

# 112 暑輔 南山中學學生游泳補測須知

- 一、實施對象：國中二、三年級、高中全。
- 二、檢測時間：112 年 9 月 2 日(六)，上午 9：00~11：00。
- 三、9：10 準時進行測驗，若超過 9：30 未報到者，視同放棄補考。
- 四、檢測地點：中和國小游泳池(新北市中和區中和路 100 號)。
- 五、購票、報到：請攜帶學生證自行購票(學生票 80 元)後，進入中和國小游泳池報到(找張毓老師、潘旅安老師登記)。
- 六、攜帶用品：自備蛙鏡、泳帽、泳衣及毛巾等用品，檢測時應出示學生證。
- 七、檢測年級及標準：
  - (一)高中一年級防溺自救六項，須通過三項以上測驗，給予證書。
  - (二)國中二、三年級、高中二、三年級。通過等級測驗，給予證書。

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)	備註
第一級	技能	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。 -	國小一、二年級應具備之能力基本指標
	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	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。	國小三、四年級應具備之能力基本指標
	自救能力	水母漂 (閉氣) 10 秒	-	
第三級	技能	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。	國小五、六年級應具備之能力基本指標 (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。	
第四級	技能	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。	國中七、八、九年級應具備之能力基本指標 (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。	
第五級	技能	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。	高中一、二、三年級應具備之能力基本指標 (高中應屆畢業生應具備之能力)
	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。	