

水上運動：

選擇題：

- (D) 1. 水上運動項目中歷史最悠久的游泳姿勢是？ (A)捷泳 (B)仰泳 (C)蝶泳 (D)蛙泳。
- (A) 2. 速度最慢的游泳姿勢是指？ (A)蛙泳 (B)捷泳 (C)仰泳 (D)蝶泳。
- (C) 3. 蛙泳比賽中，每次轉身及抵達終點，均應用 (A)左手 (B)右手 (C)雙手 (D)以上皆可。
- (C) 4. 泳姿中，哪一種姿勢的出發是在水中進行的？(A)蛙泳 (B)捷泳 (C)仰泳 (D)蝶泳。
- (B) 5. 蛙泳的腿部動作技術中，那一個動作會產生一股推進力？(A)併腿 (B)蹬夾腿 (C)收腿 (D)翻腳。
- (D) 6. 蛙式夾腿動作共分幾個？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4 個。
- (D) 7. 游泳運動入水前應做好暖身運動，運動內容以哪種運動為主？(A)跳躍 (B)滾翻 (C)跑跳 (D)伸展。
- (C) 8. 競技泳賽中，蛙式出發位置應於？ (A)跳板 (B)水中 (C)出發台上 (D)都可以。
- (A) 9. 在競技泳賽中，蛙式轉身動作之後，身體在水中划游，並允許做出幾次長划壁？(A)1 (B)2 (C)3 (D)不限次。
- (C) 10. 蛙式划手動作共分幾個？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4 個。
- (D) 11. 蛙泳換氣時吸氣應以哪個部位為主？(A)口與鼻一起 (B)口與鼻輪流交換 (C)鼻 (D)口。

填充題：

- 1、蛙泳的臂部動作可分為伸臂、分臂、划收臂三個過程。
- 2、蛙泳是最古老的一種游泳姿勢，其動作是模仿青蛙而來，其前進速度相較其他姿勢為最慢。
- 3、蛙式夾腿，其腿部動作可分為併腿、收腿、翻腳、蹬夾腿四種。
- 4、四種泳姿裡最快速的泳姿為捷式；最輕鬆的泳姿為蛙式。

問答題：

- 1、舉出五項應注意的安全事項？

答：(1)入水前應做好暖身運動。(2)避免在水池邊進行跑步。(3)請勿在不熟悉及沒有救生員的地點從事水上運動。(4)練習游泳時，水深度不應超過胸部位置為佳。(5)請勿在飽食或身體不適時從事水上運動。

- 2、請說明蛙式換氣的動作要領？請依其擺動方式、換氣部位、呼吸次數分別敘述。

答：擺動方式-蛙式的換氣動作是以頸部上下擺動換氣。換氣部位-吸氣時用口，呼氣時用鼻。呼吸次數-每划臂一次換氣一次為原則。

3、請列出蛙式游泳中，手跟腳哪一個佔前進動力比例較高？其手部動作分為哪些？

答：(1) 腳 (2) 1.伸臂 2.分臂 3.划收臂

4、請舉出五項落水時可利用之漂浮物。

浮草堆、樹枝、木板、木塊、木箱、塑膠桶、寶特瓶、球、船槳、籃球.....等漂浮物。

5、請舉出五項在游泳時應注意之安全事項。(如：禁止跳水)

1.禁止跳水 2.禁止奔跑 3.下水前熱身 4.水中禁止嬉鬧 5.水深度以不超過胸部為佳

6、水上活動中，救溺五招的內容為何？請說明

答：救溺五招—叫—大聲呼救

叫—呼叫 119 118 110 112

伸—利用延伸物

拋—拋送漂浮物

划—利用大型浮具划過去