起立



## 「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

### 第三級

類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力 游泳前進15公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣3次(含)以上。	第三級能力定義為國小五、六年級應具備之能力指標(國小應屆畢業生應具備之能力)
	自救能力 水母漂30秒 仰漂或立泳15秒(含)以上	換氣1至2次 仰漂(可助划)，口、鼻應露出水面；立泳頭部應露出水面。	





## 自救能力基本指標：第三級教學示例

1

• 說明學習目標與評量標準：水母漂30秒、仰漂或立泳15秒

2

• 問題與討論：意外落水以換氣水母漂、仰漂或立泳自救

3

• 合作學漂浮：水母漂、仰漂或立泳(差異化教學)、課後作業

4

• 落水自救演練：意外落水以各種漂浮自救演練

5

• 自救能力檢測：說明標準、檢測、倡議宣導、補救教學與省思

以浮板等製造水波，模擬戶外情境。

35

## 互惠式教學

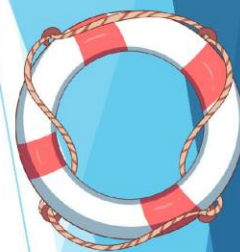


以浮板等製造水波，模擬戶外情境。

## 換氣水母漂口訣海報

### <換氣水母漂>

1. 水母漂數 12
2. 水中吐氣 3
3. 雙手下壓水
4. 雙腳蛙踩水
5. 抬頭來換氣



36



教育部體育署



## 互惠式教學



以浮板等製造水波，模擬戶外情境。

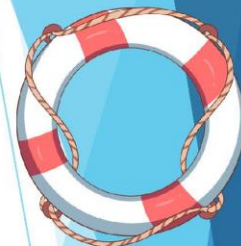


教育部體育署

## 仰漂口訣海報

### < 仰漂 >

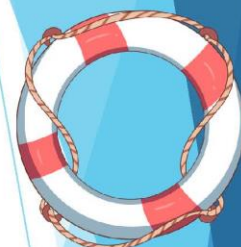
1. 抬頭往後躺
2. 張手挺起胸
3. 放鬆深呼吸
4. 縮頭手後划
5. 收膝再起立



37

## 立泳的種類

- 蛙式立泳
- 打蛋式立泳
- 剪式立泳
- 腳踏車式立泳



38



教育部體育署

## 蛙式立泳口訣海報



### <蛙式立泳>

1. 身體前傾腳曲膝
2. 大臂不動小臂動
3. 小臂內外畫8字
4. 雙腳同時外踢夾
5. 閉氣踩水快吐吸

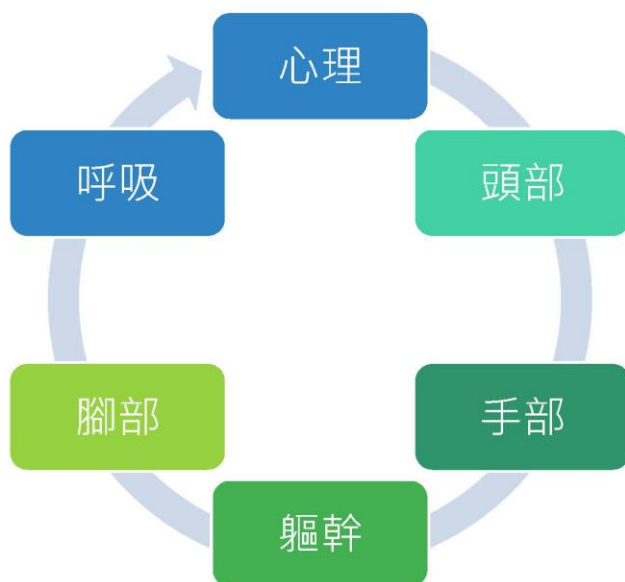


教育部體育署

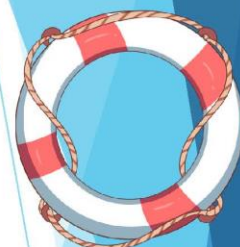


39

## 游泳與自救能力的身、心要素分析



教育部體育署



40

## 「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」

### 第四級

類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力 游泳前進25公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣5次（含以上）。	第四級能力定義為國中七八九年級應具備之能力指標（國中應屆畢業生應具備之能力）。
	自救能力 著衣仰漂或立泳30秒後游泳前進10公尺以上上岸	穿著長衣褲（可不含鞋）。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	



教育部體育署

41

## 自救能力基本指標：第四級教學示例

1

• 說明學習目標：著衣仰漂或立泳30秒後游泳前進10公尺以上上岸

2

• 問題與討論：著衣意外落水以仰漂、立泳辨識方位後游泳上岸

3

• 合作學自救：仰漂或立泳（差異化：救生衣、藉物、徒手立泳）

4

• 落水自救演練：船上著衣意外落水以漂浮與游泳上岸自救演練

5

• 自救能力檢測：說明標準、檢測、倡議宣導、補救教學與省思

親子共學

42



## 仰漂與蛙式立泳口訣海報

### <仰漂進階版>

1. 抬頭往後躺
2. 張手挺起胸
3. 張腳深呼吸
4. 放鬆快吐吸
5. 縮划收起立

### <蛙式立泳>

1. 身體前傾腳曲膝
2. 大臂不動小臂動
3. 小臂內外畫8字
4. 雙腳同時外踢夾
5. 閉氣踩水快吐吸

以浮板等製造水波，模擬戶外情境。



教育部體育署

43

## 「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

### 第五級

類別	指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
游泳能力	游泳前進 <b>50</b> 公尺(含轉身)	仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗游泳轉身，需連續動作雙腳不著地	第五級能力定義為 <b>高中一、二、三年級</b> 應具備之能力指標(高中應屆畢業生應具備之能力)。
技能 自救與救援能力	著衣仰漂或立泳 <b>60</b> 秒後脫除衣褲	穿著長衣褲(可不含鞋)。操作過程不得觸碰池底。	
	游泳前進 <b>10</b> 公尺以上上岸	仰漂(可助划)，口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
	拋送漂浮物 <b>3至5</b> 公尺	漂浮物可利用日常可得物品，例如：寶特瓶、保麗龍等。	



教育部體育署

44



## 自救能力基本指標：第五級教學示例

1

- 說明學習目標：著衣仰漂或立泳後脫除衣褲游泳10公尺以上上岸、拋送漂浮物

2

- 問題與討論：著衣意外落水自救要領與步驟、救溺拋送漂浮物要領與步驟

3

- 合作學自救：水中脫除衣褲、仰漂或立泳；拋送漂浮物

以浮板等製造水波，模擬戶外情境。

4

- 自救與救溺演練：著衣落水，漂浮或立泳，脫褲解衣，游泳上岸，拋送漂浮物

5

- 自救與救溺檢測：說明標準、檢測、倡議宣導、補救教學與省思

親子共學

45

## 著衣落水自救要領與口訣海報

### <著衣落水自救>

1. 要冷靜放輕鬆
2. 水中漂浮，立泳
3. 先脫褲再脫衣
4. 辨識岸邊方位
5. 游向岸邊自救

### <打蛋式立泳>

1. 身體前傾腳曲膝
2. 大臂不動小臂動
3. 小臂內外畫8字
4. 雙腳輪流外踢夾
5. 閉氣踩水快吐吸

以浮板等製造水波，模擬戶外情境。



教育部體育署

46



# 拋送漂浮物救溺要領

**救溺五步**

**叫叫伸拋划 救溺先自保**

- 叫** 大聲呼救
- 叫** 呼叫 119、118、110、112
- 伸** 利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋** 拋送飄浮物 (球、繩、瓶等)
- 划** 利用大型浮具划過去 (船、救生圈、浮木、救生浮標、保麗龍等)

教育部 關心您

## 拋送漂浮物救溺

1. 救人要先自保
2. 判斷溺者方位
3. 選擇漂浮物品
4. 雙腳前後站立
5. 手後拉再前拋
6. 拋至可抓取處



教育部體育署

# 自救能力指標教學資源1:水安宣導文宣

學生水域運動安全網 WATER SAFETY

首頁 水安宣導 統計數據 下載專區 水安知識站 填報專區 水安地圖 常見問題Q&A

水安宣導文宣

- 報名資訊: 【報名資訊】教育部體育署110年水域安全微電影劇本編製工作坊
- 新版水安宣導海報: 防溺水10招 自己的安全自己管
- 常見危險水域特性: 中華民國游泳救生協會 王英州秘書長
- 新版防溺水十招1
- 新版防溺水十招2
- 英雄決定自己的命運: 決定命運的4招-水中自救完整版

教育部體育署地址: 104臺北市中山區朱善街20號  
臺灣體育運動管理學會服務電話: 02-2886-1261分機25 李小姐



# 自救能力指標教學資源2:游泳教室

學生水域運動安全網 WATER SAFETY

首頁 水安宣導 統計數據 下載專區 水安知識站 填報專區 水安地圖 常見問題Q&A

回教育部體育署

游泳教室

【手冊下載】111年教育部體育署辦理改善游泳教學環境與學生游泳課程經費申請說明會

修正「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

申請表件下載

111年教育部體育署補助推動學校游泳申請表件

- 部屬國私立高中職(含)以下學校申請表件下載專區
- 縣市政府及縣市所屬學校申請表件下載專區

水域安全知能與技能操作教學方案手冊

教育部體育署水域安全知能與技能操作教學方案手冊下載

游泳池資源整合資料參考手冊

108年度整合公私私立游泳池資源推動學校實施游泳池教學計畫

教育部體育署游泳池資訊

親水與水中自救教學方案手冊

教育部體育署親水與水中自救教學

親水體驗池資訊

108年教育部體育署水域安全暨親水體驗池多元教學計畫

親水體驗池組裝影片-臺東縣東河國小

# 自救能力指標教學資源3:水域教室

學生水域運動安全網 WATER SAFETY

首頁 水安宣導 統計數據 下載專區 水安知識站 填報專區 水安地圖 常見問題Q&A

回教育部體育署

水域教室

【手冊下載】111年度教育部體育署游泳水域運動申請說明會

申請表件下載

111年教育部體育署補助推動學校游泳申請表件

- 部屬國私立高中職(含)以下學校申請表件下載專區
- 縣市政府及縣市所屬學校申請表件下載專區

水域安全知能與技能操作教學方案手冊

教育部體育署水域安全知能與技能操作教學方案手冊下載

親水與水中自救教學方案手冊

教育部體育署親水與水中自救教學方案手冊下載

水域安全知能與技能操作教學方案手冊

教育部體育署水域安全知能與技能操作教學方案手冊下載

心肺復甦術及呼吸道異物哽塞急救法-CPR

# 自救能力指標教學資源4:改善游泳教學環境

學生水域運動安全網 WATER SAFETY

首頁 水安宣導 統計數據 下載專區 水安知識站 填報專區 水安地圖 常見問題Q&A

回教育部體育署

下載專區

游泳池資訊

- 手冊下載**  
【手冊下載】111年教育部體育署辦理改善游泳教學環境與學生游泳課程經費申請說明會
- 手冊下載**  
110年度改善游泳教學環境研習會手冊
- 申請表件下載**  
111年教育部體育署補助整建教學游泳池與經營管理經費申請表件
  - 部屬國立學校申請表件下載專區
  - 部屬私立學校申請表件下載專區
  - 縣市政府及縣市所屬學校申請表件下載專區
- 游泳池經營管理表件參考範本**  
【表單下載】學校游泳池經營管理相關表件

51

# 自救能力指標教學資源5:水域安全數位教材

角色介紹

小海獺

瑋爸爸

瑋大哥

瑋小弟

教學內容 資源大補帖

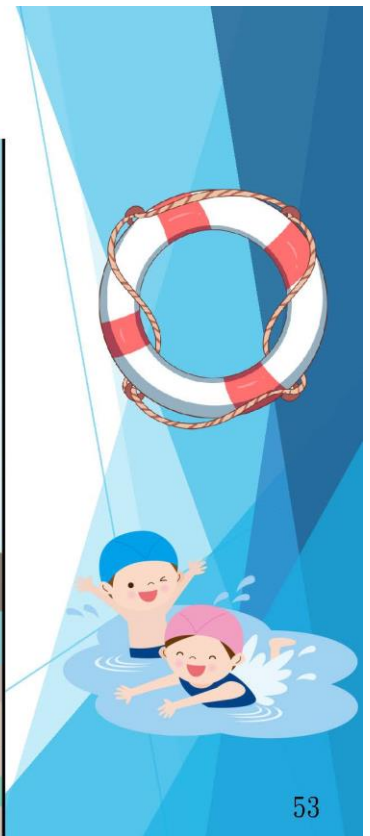
Page3

回目錄 繪圖 畫線 螢光筆 橡皮擦 全圖 上一頁 下一頁 原尺寸 四格放大 局部放大 全圖轉

52



## 自救能力指標教學資源6:教學方案手冊

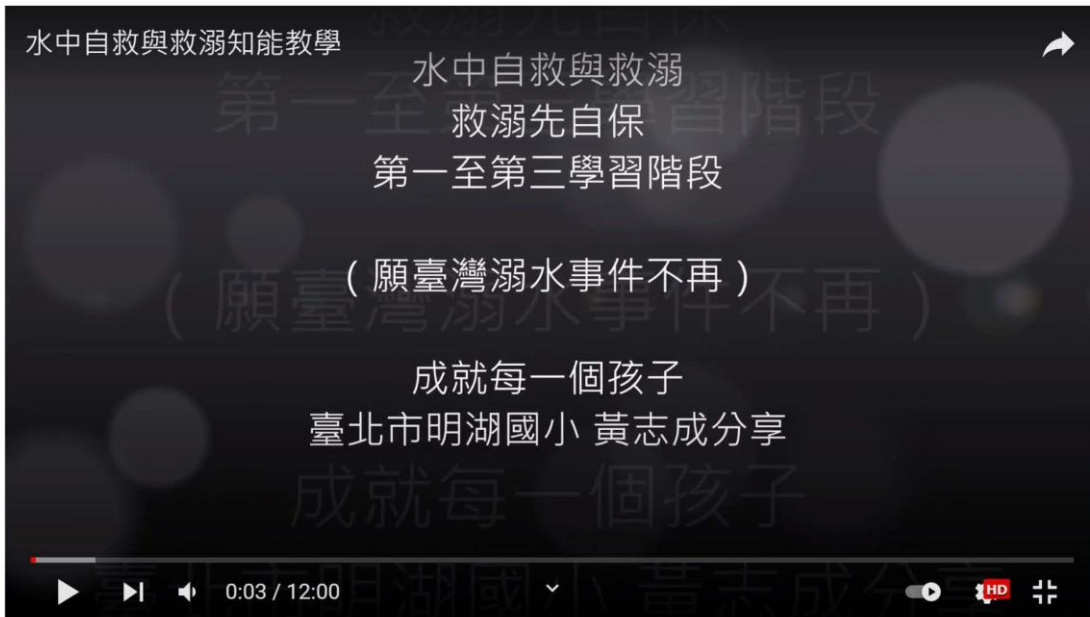


## 自救能力指標教學資源7:教案/教材手冊





## 共享教學成果與心得



55



開心玩水，平安回家

感謝聆聽，歡迎討論



56