



動力皇游泳會
學生評核表 2015 (泳班)

學員姓名：黃雅榆

程度：

考試日期：25-08-2014

評核後程度：初 (4)

出席率：

	進度表	Pass/ Fail	已達 級數
1	能連續換氣 5 次	P	幼(一)
2	能面向地浮身 5 秒	P	幼(二)
3	蹬壁後保持流線型面向地以自由泳打腿完成 5 米距離 (手扶浮板)及能於深水區 練游泳 (不需要助浮物)	P	初(三)
4	能蹬壁後保持流線型打腿，再以自由泳等手完成 15 米 (手扶浮板，抬頭呼吸)	P	初(四)
5	15 米以 2 手 1 換氣為基礎，換氣 3 次或以上，換氣時保持頭部 放平側轉 (手扶浮板)		中(五) 升中級
6	蹬壁後保持流線型面向地以自由泳打腿完成 10 米距離		中(6)
7	能蹬壁後保持流線型打腿，再以自由泳等手完成 15 米		中(7)
8	背泳打腿 15 米 (手扶浮板)		中(8)
9	背泳打腿 15 米		中(9)
10	背泳打腿 25 米		中(10)
11	背泳打腿 10 腳一手 15 米 (手扶浮板)		中(11)
12	背泳全式 15 米 (手扶浮板)		中(12)
13	能蹬壁後保持流線型打腿，再以自由泳完成 25 米或以上距離		中(13)
14	背泳全式 15 米距離		中(14)
15	背泳全式 25 米距離		高(15) 升高級
16	蹬壁後保持流線型面向地用 3 蛙腳不呼氣(每一腳停 2 秒)(手扶浮板)		高(16)
17	蹬壁後保持流線型面向地用 3 蛙腳不呼氣(每一腳停 2 秒)		高(17)
18	蹬壁後保持流線型面向地以 2 下蛙腳一換氣(15 米) (手扶浮板)		高(18)
19	蹬壁後保持流線型面向地以 2 下蛙腳一換氣(25 米) (手扶浮板)		高(19)
20	蛙式 2 腳一手 15 米距離		高(20)
21	蛙式 2 腳一手 25 米距離		高(21)
22	蛙式全式 25 米距離		高(22)
23	蹬壁後保持流線型面向地用 4 下蝶腳一換氣(15 米) (手扶浮板)		高(23)
24	蹬壁後保持流線型面向地用 2 下蝶腳一換氣(25 米) (手扶浮板)		高(24) 升 3H 隊
25	蝶式分解二下蝶腰一右手，一左手 (25 米) (手扶浮板)		泳(25)
26	2 下蝶腰一蛙手換氣 (25 米)		泳(26)
27	蝶式全式 15 米距離		泳(27)
28	蝶式全式 25 米距離		泳(28)
29	3 分鐘完成 100 米個人四式		泳(29)

監考教練： _____