

# 112 學年度-游泳課程分組能力指標

年級	A 組能力指標	B 組能力指標	C 組能力指標	D 組能力指標	E 組能力指標
一年級	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 10 公尺</li> <li>● 水母漂閉氣 10 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 25 公尺。</li> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 15 公尺。</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> <li>● 持浮具漂浮</li> <li>● 扶牆漂浮(閉氣時間可調整)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 8 公尺。</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> <li>● 扶牆漂浮</li> <li>● 藉物漂浮 30 秒(可換氣)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水中行走 15 公尺</li> <li>● 水中閉氣 20 秒</li> <li>● 韻律呼吸 10 次</li> <li>● 水中閉氣拾物 3 次</li> <li>● 扶牆漂浮 (可換氣)</li> </ul>
二年級	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 25 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 15 公尺。</li> <li>● 水母漂 15 秒(可換氣)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 10 公尺</li> <li>● 水母漂閉氣 10 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 25 公尺。</li> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 15 公尺。</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> <li>● 持浮具漂浮</li> <li>● 扶牆漂浮(閉氣時間可調整)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 8 公尺。</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> <li>● 扶牆漂浮</li> <li>● 藉物漂浮 30 秒(可換氣)</li> </ul>
三年級	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式游泳前進 15 公尺(換氣 5 次)。</li> <li>● 水母漂 30 秒(可換氣)</li> <li>● 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 25 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 15 公尺。</li> <li>● 水母漂 15 秒(可換氣)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 10 公尺</li> <li>● 水母漂閉氣 10 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 25 公尺。</li> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 15 公尺。</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> <li>● 持浮具漂浮</li> <li>● 扶牆漂浮(閉氣時間可調整)</li> </ul>
四年級	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式游泳前進 25 公尺(換氣 5 次)。</li> <li>● 仰漂或立泳 10 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式游泳前進 15 公尺(換氣 5 次)。</li> <li>● 水母漂 30 秒(可換氣)</li> <li>● 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 25 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 15 公尺。</li> <li>● 水母漂 15 秒(可換氣)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 10 公尺</li> <li>● 水母漂閉氣 10 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持浮板打水前進 25 公尺。</li> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 蹬牆漂浮。</li> </ul>
五年級	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式、仰式游泳前進 25 公尺以上。</li> <li>● 著衣仰漂或立泳 20 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式游泳前進 25 公尺(換氣 5 次)。</li> <li>● 仰漂或立泳 10 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式游泳前進 15 公尺(換氣 5 次)。</li> <li>● 水母漂 30 秒(可換氣)</li> <li>● 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 25 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 15 公尺。</li> <li>● 水母漂 15 秒(可換氣)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 8 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 10 公尺</li> <li>● 水母漂閉氣 10 秒。</li> </ul>
六年級	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 游泳四式游泳前進 25 公尺以上。</li> <li>● 游泳前進 50 公尺 (含轉身)</li> <li>● 著衣仰漂或立泳 30-60 秒後游泳前進 10 公尺以上上岸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式、仰式游泳前進 25 公尺以上。</li> <li>● 著衣仰漂或立泳 20 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式游泳前進 25 公尺(換氣 5 次)。</li> <li>● 仰漂或立泳 10 秒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自由式、蛙式游泳前進 15 公尺(換氣 5 次)。</li> <li>● 水母漂 30 秒(可換氣)</li> <li>● 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徒手打水前進 25 公尺</li> <li>● 自由式游泳前進 15 公尺。</li> <li>● 水母漂 15 秒(可換氣)</li> </ul>