

階 段	項 目	內 容	要 領	檢 核	備 註
Stage1	水中悶氣	1. 手捧水 2. 下蹲 3. 下坐吐氣 4. 水母漂	張眼、鼻子吐氣、出水時用嘴發出「啪」的聲音		
Stage2	吐氣張眼	1. 水中步行 2. 水中拾物	2 人一組做橋，不要太高步行者過橋悶水吐氣		
Stage3	漂浮	1. 面對面 2. 側面 3. 側面放手 4. 向前滑行	1. 手放指導者肩上，臉入水，身體放鬆數到 10 2. 學員抓指導者手臂，指導者手扶其大腿數到 10 4. 約 5m 推一下碰牆時站起		
Stage4	蹬牆	1. 手放浮板 2. 不用浮板 3. 蹬牆漂浮	1. 指導員彎曲膝蓋，讓學員站在其大腿上，向前蹬出 2. 碰牆時站起發出啪聲		
Stage5	蹬牆打水 5m	1. 打水（岸上） 2. 兩人一組（水中） 3. 浮板打水練習 4. 徒手打水	1. 兩腳伸直，拇指略有摩擦，交互擺動，大腿帶動，膝蓋不可過分彎曲 2. 練習者手扶輔助者肩膀，輔助者支撐練習者手臂，身體放鬆浮起臉入水數 10 站立，此時輔助者身體放低。 3. 指導員於前方 5-6m 處 4. 雙手交疊，手臂夾靠耳朵，不換氣打水		
Stage6	捷泳 5m	1. 划手（看對方） 2. 划手（臉入水） 3. 走步前進划手 4. 蹬牆划手（腳不打水） 5. 手腳聯合	1. 兩人一組，伸直雙手，一人手上，一人手下，數一時，上者左手由下向後，手掌心向外，經過大腿時拇指與大腿摩擦。數二時，拉向後方的手旋轉，摩擦耳朵回原來位置。 3. 走步時數 1-8。 5. 預備時雙手交疊，蹬牆後再手腳聯合。		
Stage7	捷泳 10m	1. 單手練習 2. 換氣練習 3. 前走換氣（浮板） 4. 蹬牆手腳聯合（浮板） 5. 手腳聯合 10m	1. 二人一組面對面，左手伸直放浮板上，右手往後練習換氣。 2. 左右手交替放上浮板。 3. 手放浮板上，一面前進，一面做呼吸吐出動作。 4. 使用浮板作手腳聯合。 5. 不用浮板手腳聯合。		
Stage8	捷泳 15m	1. 打水 15m（浮板） 2. 划手 15m 3. 手腳聯合（不用浮板）	1. 蹬牆漂浮打水，不用手前進 15m（分換氣及不換氣兩種）。 2. 腳夾浮板，用手划水前進 15m。 3. 換氣時耳朵和肩膀不可過分分離，以免浸水太深。		
Stage9	捷泳 25m	1. 手腳聯合 25m 2. 動作矯正	1. 手入水位置 2. 換氣時手前伸		