

113 年游泳標準

高一捷泳

高二蛙泳

5M=10

5M=10

10M=15

10M=20

15M=20

15M=30

20M=30

20M=40

25M=40

25M=50

30M=50

30M=60

40M=60

40M=68

50M=70

50M=75

60M=80

100M=82

80M=90

150M=90

100M=100

200M=100

or 捷泳、仰泳 50M=60 分（需直接達標）

基本能力分數：最高 40 分，得與捷泳合併計算，合併後最高 70 分。

1.水母漂 20's：10 分

自救能力：

2.韻律呼吸連續十次：10 分

立泳、仰漂、浮具

3.蹬牆漂浮過 5 公尺並站立：10 分

4.水中拾物兩次：10 分