



帽色	級數	游泳能力	檢測標準	檢測注意事項
	1	漂浮打水以下	吹泡泡 - <b>嘴→鼻→眼→額</b> (1) 能將整臉放入水中者，需讀秒數。 (2) 不敢將鼻子和泳鏡放入水中，只敢用嘴巴吹泡泡者，不需讀秒。	
			悶氣 - 需將整顆頭放入水中。	<b>手捏鼻子者</b> 退回吹泡泡。 <b>悶氣 7 秒以上才可教漂浮。</b>
			漂浮 - 需腳離地，靜止不動，並自行站立。	漂浮 <b>無法自行站立者</b> 退回悶氣。
			漂浮打水 - 至少需游 5 m。	打水以 <b>鋤頭腳、蟑螂腳、沒踢出水花者</b> 退回漂浮。 <b>5 m 以上才可教划手。</b>
	2	悶划	需手伸直划到底，並一口氣划 4 下手，且手在前面要手碰手。至少需游 7 m。	<b>沒達 4 下手者</b> 退回漂打。 <b>7 m 以上才可教換氣。</b>
	3	捷泳15M	自由式 - 出現以下情況者動作加強  腳加強 (1) 因換氣而使腳下沉 (2) 換氣腳側踢時停頓 (3) 腳過彎  手加強 (1) 換氣時右手超過身體者 (2) 划手回到前面時沒手碰手  換氣加強 (1) 換氣時肩膀超過90度 (2) 游到一半換氣開始抬頭，考試就結束， <b>硬游到15m也不算過黃帽</b> (3) 動作標準，距離游過15m而未達25m	<b>未達 7 m 或換 2 口氣以下者</b> 退回悶划。  換氣過程出現以下情況者動作OK： (1) 換氣時手有點下壓或翹起，但頭部貼水面且有手碰手。 (2) 換氣動作標準，換氣時腳連續側踢沒有停頓且順暢者。
	4	捷泳OK 仰泳加強	仰式 - 出現以下情況者動作加強  腳加強 (1) 鋤頭腳 (2) 膝蓋出水面過多 (3) 膝蓋微出水面，但腳背沒往上挑水 (4) 肚子以下彎曲(腰沉) (5) 踩腳踏車  手加強 (1) 入水前手彎曲 (2) 出水手彎曲 (3) 入水點在 1 點或 1 1 點方向  協調加強 (1) 手腳漂亮但腰沉	仰式出現以下情況者動作OK： 以肩膀向上垂直面(大手臂不一定要碰耳朵)，肩膀向上延伸為入水點。
	5	捷泳、仰泳OK		

	6	捷泳、仰泳OK 蛙泳加強	蛙式 – 出現以下情況者動作加強  腳加強 (1) 夾水時出水面 (2) 翹屁股 (3) 夾水時腳會停頓、不連貫  手加強 (1) 划手划到肚子 (2) 手往下壓抱水  協調加強 (1) 漂浮太快或太慢 (2) 手腳配合時中間會停頓	蛙式出現以下情況者動作錯誤：(動作錯誤退回前一級) 腳錯誤 (1) 剪刀腳 (2) 蛙腳夾完踢自由腳  蛙式出現以下情況者動作OK： 手OK (1) 划手在胸部以上 (2) 划手往外壓抱水 (但不超過胸)
	7	捷泳、仰泳、蛙泳OK		
	8	捷泳、仰泳、蛙泳OK 蝶泳加強	蝶式 – 出現以下情況者動作加強  腳加強 (1) 腳過彎 (2) 划手換氣完慣性踢 2 下自由腳 (3) 腳太沉不順並無水花  手加強 (1) 划手直接外推 (沒過胸) (2) 划手一快一慢 (不同步) (3) 划手往後推，手彎出水面 (4) 手直但全程拖水到底 (5) 手直大手臂拖水，但 1 5 m 後沒力手抬不起來 (6) 手微彎抬出水面，但 1 5 m 後沒力手變太彎  協調加強 (1) 踢腳 4 拍 (2) 換氣轉頭 (3) 聯合換氣划手完，沒同步回到原點 (頭先入水，手再回到前面)	蝶式出現以下情況者動作錯誤：(動作錯誤退回前一級) 腳錯誤 (1) 蛙腳 (2) 鋤頭腳 (3) 划手換氣結束後，腳太沉踢自由腳讓自己浮出水面 手錯誤 (1) 划手沒往下推划，直接曲臂出水面  蝶式出現以下情況者動作OK： 腳OK (1) 踢腳無水花但動作非常流暢，速度快 手OK (1) 划手下推過胸後外推 (2) 全程手微彎抬出水面游到底，動作沒變 (3) 全程手直大手臂拖水游到底，動作沒變
	9	捷泳、仰泳、蛙泳、蝶泳OK		
	10	捷泳50m 50秒內		
	11 以上	捷泳100m 1分50秒內	1:41.00 – 1:50.99 一顆校徽 (11級) 1:31.00 – 1:40.99 二顆校徽 (12級) 1:21.00 – 1:30.99 三顆校徽 (13級) 1:11.00 – 1:20.99 四顆校徽 (14級) 1:01.00 – 1:10.99 五顆校徽 (15級)	