

水上運動

選擇題：

- (D)1. 游泳之捷泳腿部打水節奏何者為非 (A)二打法(B)四打法 (C)六打法 (D)八打法。
- (C)2. 游泳捷式划水軌跡成：(A) L形 (B) 直線 (C) S形 (D) H形。
- (B)3. 正式游泳比賽中，潛泳的距離不得超過_____公尺。(A) 10 (B) 15 (C) 20 (D) 25。
- (A)4. 在水中想要看得更清楚，必須戴上：(A)泳鏡 (B)泳帽 (C)耳塞 (D)泳衣
- (C)5. 捷式划手是以_____為轉軸。(A) 肘關節 (B) 腕關節 (C) 肩關節 (D) 指關節。
- (D)6. 競速游泳中，何種游泳方式速度最快？(A) 蝶式 (B) 仰式 (C) 蛙式 (D) 捷式。
- (B)7. 仰泳比賽至終點時需以____姿觸壁。(A) 蝶 (B) 仰 (C) 蛙 (D) 捷。
- (A)8. 水域安全宣導中救溺五步驟中，第三個步驟為 (A)利用延伸物 (B)大聲呼叫 (C)打119 (D)拋送漂浮物。
- (A)9. 游泳之抓握式出發，雙手抓握出發台的：(A) 前緣 (B) 兩側 (C) 右邊 (D) 左邊。
175
- (B)10. 仰泳於哪一年、第幾屆奧運被列為正式比賽項目？(A)1986年、第一屆(B) 1900年、第二屆(C) 1904年、第三屆(D) 1908年、第四屆
- (C)11. 仰泳打腿足尖朝內呈(A)外八字型(B)平行(C)內八字型(D)V字型
- (D)12. 下列何者非捷泳手腳聯合動作？(A)二打法(B) 四打法(C) 六打法(D) 八打法
- (A)13. 下列何者非捷泳出發動作？(A)站立式(B)擺臂式(C)抓握式(D)蹲踞式
- (B)14. 捷式轉身採用何者動作？(A)觸壁式(B)滾轉法(C)站立觸壁式(D)側身觸壁式
- (D)15. 下列何者為國際游泳聯合會簡稱？(A)FIFA(B)FIBA(C)FIVB(D)FINA
- (B)16. 仰泳比賽應於何處出發？(A)岸邊(B)水中(C)跳台(D)水底
- (A)17. 游泳之捷泳比賽中，團體接力項目採用蹲踞式出發的棒次是 (A)第一棒(B) 第二棒 (C) 第三棒(D) 第四棒
- (A)18. 捷式比賽中，一般長距離選手的腿部打水技術，普遍採用：(A)二次 (B)四次 (C)六次 (D)八次。
- (D)19. 捷式轉身時應？(A)雙手觸壁 (B)單手觸壁 (C)雙腳觸壁 (D)身體任何部位。
- (B)20. 下列何者為捷式的踢腿動作？(A)左右同時以水平方向蹬腿(B)以剪式上下踢腿(C)左右同時上下踢腿(D) 沒有規定。
- (A)21. 仰泳划水軌跡呈？(A)S型 (B)Z型 (C)Y型 (D)雙S型。
- (B)22. 游泳之仰泳出發，規則規定泳者可潛泳打腿(A)10公尺 (B)15公尺 (C)20公尺 (D)25公尺。
- (A)23. 下列何者泳姿的行進速度最快？(A)自由式 (B)蝶式 (C)仰式 (D)蛙式。
- (C)24. 雙手腳向下自然伸直，與水面略成垂直，狀似水母之漂浮是指？(A)仰漂 (B)一字漂 (C)水母漂 (D)大字漂。
- (B)25. 仰泳呼吸時，吸氣應用哪個部位？(A)鼻子 (B)嘴巴 (C)鼻子和嘴巴交替進行 (D)以上皆可。
- (B)26. 仰泳手部划水入水時的姿勢為何？(A)以大拇指先切入水 (B)以小指頭先切入水 (C)以拳頭先切入水 (D)以上皆可。
- (A)27. 在出發及轉身動作外，潛泳距離不得超過幾公尺？(A) 15M (B)10M (C)5M (D) 全程。
- (B)28. 下列何者不是國際游泳賽事的泳姿？(A)捷泳 (B)側泳 (C)蛙式 (D)蝶式。
- (D)29. 下列何種運動是不分老少、年齡、性別？(A)籃球 (B)拳擊 (C)棒球 (D)游泳。

- (C)30. 游泳之仰泳手腳聯合動作，左、右手各划一周，兩腿上下交互踢動幾次？(A)二次 (B)四次 (C)六次 (D)八次。
- (C)31. 關於仰泳打腿，下列敘述何者錯誤？(A)以髖關節為軸，大腿帶動小腿 (B)以鞭打方式完成踢水動作 (C)腳尖朝外呈外八方式，腳趾下扣 (D)兩腳上下踢水距離約 45 公分。
- (D)32. 下列何者非捷泳轉身的動作要領？(A)採用滾轉法轉身動作 (B)收腹收腿，頭部朝下，收下顎 (C)當靠近池端 1~2 公尺時，必須完成最後一次換氣動作 (D)前臂用力划水，雙腳分開向下打水。

填充題：

1. 捷泳出發跳水動作可分為：擺臂式、抓握式、蹲踞式。
2. 個人游泳混和四式的順序為蝶式-->仰式-->蛙式-->捷式(自由式)。
3. 捷泳手腳聯合動作中的腳打水動作可分作：二打法、四打法、六打法。
4. 團體游泳混和四式的順序為仰式-->蛙式-->蝶式-->捷式(自由式)。

問答題：

1、請寫出防溺 5 招?(5%)

答：1. 戲水地點需合法。

2. 要有救生設備與人員。

3. 避免做出危險行為，跳水。

4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。

5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。

2、請舉出五種可利用之漂浮物，例如：浮草堆。(5%) p191

答：樹枝、木板、木塊、木箱、寶特瓶、船槳。

3、請寫出救溺五步驟(5%)

答：叫、叫、伸、拋、划

4、請列舉五項與游泳相關的遊戲。

1. 水中接力賽

2. 水中拾物

3. 蹬牆漂浮比遠

4. 游泳競賽

5. 打水比賽