

全國中、小學游泳與自救能力基本指標（五級）

980805 學生游泳能力 121 計畫

圖騰	級數	游泳能力	自救能力	備註
海馬	第一級	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 在水中拾物 2 次 ➢ 蹬牆漂浮 3 公尺後站立 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 站立韻律呼吸 20 次 ➢ 水母漂 10 秒 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 撿拾之物品約略十元硬幣大小 ➢ 韻律呼吸須連續完成 ➢ 韻律呼吸單、雙腳著地皆可 ➢ 水母漂 10 秒不可換氣
水獺	第二級	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 打水前進 10 公尺 ➢ 游泳前進 15 公尺（換氣 3 次以上） 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 浮具漂浮 60 秒 ➢ 水母漂 20 秒（可換氣） ➢ 仰漂 15 秒 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 浮具意指浮板、浮球、浮條等 ➢ 仰漂可助划
海龜	第三級	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 游泳前進 25 公尺（換氣 3 次以上） 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次 ➢ 仰漂 30 秒 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 仰漂可助划
海豚	第四級	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成 50 公尺 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 立泳 30 秒 ➢ 仰漂 60 秒 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 以不著地持續完成 50 公尺 ➢ 未達 50 公尺泳池需包含轉身 ➢ 仰漂可助划
旗魚	第五級	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 持續游泳 100 公尺 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 立泳 60 秒 ➢ 仰漂 120 秒 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 不限泳姿、不著地持續完成 100 公尺 ➢ 未達 50 公尺泳池需包含轉身 ➢ 仰漂可助划

**選擇生物圖騰的依據，為外型可愛、中小學生熟悉，或兼具有特殊保育意義的物種。所以不只訂定游泳及自救能力標準的參考生物，引起學童學習的興趣，也提昇學生對本土生物的認識。

圖騰	特徵	備註
	<p>海馬以直立姿勢游泳，利用背鰭的擺動前進，海馬動作靈巧，但速度不高，可以俯身取食小生物。與第一級所述短暫漂游及水中拾物之特色相符。</p>	<p>生態習性：成年海馬只剩餘一副細小的鰭，包括背鰭、細小的臀鰭，以及在身體兩側兩條細小的胸鰭，在其他成魚身上亦可找到。牠們利用快速震盪的背鰭所發出的推動力在水中前進，並利用兩旁的胸鰭固定方向和穩定身體。海馬動作靈巧，但速度不高，因此十分依賴保護色，以避過獵食動物的偵察，然後從速竄逃。海馬為適應環境，特作出一種異常的改變，就是雄的海馬長有一個特別的育兒囊，讓雌海馬把卵子存放其內，這種改變真教其他在演化中的雌性哺乳類動物為之羨慕。有孕的雄海馬懷著孕卵，直至小海馬從育兒囊中孵化出來，小海馬的樣子一般也酷似父母，只是身型較為短小。</p> <p>食物：牠們會把任何可以放進口裡的東西吸入，絕大部份是如端足目生物等甲殼類動物，偶爾也會吃魚苗和其他無脊椎動物。</p> <p>分布：所有海馬都是海洋生物，主要棲居在熱帶及溫帶的淺水範圍中的海草叢、紅樹根和珊瑚礁中。某些品種亦在河口存活，可容忍差異極大的鹽濃度。海馬的分佈範圍從北緯 50 度至南緯 50 度，大多數品種可見於大西洋西部及印度太平洋地區。</p> <p>台灣種類：棘海馬、庫達海馬、長棘海馬 與三斑海馬</p> <p>保育等級：非保育類</p>



水獺為水陸兩棲的哺乳類動物。不但擅長游泳，也可以在陸地上行走，鼻孔和耳內有小圓瓣，潛水時能關閉，防水侵入，趾間有蹼可用來游泳，常在水中追捕魚類為食。與之前所述可以短距離游泳之特色相符合。

生態習性：頭部扁平寬闊，眼、耳均小，四肢的爪長，趾間有蹼可用來游泳。活動能力相當強，以魚蝦等水生生物為主食，經常在海岸、溪流、湖泊、沼澤等水質好、少污染、少干擾，食物豐富的水域出沒。行徑固定，築巢於水邊之土堤上，巢內墊常有樹皮及草葉，入口處於水面上、下均有。

食物：蛙、蟹、貝類、魚、軟體動物。

分布：棲習地為溼地、河流、海岸等，分布於南印度、南中國、東南亞、印尼、菲律賓

台灣種類：小爪水獺、歐亞水獺

保育等級：華盛頓公約附錄二之保育物種



海龜為爬蟲類，具有扁平且流線的體型，前肢演化成鰭狀，再搭配游泳時身體的上下擺動在水中推進。因為用肺呼吸，所以需要到海面上來換氣，與之前所述游泳前進及換氣之特色相符合。

生態習性：大多集中於0~50公尺深的水域。偏好靠近岸側，水溫較高，水深較淺的大陸棚海域，因此處的食物較充足。綠蠵龜是目前全世界數量最多，也是台灣附近海域常見的海龜種類，為大型迴游性海龜，多會固定在一處覓食，在另一處產卵，產卵季在五月中旬到十月上旬之間，一個產卵季可生下三至四窩，每窩可達120個卵，圓圓的卵像乒乓球一樣，約需五十天才可孵化。海龜的成長速度，比起大多數動物來說算是很慢的，一般來說要一、二十年才達到成熟階段。

食物：幼期為肉食性，成龜則以大型海草及海藻為主食

分布：主要分佈在熱帶及亞熱帶水域，溫帶水域亦有其活動記錄。

台灣種類：綠蠵龜、赤蠵龜、革龜、玳瑁

保育等級： 保育類



海豚為海洋哺乳類，後肢已經演化成扁的水翼，是海豚高速游泳的主要動力，搭配流線型的外型，游泳的速度可以更快。具有發達的大腦及回音定位的特殊結構，具有極快游泳速度及深度潛水能力，游泳速度在 50-100 公里。所以為第 4 級的代表生物。

生態習性：一種生活在水中的哺乳動物，它具有和陸上哺乳動物相同的生理特徵，例如用肺呼吸、胎生等，更具備了一些為適應水生環境所演化出的特殊生理構造。

食物：海豚都是肉食性動物，通常以魚及烏賊為食。

分布：分為全世界性分布、廣泛分布型及區域性分布三種

台灣種類：6 科 32 種

保育等級：保育類



是魚類中游泳冠軍，身體成流線型，肌肉、尾鰭發達，呈新月形，運動時阻力小，利用長矛般的長領劈水前進，是目前海洋中游泳速度最快的魚類之一，可達到時數 130 公里。所以第 5 級以旗魚為象徵物。

生態習性：屬外洋性魚類，性喜將背鰭浮出水面，通常以數尾群游，棲息於黑潮流域表層，有接近沿岸的習性，4-8 月產卵，幼魚有趨光性。全年有產，盛產期為 4-7 月。

食物：主要攝食鯖魚、鮪魚、烏魚、飛魚、烏賊、章魚、魷魚類等頭足類為食物。偶爾也攝食底棲的海產：蝦、蟹、比目魚。

分布：廣泛分布於三大洋(印度洋、太平洋及大西洋)之熱帶、亞熱帶海域。水溫 22 至 30 度溫暖、靠近陸地的水域。

台灣種類：劍旗魚、雨傘旗魚、立翅旗魚、黑皮旗魚、小旗魚、紅肉旗魚

保育等級：非保育類