

# 夏日消暑 戲水域 五步十招別忘記

## 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



拋送漂浮物

球、繩、瓶等

划



利用大型浮具

划過去  
船、浮木、救生圈、  
救生浮標、保麗龍等

## 防溺十招

1



戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員

2



避免做出危險行為，  
不要跳水

3



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心

4



不要落單，隨時注意  
同伴狀況位置

5



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水

6



不可在水中嬉鬧惡  
作劇

7



身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳

8



不要長時間浸泡在  
水中，小心失溫

9



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水

10



加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆

## 全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標



第1級  
(海馬)

游泳能力  
在水中拾物2次  
膝漂漂浮3公尺  
後站立

自救能力

站立韻律呼吸20次  
水母漂10秒



第3級  
(海龜)

游泳能力  
游泳前進25公尺  
(換氣5次以上)

自救能力

水母漂30秒，  
每10秒換氣1次  
仰漂30秒



第2級  
(水牛)

游泳能力  
打水前進10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20秒(可換氣)  
仰漂15秒



第4級  
(海豚)

游泳能力  
仰、蛙、蝶、捷  
任選一式完成50  
公尺

自救能力

立泳30秒  
仰漂60秒



第5級  
(鯊魚)

游泳能力  
持續游泳100公  
尺

自救能力

立泳60秒  
仰漂120秒

小朋友～學會正確的游泳與救生觀念  
早鴨子也能變海豚喔～



教育部 關心您

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明