

在水域中活動，如果忽然發生身體上不舒適必須喊「救命」。如此，其他人聽到會來幫助你。但是如果沒有人接應你，那你就必須要冷靜設法，自己救自己，在水中自己救自己的方式稱之謂「水中自救」。

（一）利用漂浮物求生

水上漂浮物很多，如救生圈、救生袋、救生枕、木塊(板)、手提袋、球類、面盆、水手袋、手提箱，都可加以利用漂浮求生。課程裡，透過浮條讓學生學習求生的方式。

（二）徒手漂浮求生：

利用本身的浮力，在水中漂浮自救。也就是「用最少的體力，在水中維持最久的生機」。其方式很多，僅動作有異，名稱有別。

我們教學生水母漂和仰漂的自救方式。

1. 水母漂：因人體比重與水相近，只要吸點氣，身體很容易浮起來，水母漂就是利用此原理。其方法為吸氣後，身體放鬆，讓其自然漂浮。漂浮一段時間後，再抬頭吸氣，如此持續動作，可使身體得到休息。

2. 仰漂也是利用人體比重與水相近之原理，吸氣後，身體後仰，使身體漂浮於水面。做一段時間後，利用瞬間換氣。