

單元名稱—田徑—跨欄跑

選擇題：

(A)1. 運動者維持較長時間以無氧狀態進行最大速度運動時抵抗疲勞的能力稱為

(A) 速耐力 (B) 速度 (C) 柔軟度 (D) 心肺耐力。

(D)2. 在各項跨欄項目中全程跑應採用 (A) 變速跑 (B) 最高速度跑 (C) 漸速跑

(D) 均速跑。

(B)3. 跨欄跑全程共有幾個欄架？ (A) 8 (B) 10 (C) 9 (D) 11。

(A)4. 跨欄跑的起跑方式(A) 蹲踞式 (B) 站立式 (C) 三點蹲伏式 (D) 弓箭步式。

(A)5. 首先將跨欄跑列為正式田徑比賽項目的國家是?(A) 英 (B) 德 (C) 美

(D) 俄。

(C)6. 跨欄運動欄間跑三步之步幅比例為(A) 長、中、短 (B)中、長、短

(C)短、長、短 (D) 長、長、短。

(C)7. 在男子 400 公尺跨欄的欄間跑步數為(A) 3-5 步 (B) 7-9 步 (C) 13-17 步

(D) 25-30 步。

(D)8. 跨欄運動員在選材上大多體型較 (A)矮小 (B) 纖細 (C) 矮胖 (D) 高大。

(D)9. 下列何種距離是跨欄項目中男子及女子均有的項目 (A) 100M 欄 (B) 110M 欄

(C) 200M 欄(D) 400M 欄。

(B)10. 跨欄的切欄下踩動作是身體中心約在欄前 (A)20 公分 (B) 30 公分 (C) 40 公分

(D) 50 公分。

(A)11. 跨欄的起跑至第一欄架，男子 110M 及女子 100M 欄，通常跑(A) 8 步 (B) 10 步

(C) 12 步 (D) 15 步。

(A)12. 下列田徑項目哪個不是跳部?(A)100 公尺 (B)鉛球 (C)跳遠 (D)撐竿跳

(A)13. 台灣跨欄跑名人 ?(A)紀政 (B)劉翔 (C)林書豪 (D)曾雅妮。

(C)14. 女子 100M 跨欄的欄架高度為(A) 106.7 公分 (B) 91.4 公分 (C) 84 公分

(D) 76.2 公分。

(B)15. 男子 400M 跨欄的欄架高度為(A) 106.7 公分 (B) 91.4 公分 (C) 84 公分

(D) 76.2 公分。

填充題：

1. 跨欄項目包含男子 110 公尺 和 400 公尺 及女子 100 公尺 和 400 公尺。

2. 男子和女 400M 跨欄項目的二欄之間的距離均為 35 公尺

3. 所有跨欄項目都是採用 分道 進行比賽，在自己的跑道上完成比賽。

4. 跨欄的技術整合為：跨、欄上動作、過欄、收腿。

5. 跨欄欄架可依高度分為 高欄、中欄、低欄。