

## 110 學年度靜心高中 ( 國中部 ) 學生一生一專長藝術體育專長認證計畫

111.2.24 期初課程發展委員會通過

- 一、實施依據：臺北教育 111 標竿學校評選及獎勵要點 ( 2.0 版 ) 計畫及 110 學年度學務工作計畫辦理。
- 二、實施目的：引導學生踴躍參與藝術及體育課程，發展課程教學技術認證指標，豐富學生學習歷程檔案，並落實臺北教育 111 之政策，提升學校教育品質。
- 三、實施對象：靜心高中 ( 國中部 ) 七八年級全體學生。
- 四、實施方式：
  1. 藝術及健體領域分工訂定專長檢核認證項目及分級規準，每項目分五級進行認證。藝術類有戲劇、舞蹈、演唱、器樂、樂團、平面設計、繪畫等 7 項提供學生認證，體育類有羽球、籃球、桌球、排球、游泳等 5 項提供學生認證。合計 12 項。
  2. 由藝術及健體領域任課老師於課堂中執行專長認證，團體項目或個人對外競賽，由中學學務處、國際教育中心及音樂中心認證。
  3. 於學務處網頁建立靜心高中 ( 國中部 ) 學生藝術體育專長認證線上申請系統，鼓勵學生對外比賽競賽經歷符合認證條件者自主申請。
  4. 建置靜心高中 ( 國中部 ) 藝術體育專長認證線上登錄系統，提供藝術、健體領域老師及行政單位進行線上登錄學生認證成果。相關資料庫後續規劃開放學生可線上查詢，不因弄丟認證結果而要重新核章。
  5. 於每一學年度結束前，彙整學生認證成果，印製學生個人『藝術體育專長』證書給學生收藏。
  6. 獲得單項最高第五級通過項目，另外核發該單項達人獎狀以茲鼓勵。
  7. 每學期通過五項認證之學生，擬敘嘉獎一次以茲鼓勵。

### 五、各認證項目及分級規準：

認證項目	分級認證規準	認證簽章
01 表演藝術『戲劇』	<p>一、戲劇第一級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 能完成『創意朗詩』課程，進行班級內發表。能做到正確語調抑揚頓挫表達詩詞、肢體動作編排展現意境，完整背誦與詮釋正確度達 80% 以上。</li></ol> <p>二、戲劇第二級認證標準 ( 二擇一 )：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 能於『創意朗詩』課程中，能做到與團隊一</li></ol>	<p>□技術認證 ( 藝文教師認證 )</p> <p>□藝術經歷成就 ( 中學學務處、國際教育中心 )</p> <p>教師檢核：</p>

	<p>同完成創意朗詩舞台設計，符合第一級的規 準，並代表班級參與校外比賽，拍攝成創作 影片上傳，完成報名。</p> <p>2. 經歷成就：能於八年級『英語戲劇』表演 中，參與整齣戲劇製作，工作項目涵蓋導 演、演員、服裝與劇場設計、燈光、音響、 場務，任何一項於團隊中進行合作，與同學 完成整齣劇展。</p> <p>三、戲劇第三級認證標準：</p> <p>1. 經歷成就：能於校內「英語戲劇」表演榮獲 個人獎項。</p> <p>四、戲劇第四級認證標準（二擇一）：</p> <p>1. 經歷成就：能於『全國創意朗詩大賽』中獲 獎。</p> <p>2. 經歷成就：參與臺北市五項藝術比賽戲劇項 目獲獎一次。</p> <p>五、戲劇第五級認證標準（二擇一）：</p> <p>1. 經歷成就：參與全國五項藝術比賽戲劇項目 獲獎。</p> <p>2. 經歷成就：參與臺北市五項藝術比賽戲劇項 目獲獎二次以上。</p>	
<p>02 表演藝 術『舞蹈』</p>	<p>一、舞蹈第一級認證標準（二擇一）：</p> <p>1. 能舞出國際標準舞-倫巴，教師指定的舞序， 基本步、時間步、紐約步、手對手的基本雙 人動作，正確度達 80%，配合音樂完成雙人 舞一分鐘。</p> <p>2. 能舞出國際標準舞-恰恰，教師指定舞序，基 本步、時間步、紐約步、手下轉的基本雙人 動作，正確度達 80%，能配合音樂完成雙人 舞一分鐘。</p> <p>二、舞蹈第二級認證標準（二擇一）：</p> <p>1. 能舞出國際標準舞-捷舞，教師指定舞序基本 步、追步、手下轉的基本動作，能配合音樂 完成雙人舞一分鐘。</p> <p>2. 能舞出國際標準舞-華爾滋，教師指定的舞 序，基本步、左轉步與右轉步，能配合音樂</p>	<p>□技術認證（藝文教 師認證）</p> <p>□藝術經歷成就（中 學學務處）</p> <p>教師檢核：</p>

	<p>完成雙人舞一分鐘。</p> <p>三、舞蹈第三級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能於校園中進行快閃活動進行舞蹈表演 ( 不限舞種-國際標準舞蹈、現代舞、民俗舞等 )。</li> <li>2. 經歷成就：能代表班級參與『校慶熱舞比賽』，並於比賽中獲獎。</li> </ol> <p>四、舞蹈第四級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能參與區域性舞蹈賽事，不限舞種涵蓋芭蕾舞、民俗、國際標準舞蹈、街舞等獲獎一次。</li> <li>2. 經歷成就：能參與臺北市五項藝術比賽舞蹈項目獲獎一次。</li> </ol> <p>五、舞蹈第五級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能代表學校參與全國五項藝術比賽舞蹈項目獲獎一次。</li> <li>2. 經歷成就：能代表學校參與臺北市五項藝術比賽舞蹈項目獲獎二次以上。</li> <li>3. 經歷成就：能參與教育部或教育局舉辦之全國舞蹈賽事，不限舞種，涵蓋芭蕾舞、國際標準舞蹈、民俗、街舞等獲獎。</li> </ol>	
<p>03 音樂 『演唱』</p>	<p>一、演唱第一級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能與全班同學一同完成『創意英語班歌大賽』，擔任班級表演者。達到與班級同聲合唱，或二部合音，演唱時具備正確節奏與音高，正確度達 80%以上。</li> </ol> <p>二、演唱第二級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能參與『創意英語班歌大賽』，符合第一級規準，並於競賽中榮獲前三名。</li> </ol> <p>三、演唱第三級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能透過班級初選，代表班級參與『靜心好聲音』比賽，擔任二重唱或團體組演唱。演唱時具備獨唱、合音技巧，能完整詮釋歌曲，並能掌握音準與節拍，正確度達 80%以上。</li> <li>2. 能完成教師指定之歌曲，於班內同學前發</li> </ol>	<p>□技術認證 ( 藝文教師認證 )</p> <p>□藝術經歷成就 ( 中學學務處 )</p> <p>教師檢核：</p>

	<p>表，進行背誦演唱，音準、歌詞、詮釋正確度達 80%以上。</p> <p>四、演唱第四級認證標準 (二擇一)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能於『靜心好聲音』比賽獲獎。</li> <li>2. 經歷成就：能於臺北市五項藝術比賽合唱類中獲獎一次。</li> </ol> <p>五、演唱第五級認證標準 (二擇一)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能於臺北市五項藝術比賽合唱類中獲獎二次以上。</li> <li>2. 經歷成就：能於全國五項藝術競賽中合唱類獲獎。</li> </ol>	
<p>04 音樂 『器樂演奏』</p>	<p>一、器樂演奏第一級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能於藝文領域課程中展現音樂演奏能力，由任課老師認證。</li> <li>2. 經歷成就：能參與民間機構辦理之公開音樂比賽，獲甲等獎項。(需附比賽公開宣傳之簡章)</li> </ol> <p>二、器樂演奏第二級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能參與校內靜心盃音樂比賽，並於比賽中獲甲等獎項。</li> <li>2. 經歷成就：能參與民間組織舉辦之音樂比賽，並於參賽人數達 3 人以上之組別中獲優等。(需附比賽公開宣傳之簡章)</li> </ol> <p>三、器樂演奏第三級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能參與校內靜心盃音樂比賽，並於比賽中獲優等獎項。</li> <li>2. 經歷成就：能參與民間組織舉辦之音樂比賽，並於參賽人數達 3 人以上之組別中獲優等。(需附比賽公開宣傳之簡章)</li> <li>3. 經歷成就：能參與臺北市五項藝術比賽音樂類獲甲等以上獎項。</li> </ol> <p>四、器樂演奏第四級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能參與校內靜心盃音樂比賽，並於比賽中獲特優獎項。</li> <li>2. 經歷成就：能參與臺北市五項藝術比賽音樂</li> </ol>	<p>□技術認證 (藝文教師認證)</p> <p>□藝術經歷成就 (中學學務處)</p> <p>教師檢核：</p>

	<p>類獲優等獎項。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 經歷成就：能代表學校參與全國五項藝術競賽音樂獲優等獎項。</li> <li>4. 經歷成就：能參與校內國中樂團協奏曲比賽，並於比賽中獲優等。</li> <li>5. 經歷成就：參與國際性音樂比賽獲獎(需附比賽公開宣傳之簡章)</li> </ol> <p>五、器樂演奏第五級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能代表學校參與臺北市五項藝術比賽音樂類獲特優獎項。</li> <li>2. 經歷成就：能代表學校參與全國五項藝術競賽音樂獲特優獎項。</li> <li>3. 經歷成就：參與校內國中樂團協奏曲比賽，並於比賽中獲特優。</li> <li>4. 經歷成就：能參加國際性音樂比賽，並獲正式名次或等第。(需附比賽公開宣傳之簡章)</li> </ol>	
<p>05 音樂 『樂團合奏』</p>	<p>一、樂團合奏第一級認證標準 (二擇一)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能通過樂團定期檢核，於每學期期末進行認證。</li> <li>2. 經歷成就：能參與校內靜心盃音樂比賽，並於比賽中獲甲等獎項。</li> </ol> <p>二、樂團合奏第二級認證標準 (二擇一)：</p> <p>以下項目均涵蓋各類樂團、各種型式室內樂組、個人組：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能參與校內靜心盃音樂比賽，並於比賽中獲優等獎項。</li> <li>2. 經歷成就：能參與校內國中樂團協奏曲比賽，並於比賽中獲獎。</li> </ol> <p>三、樂團合奏第三級認證標準 (三擇一)：</p> <p>以下項目均涵蓋各類樂團、各種型式室內樂組、個人組：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能於校園中進行快閃活動進行音樂類表演</li> <li>2. 經歷成就：能參與民間組織舉辦之音樂比賽(如文化盃、卓越盃、亞太盃、衛武營音樂大賽等)，並於參賽人數達 3 人以上之組別中獲獎</li> </ol>	<p><input type="checkbox"/>技術認證 (音樂中心)</p> <p><input type="checkbox"/>藝術經歷成就 (中學學務處、音樂中心)</p> <p>教師檢核：</p>

	<p>3. 經歷成就：能參與臺北市五項藝術比賽音樂類獲甲等以上獎項。</p> <p>四、樂團合奏第四級認證標準（二擇一）： 以下項目均涵蓋各類樂團、各種型式室內樂組、個人組：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能參與校內靜心盃音樂比賽，並於比賽中獲特優獎項。</li> <li>2. 經歷成就：能參與臺北市五項藝術比賽音樂類獲優等以上獎項。</li> </ol> <p>五、樂團合奏第五級認證標準（四擇一）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：能參與校內國中樂團協奏曲比賽，並於比賽中獲特優獎項。</li> <li>2. 經歷成就：能代表學校參與臺北市五項藝術比賽音樂類，並獲得正式名次。</li> <li>3. 經歷成就：能代表學校參與全國五項藝術競賽音樂類獲優等以上獎項。</li> <li>4. 經歷成就：能參加國際性音樂比賽，並獲正式名次或等第。</li> </ol>	
<p>06 美術 『平面設計』</p>	<p>一、平面設計第一級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用基本構成要素，在老師的指導下完成一件文字與圖案主題一致的四開手繪海報設計作品。</li> </ol> <p>二、平面設計第二級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能融入教育部十九項議題（任一項）的主題，使用手繪或複合媒材的方式，完成一張四開平面海報設計。</li> </ol> <p>三、平面設計第三級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：參與校內海報設計類競賽，獲得佳作以上獎項者。</li> </ol> <p>四、平面設計第四級認證標準（二擇一）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用數位設計方式進行一張文字與圖案兼具的海報設計作品。</li> <li>2. 經歷成就：平面設計類作品代表學校參加臺北市五項藝術比賽設計類競賽並獲得入選以上之獎項。</li> </ol>	<p>□技術認證（藝文教師認證）</p> <p>□藝術經歷成就（中學學務處）</p> <p>教師檢核：</p>

	<p>五、平面設計第五級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：平面設計類作品代表學校參加全國五項藝術比賽設計類競賽，並獲得入選以上之獎項。</li> </ol>	
<p>07 美術 『繪畫』</p>	<p>一、繪畫第一級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在指定的時間內，能正確使用鉛筆進行靜物的輪廓描繪，辨識度達 80%以上。</li> </ol> <p>二、繪畫第二級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能使用水彩顏料，從三原色調出伊登十二色相環之 12 色，正確率達 90%以上。</li> </ol> <p>三、繪畫第三級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指定時間內，使用鉛筆或水彩，依老師指示，完成一張畫面完整的 8 開靜物寫生或風景作品，完整度達 90%以上。</li> </ol> <p>四、繪畫第四級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：參與校內美術競賽獲獲得佳作以上之獎項。</li> <li>2. 經歷成就：代表學校參加臺北市五項藝術比賽繪畫類競賽並獲得入選以上之獎項。</li> </ol> <p>五、繪畫第五級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷成就：代表學校參加全國五項藝術比賽繪畫類競賽並獲得入選以上之獎項。</li> </ol>	<p>□技術認證 ( 藝文教師認證 )</p> <p>□藝術經歷成就 ( 中學學務處 )</p> <p>教師檢核：</p>
<p>08 體育 『羽球』</p>	<p>一、羽球第一級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能以正手握拍，完成自拋空中擊球連續 20 下以上不落地，擊球高度須為自身身高的兩倍。</li> </ol> <p>二、羽球第二級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反手發短球 ( 發 10 球過 7 球，並需落在雙打接球有效區內前 1/2 處 )</li> <li>2. 正手發高遠球 ( 發 10 球過 7 球，並需落在單打接球有效區內後 1/2 處 )</li> <li>3. 經歷成就：能代表班級參加『班際羽球比賽』。</li> </ol>	<p>□技術認證 ( 體育教師認證 )</p> <p>□運動經歷成就 ( 中學學務處 )</p> <p>教師檢核：</p>

	<p>三、羽球第三級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能以正手和反手握拍互相交替，完成自拋空中正反手擊球，連續 20 下以上不落地，擊球高度須為自身身高的兩倍。</li> <li>經歷成就：代表班級參加班際羽球競賽，榮獲前三名者。</li> </ol> <p>四、羽球第四級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>平擊球 ( 須由操作者請同學或老師協助，雙方須立於前發球線後，1 分鐘內來回 40 球以上，可累計 )</li> <li>高遠球 ( 須由操作者請同學或老師協助，雙方須立於雙打後發球線附近，弧度至少要兩人高以上，在球不落地下完成 20 次 )</li> <li>經歷成就：代表學校參加臺北市教育局主辦之羽球競賽。</li> </ol> <p>五、羽球第五級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>平擊球 ( 須由操作者請同學或老師協助，雙方須立於前發球線後，1 分鐘內來回 50 球以上，可累計 )</li> <li>切球 ( 須由操作者請同學或老師協助，切球時至少立於雙打後發球線，且擊出球不得超過雙打有效接球區 1/3 處 )</li> <li>經歷成就：代表學校參加臺北市教育局主辦之羽球競賽，榮獲前八名者。</li> </ol>	
<p>09 體育 『桌球』</p>	<p>一、桌球第一級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>正手反手接續交替球感擊球，連續 20 下以上不落地。</li> </ol> <p>二、桌球第二級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>反手推擋球，連續 20 下以上。</li> <li>正手平推球，連續 20 下以上。</li> <li>經歷成就：代表班級參加班際桌球競賽。</li> </ol> <p>三、桌球第三級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>交叉使用正手平擊、反手推擋，連續 6 組以上。</li> <li>經歷成就：代表班級參加班際桌球競賽，榮獲前三名者。</li> </ol>	<p>□技術認證 ( 體育教師認證 )</p> <p>□運動經歷成就 ( 中學學務處 )</p> <p>教師檢核：</p>

	<p>四、桌球第四級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手回擊抽球 ( 回球落點需過網擊桌，並達到成功率 70%，10 中 7 球 )</li> <li>2. 反手回擊抽球 ( 回球落點需過網擊桌，並達到成功率 60%，10 中 6 球 )</li> <li>3. 經歷成就：代表學校參加臺北市教育局主辦之桌球競賽。</li> </ol> <p>五、桌球第五級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一分鐘內完成左推右攻連續來回 10 組以上不落地。</li> <li>2. 經歷成就：代表學校參加臺北市教育局主辦之桌球競賽，榮獲前八名者。</li> </ol>	
<p>10 體育 『籃球』</p>	<p>一、籃球第一級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一分鐘籃下投籃命中 8 球。</li> <li>2. 一分鐘內直線運球至底線，並於另一方向返回。</li> </ol> <p>二、籃球第二級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一分鐘籃下投籃命中 12 球。</li> <li>2. 五點上籃命中兩球。</li> <li>3. 經歷成就：代表班級參加班際籃球競賽。</li> </ol> <p>三、籃球第三級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 罰球線投籃 5 球命中 2 球以上。</li> <li>2. 五點上籃命中三球。</li> <li>3. 經歷成就：代表班級參加班際籃球競賽，榮獲前三名者。</li> </ol> <p>四、籃球第四級認證標準 ( 四擇二 ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 罰球線投籃 10 球 50% ( 含 ) 以上命中率。( 女生可往前一公尺 )。</li> <li>2. 中距離 45 度擦板 ( 左右各五球 ) 40% ( 含 ) 以上命中率。</li> <li>3. 五點上籃命中五球。</li> <li>4. 經歷成就：代表學校參加臺北市教育局主辦之籃球競賽。</li> </ol> <p>五、籃球第五級認證標準 ( 四擇二 ):</p>	<p>□技術認證 ( 體育教師認證 )</p> <p>□運動經歷成就 ( 中學學務處 )</p> <p>教師檢核：</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一分鐘籃下投籃 30 球</li> <li>2. 中距離 45 度擦板 ( 左右各五球 ) 60% ( 含 ) 以上命中率</li> <li>3. 三分線投籃 10 球 30%(含)以上命中率</li> <li>4. 經歷成就：代表學校參加臺北市教育局主辦之籃球競賽，榮獲前八名者。</li> </ol>	
11 體育 『排球』	<p>一、排球第一級認證標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人低手 10 下以上不落地，擊球高度須為一個手臂高度。</li> </ol> <p>二、排球第二級認證標準 ( 三擇一 )：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人高手 20 下以上不落地，擊球高度須為 2 個手臂高度。</li> <li>2. 雙人低手傳球 10 球以上不落地，擊球長度為 5 公尺。</li> <li>3. 經歷成就：代表班級參加班際排球競賽。</li> </ol> <p>三、排球第三級認證標準 ( 二擇一 )：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人發球，總計 5 球，需成功完成 3 球。</li> <li>2. 經歷成就：代表班級參加班際排球競賽榮獲前三名者。</li> </ol> <p>四、排球第四級認證標準 ( 三擇一 )：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人高低手傳接球 ( 一次高手一次低手交換 ) 30 下以上不落地，擊球高度須為一個手臂高度。</li> <li>2. 雙人低手傳球 20 球以上不落地，擊球長度為 5 公尺。</li> <li>3. 經歷成就：代表學校參加臺北市教育局主辦之排球競賽。</li> </ol> <p>五、排球第五級認證標準 ( 三擇一 )：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人發球，低手及高手各五球總計 10 球，需成功完成低手及高手各 3 球。</li> <li>2. 雙人隔網傳球高低手傳球 20 球以上不落地，擊球長度為 6 公尺。</li> <li>3. 經歷成就：代表學校參加臺北市教育局主辦之排球競賽榮獲前八名者。</li> </ol>	<input type="checkbox"/> 技術認證 ( 體育教師認證 )  <input type="checkbox"/> 運動經歷成就 ( 中學學務處 )  教師檢核：
12 體育 『游泳』	<p>一、游泳第一級認證標準 ( 二擇一 )：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備游泳前進 15 公尺，且需換氣 3 次以</li> </ol>	<input type="checkbox"/> 技術認證 ( 體育教師認證 )

	<p>上。</p> <p>2. 水母漂 30 秒不落地。</p> <p>二、游泳第二級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <p>1. 具備游泳前進 25 公尺，且需換氣 3 次以上。</p> <p>2. 仰漂 1 分鐘不落地。</p> <p>三、游泳第三級認證標準 ( 三擇一 ):</p> <p>1. 選 2 式游泳前進各 25 公尺，且需換氣 3 次以上。</p> <p>2. 水母漂換氣一分鐘不落地，且需換氣 3 次以上。</p> <p>3. 代表班級參加班際游泳競賽榮獲前三名者。</p> <p>四、游泳第四級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <p>1. 任選 1 式游泳前進 50 公尺，且需換氣 3 次以上。50 公尺不能落地，以翻身登牆或轉身登牆折返。</p> <p>2. 代表學校參加臺北市教育局主辦之游泳競賽。</p> <p>五、游泳第五級認證標準 ( 二擇一 ):</p> <p>1. 任選 2 式游泳前進各 50 公尺，且需換氣 3 次以上。50 公尺不能落地，以翻身登牆或轉身登牆折返。</p> <p>2. 代表學校參加臺北市教育局主辦之游泳競賽榮獲前八名者。</p>	<p>□運動經歷成就 ( 中學學務處 )</p> <p>教師檢核：</p>
--	---	---------------------------------------

六、本辦法經藝術及健體領域會議通過之後，提交期初課程發展委員會議通過後公告實施，修正時亦同。