



泰北國際雙語學校

TAIBEI International Bilingual School

游泳課程

游泳與自救能力課程，透過循序漸進的五級能力基本指標，帶孩子在水中探索適應水性、游泳技術與自救能力的奧秘。孩子在練習中發現親水性、理解水上安全，逐步培養長時間游泳能力，同時養成冷靜思考與解決溺水危機的自救能力。這是一門能讓孩子「安全戲水、學會自救、愛上游泳」的課程。

第一、二級 指標單元

1、第一級 海馬：適應水性與基礎自救 水中拾物、漂浮

- ▶ 在水中拾物2次、蹬牆漂浮3公尺後站立、站立韻律呼吸20次、水母漂10秒(不可換氣)。

2、第二級 水獺：基礎游泳與漂浮 打水、游泳15M

- ▶ 打水前進10公尺、游泳前進15公尺(換氣3次以上)、浮具漂浮60秒、水母漂20秒(可換氣)、仰漂15秒。





第三、四級 指標單元

3、第三級 海龜：游泳進階與換氣 游泳25M、仰漂

- ▶ 游泳前進25公尺(換氣5次以上)、水母漂30秒(每10秒換氣一次)、仰漂30秒。

4、第四級 海豚：綜合泳姿與立泳 四式任選50M、立泳

- ▶ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺(不著地)、立泳30秒、仰漂60秒。

第五級 指標單元與總結

5、第五級 旗魚：長距離與持久自救 持續100M、立泳

- ▶ 持續游泳100公尺(不限泳姿、不著地)、立泳60秒、仰漂120秒。

6、計畫願景：提升比例與安全意識 終極目標

- ▶ 加強水上安全教育，培養自救能力，減少溺水意外發生，養成良好運動觀念。

