

光華高工 107 學年度 第 2 學期 第二章—田 徑 體育題庫

一、 選擇題：

- (D)1. 3000m 障礙賽，跨越水坑最好採用 (A)跨欄法 (B)飛越法 (C)魚躍法 (D)踩上跳下法節省時間。
- (B)2. 3000m 障礙賽，全程共需通過幾個障礙？ (A)33 (B)35 (C)34 (D)36。
- (A)3. 三級跳遠三跳中，通常哪一跳的距離最短 (A)第二跳 (B)第三跳 (C)第一跳 (D)不一定。
- (A)4. 3000m 障礙賽之欄架高度為 (A)91.4cm (B)88.3cm (C)75cm (D)104cm。
- (A)5. 正式比賽障礙賽跑距離為 (A)3000mm (B)3200mm (C)2500mm (D)5000mm。
- (B)6. 三級跳遠選手對 (A)上肢 (B)下肢 (C)軀幹 (D)全身 能力要求較高。
- (A)7. 在 (A)第一屆 (B)第二屆 (C)第三屆 (D)第四屆 奧運會就有三級跳遠的比賽。
- (D)8. 三級跳遠第三跳距離多少時是用走步式平衡動作？ (A) 6 公尺以下 (B) 6 - 6.5 (C) 6.5 - 7 (D) 7 公尺以上。
- (D)9. 3000 公尺障礙中的水坑，長、寬各為幾公尺 (A) 3.55 (B) 3.77 (C) 4.66 (D) 3.66 公尺。
- (C)10. 三級跳遠時，優秀選手一般在助跑都採幾個標誌點 (A) 一個(B)二個(C)三個(D)四個。
- (C)11. 三級跳遠時若有 8 位以上選手參加比賽，每位選手初賽時有幾次試跳機會？ (A) 5 (B)6 (C)3 (D)4 次。
- (D)12. 三級跳遠時若比賽選手只有 8 位或少於 8 位，則每位選手有幾次試跳的機會？(A)5 (B)4 (C)7 (D)6 次。
- (D)13. 3000 公尺障礙在每一完整比賽圈中，應設 5 個障礙，水坑為其中第幾個障礙？(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4
- (D)14. 三級跳遠的成績丈量是以？ (A)手 (B)頭 (C)腳 (D)身體任何部位 在著地區的痕跡與起跳線間的最短直線距離。
- (C)15. 3000 公尺障礙比賽時，第一個障礙之寬度應最小為幾公尺 (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6 公尺。
- (C)16. 田徑比賽中，三級跳遠的每次試跳時間為 (A) 20 (B)40 (C)60 (D)80 秒。。
- (B)17. 3000 公尺障礙跨越水坑時，應採用哪種方法最為適宜 (A) 跨欄法 (B)踩上跳下法 (C)跳躍法(D)翻滾法。
- (C)18. 3000 公尺障礙比賽時，第一個障礙之寬度應最小為幾公尺 (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6 公尺。
- (C)19. 田徑比賽中，三級跳遠的每次試跳時間為 (A) 20 (B)40 (C)60 (D)80 秒。
- (B)20. 3000 公尺障礙跨越水坑時，應採用哪種方法最為適宜 (A) 跨欄法 (B)踩上跳下法 (C)跳躍法(D)翻滾法。
- (C)21. 三級跳遠的三跳順序第一跳為 (A) 跨步跳 (B)跳躍 (C)單腳跳 (D)雙腳跳。
- (A)22. 三級跳遠的三跳順序第二跳為 (A) 跨步跳 (B)跳躍 (C)單腳跳 (D)雙腳跳。
- (B)23. 三級跳遠的三跳順序第三跳為 (A) 跨步跳 (B)跳躍 (C)單腳跳 (D)雙腳跳。
- (B)24. 3000 公尺障礙水坑長寬皆為 (A) 3.55 (B)3.66 (C)3.77 (D)3.88。
- (A)25. 3000 公尺障礙男子欄架高度為 (A) 91.4 (B)92.5 (C)93.6 (D)94.7 公分。
- (A)26. 3000 公尺障礙女子欄架高度為 (A) 76.2 (B)77.2 (C)78.2 (D)79.2 公分。
- (B)27. 1900 年 (A)第一屆 (B)第二屆(C)第三屆 (D)第四屆 奧運會開始障礙賽跑列為正式比賽項目。
- (D)28. 1920 年 (A)第四屆 (B)第五屆(C)第六屆 (D)第七屆 奧運會才改為 3000 公尺障礙賽。
- (D)29. 3000 公尺障礙比賽選手總共會跳幾次水坑(A)四次 (B)五次(C)六次 (D)七次。
- (D)30. 障礙賽跑起源於(A)美國 (B)法國(C)日本 (D)英國。

(D) 31. 三級跳遠比賽，每次試跳時間為(A)30 (B)40(C)50 (D)60 秒。

二、填充題：

1. 三級跳遠的三跳順序為：第一跳單腳跳、第二跳跨步跳、第三跳跳躍。
2. 跨越障礙欄架的方法有：跨欄法、踩上跳下法兩種。
3. 三級跳遠助跑起動方式，一般採用固定式和行進式起動方式。
4. 3000 公尺障礙跑在每一完整圈中應設5個障礙，水坑障礙是第4個障礙，全程共有7次水坑障礙。
5. 三級跳遠的助跑標誌標定有以下二種一點式標誌、二點式標誌。
6. 三級跳遠的第二跳在三跳中距離最短、拋射線最低、難度最大。
7. 3000 公尺障礙賽，總計全程要跨越35個障礙欄杆，其中包含了7次的水坑障礙。
8. 三級跳遠的擺臂方式，目前有雙臂擺及單臂擺兩種。
9. 三級跳遠的第三跳，採用哪三種姿勢保持空中的動作平衡蹲踞式、挺胸式、走步式。
10. 3000 公尺障礙賽中，跨越障礙欄架的方法有跨欄法，和踩上跳下法。
11. 三級跳遠最早的正式世界紀錄，是在1893年由美國選手所創的14.78公尺。
12. 三級跳遠是由助跑、單腳跳、跨步跳、跳躍四個階段所組成。
13. 三級跳遠動作技術分成兩大類型，即平跳型及高跳型。
14. 3000 公尺障礙賽採用站立式起跑方式來起跑。
15. 3000 公尺障礙水坑長寬皆為3.66公尺。
16. 3000 公尺障礙男子欄架高度為91.4公分，女子欄架高度為76.2公分。
17. 3000 公尺障礙是中長距離跑與跨越障礙相結合的田徑運動項目。
18. 障礙賽跑起源於英國，1900 年第二屆奧運會，開始列為正式比賽項目。
19. 1920 年第七屆奧運會改為 3000 公尺障礙賽。
20. 三級跳遠比賽，每次試跳時間為六十秒。
21. 三級跳遠動作技術分成兩大類：1. 平跳型：三跳比例約為35%：30%：35%。
2. 高跳型：三跳比例約為37%：29%：34%。

二、問答題：

1. 試述三級跳遠的動作結構？請分成 5 段（5%）

- 答：(1) 助跑：16 至 22 步之間。(2) 單腳跳：第一跳，上體保持直立。
(3) 跨步跳：第二跳，連接第一和第三跳的關鍵技術
(4) 跳躍：第三跳，須注意空中的平衡動作。
(5) 落地：身體須充分伸展。

2. 三級跳遠的動作技術分為哪兩大類型？其三跳比例各為多少？（5%）

- 答：(1) 平跳型：35%：30%：35%
(2) 高跳型：37%：29%：34%

3. 三級跳遠選手在甚麼狀況下以試跳失敗論。請寫出 5 種（5%）

- 答：(1) 身體任何部分觸及起跳線前方地面者。(2) 在起跳板兩端延長線上起跳。

- (3) 碰觸起跳線與著地區之間的地面
- (4) 助跑或起跳時，使用任何翻滾的動作。
- (5) 完成試跳後，從著地區穿過回至助跑道。
- (6) 落地時，身體任何部分觸及著地區以外的地面。

4. 3000公尺障礙跑，全程跑重在哪四種動作的整合？(4%)

答案： 跑、跨、蹣、躍。

5. 請舉出三級跳遠是由哪四個階段來組成的？

答：助跑、單腳跳、跨步跳、跳躍。