

單元名稱：水上運動蝶泳

(D)1. 游泳過程中下列何種方式換氣較適當？(A) 嘴巴吸氣 (B) 鼻子吸氣

(C) 嘴巴吐氣鼻子吸氣 (D) 鼻子吐氣嘴巴吸氣。

(A)2. 每次下水游泳之前應做好以下哪些事項？(A) 做熱身操 (B) 先沖水 (C)

先換好泳衣、泳褲 (D) 以上皆是。

(D)3. 游泳時容易抽筋，可能原因何者為非？(A) 未做暖身運動 (B) 水溫過

低 (C) 運動過度 (D) 以上皆是。

(A)4. 游泳前的熱身運動主要目的是什麼？(A) 可以避免運動傷害 (B) 可以

讓身體曬黑 (C) 可以展現身材 (D) 可以加速游泳速度。

(C)5. 蝶泳是因為其動作像？(A) 青蛙泳水 (B) 人類爬行 (C) 蝴蝶展翅 (D)

小狗。

(B)6. 蝶式轉身時，手應該如何觸碰牆壁？(A) 單手碰牆 (B) 雙手碰牆 (C)

以上皆可 (D) 以上皆非。

(D)7. 游泳前的注意事項中，下列那一項是錯誤的？(A) 剛吃飽飯最好不要下

水游泳 (B) 下雷雨時最好不要到戶外的游泳池游泳 (C) 游泳前要先做熱

身運動 (D) 進入游泳池前未沖水，即下水游泳。

(B)8. 游泳抽筋中最容易發生的部位是？(A) 背部 (B) 腿部 (C) 胃部 (D)

腹部。

(B)9. 下列哪種物品不適合用來救援溺水者？(A) 竹竿 (B) 紙箱 (C) 繩索 (D)

救生圈。

- (A)10. 水上運動中救溺五步的順序為何？(A)叫叫伸拋划 (B)叫叫CAB (C)沖脫
泡蓋送(D)濕搓沖捧擦。
- (D)11. 在競技泳賽中，蝶式出發入水時，於水中允許上下打水 (A) 一次 (B)
二次 (C) 三次 (D) 皆可。
- (B)12. 蝶式出發動作應於 (A) 水中 (B) 出發台上 (C) 池壁 (D) 以上皆非。
- (B)13. 下列哪種物品不適合用來救援溺水者 (A)竹竿 (B) 紙箱 (C) 繩索 (D)
救生圈。
- (A)14. 水上運動中救溺五步的順序為何？(A)叫叫伸拋划 (B)叫叫CAB (C)沖脫
泡蓋送(D)濕搓沖捧擦。
- (C)15. 預防抽筋，一般而言游泳的時間不宜連續超過多久？ (A)半小時 (B)
1 小時 (C) 2 小時 (D) 3 小時。
- (A)16. 在水中自救的基本原則是 (A) 保持體力 (B) 大聲呼救 (C) 盡力游
向岸邊 (D) 用力掙扎。
- (A)17. 游泳前的熱身運動主要目的是什麼？ (A) 可以避免運動傷害 (B) 可以
讓身體曬黑 (C) 可以展現身材 (D) 可以加速游泳速度。
- (A)18. 游泳時抽筋的處理，主要是讓牽引抽筋的肌肉？ (A) 鬆弛和伸展開
來 (B) 強力收縮 (C) 變得僵硬 (D) 受冰冷刺激。
- (D)19. 游泳過程中下列何種方式換氣較適當？(A)嘴巴吸氣(B)鼻子吸氣(C)
嘴巴吐氣鼻子吸氣 (D) 鼻子吐氣嘴巴吸氣。