

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