

游泳分級測驗標準

第一級：

- 在水中拾物兩次。...(基本標準)
- 蹬牆漂浮三公尺後站立。...(基本標準)
- 韻律呼吸廿次。...(自救救生能力)
- 水母漂十秒。...(自救救生能力)

第二級：

- 蹬牆漂浮前進五公尺。...(基本標準)
- 藉物打水前進十五公尺（換氣三次以上）。...(基本標準)
- 藉物漂浮六十秒。...(自救救生能力)
- 水母漂三十秒。...(自救救生能力)
- 仰漂十五秒。...(自救救生能力)

第三級：

- 藉物打水前進廿五公尺（換氣五次以上）。...(基本標準)
- 換氣游泳前進十五公尺（換氣三次以上）。...(基本標準)
- 水母漂十秒三次。...(自救救生能力)
- 仰漂三十秒。...(自救救生能力)

第四級：

- 換氣游泳前進五十公尺。...(基本標準)
- 蛙式、捷式（自由式）各游五十公尺。...(基本標準)
- 踩水保持頭部在水面上超過三十秒。...(自救救生能力)
- 仰漂六十秒。...(自救救生能力)

第五級：

- 蛙式、捷式（自由式）各游一百公尺。...(基本標準)
- 踩水保持頭部在水面上超過六十秒。...(自救救生能力)