

高雄市鼓山區龍華國民小學學生游泳能力認證表(認證前，請詳閱背面說明)

姓名			請填新學年度班級		貼本人相片 (不必送回學務處蓋章)
身分證字號			一 二 三 四 五 六 年 年 年 年 年 年		
生日			班 班 班 班 班 班 號 號 號 號 號 號		
※班別請務必每年填寫 以免認證卡及認證狀 找不到主人!					
第 1 級 海馬級		第 2 級 水獺級	第 3 級 海龜級	第 4 級 海豚級	第 5 級 旗魚級
					
☐ 水中閉氣拾物 3 次。 ☐ 連續韻律呼吸 10 次。		☐ 蹬牆漂浮 3 公尺以上 後站立。 ☐ 打水前進 8 公尺。		☐ 游泳前進 15 公尺。	☐ 游泳前進 25 公尺。
☐ 藉物漂浮 30 秒。		☐ 水母漂(閉氣)10 秒。		☐ 水母漂 30 秒。 ☐ 仰漂或立泳 15 秒 (含)以上。	☐ 著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳前進 10 公 尺以上上岸。
☐ 著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳前 進 10 公尺以上上岸。 ☐ 拋送漂浮物 3 至 5 公尺。		☐ 著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳前 進 10 公尺以上上岸。 ☐ 拋送漂浮物 3 至 5 公尺。			
檢測人員(正楷簽章)		檢測人員(正楷簽章)		檢測人員(正楷簽章)	
單位名稱:		單位名稱:		單位名稱:	
年 月 日		年 月 日		年 月 日	
單位主管(正楷簽章)		單位主管(正楷簽章)		單位主管(正楷簽章)	
單位名稱:		單位名稱:		單位名稱:	
年 月 日		年 月 日		年 月 日	

認證說明:

1. 檢測人員:健體領域老師或各特約游泳池教練。
2. 單位主管:學務主任、體育組長或游泳池負責人/總教練。
3. 檢測人員務必對受檢人員驗明正身(點名、核對相片、抽問身份資料)，嚴防冒名頂替。
4. 學生檢測完後，務必請檢測人員及單位主管正楷簽章，統一交給學校體育組彙整申報。

※請詳閱背面之龍華國小游泳認證說明。

高雄市鼓山區龍華國民小學學生游泳能力認證方式說明

一、一至五級認證級數整合於同一張認證狀請妥善保管，遺失恕不補發。

二、認證準備資料：

(一) 於龍華國小網站下載（網站首頁左下-文件表單下載）或向體育器材室領取認證表。

(二) 準備兩吋照片一張，於照片背面書寫班級及姓名後，浮貼於認證表交回體育器材室，以便核發認證狀。

三、認證步驟：

(一) 第一次進行游泳認證：

步驟1：在龍華國小校園網頁上下載，或到體育器材室領取游泳能力認證表。

步驟2：請游泳池教練或人員確認通過認證後，在游泳能力認證表上蓋章。

步驟3：完成認證後，於認證表上浮貼背面書寫班級及姓名之兩吋照片一張。

步驟4：於每年9月將認證過的游泳能力認證表交至體育器材室。

步驟5：體育組確認認證級數無誤後，若通過五級檢定，發給認證狀並加發一張榮譽卡，認證2~4級，則除了發認證狀外，並加發2~4張獎勵卡以鼓勵學生，也會將認證表發回，待下次認證時再使用（認證狀背面請填上新學年度的年級、班級、座號）。

(二) 曾進行過游泳認證，且領有認證狀小朋友的步驟：

步驟1：拿以前發還的游泳能力認證表到游泳池進行認證。

步驟2：將游泳教練蓋過章的游泳能力認證表，連同未滿5級的認證狀交回體育器材室。

步驟3：體育組確認認證級數無誤後，若通過5級檢定，發給認證狀並加發一張榮譽卡，認證2~4級，則除了發認證狀外，並加發2~4張獎勵卡以鼓勵學生，也會將認證表發回，待下次認證時再使用（認證狀背面請填上新學年度的年級、班級、座號）。

四、其他注意事項：

(一) 認證時間：為每年9月1日至9月30日收件，請將認證表及照片（已有認證狀者，不用照片）交由班級導師，逾期將無法申請認證狀。

(二) 同1級數，僅能認證獎勵1次，已獎勵過級數請勿重複認證。

五、若有問題，請電洽 5553086 轉 29，找體育組長洽詢。

戲水安全宣導：救溺五步、防溺十招。

一、救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保。

(一) 叫：大聲呼救。

(二) 叫：呼叫 119、118、110、112。

(三) 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。

(四) 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。

(五) 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

二、防溺十招：

(一) 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。(二) 避免做出危險行為，不要跳水。(三) 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。(四) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。(五) 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。(六) 不可在水中嬉鬧惡作劇。(七) 體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。(八) 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。(九) 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。(十) 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。