

游泳常識題庫

是非題

- (O) 1.水中自救的基本原則為保持體力；以最少體力在水中維持最長的時間。
- (O) 2.水中求生之基本原則為利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水面上，以待救援。
- (X) 3.不會游泳的人在海上就沒有辦法自救了。
- (X) 4.抽筋的原因是喝酒、抽煙、打麻將、打電動。
- (X) 5.當發現溺水事件時，最好的方法就是跳下水去施救。
- (O) 6.上游泳課時需做完暖身操，下水前應先淋浴並將腳丫子沖洗乾淨後入水。
- (O) 7.游泳池嚴禁跳水、壓水道繩及將同學壓入水中。
- (X) 8.仰泳線應設置於 25M 處。
- (X) 9.游泳比賽時一定要在跳水台跳水出發並於 15M 後出水面。
- (X) 10.基本自救包含打水、划手及換氣。

選擇題

- (1) 1.近代游泳比賽起源於 (1) 英國 (2) 美國 (3) 法國 (4) 中國
- (4) 2.進行水上運動時，應注意的安全事項 (1) 遵守游泳場所一切規定 (2) 下水前應先做暖身運動 (3) 身體狀況欠佳時不宜下水 (4) 以上皆是。
- (3) 3.目前正式游泳比賽的游泳姿勢有幾種 (1) 二種 (2) 三種 (3) 四種 (4) 五種。
- (2) 4.捷泳向右邊換氣時，此時右手應在 (1) 身體前面 (2) 臀部旁邊 (3) 水中呈 S 形 (4) 空中。
- (3) 5.捷泳手部動作，在水中時係呈 (1) 八字型 (2) I 型 (3) S 型 (4) C 型。
- (1) 6.游泳比賽中的混合式接力依序為 (1) 仰、蛙、蝶、捷 (2) 仰、蝶、捷、蛙 (3) 蝶、仰、蛙、捷 (4) 捷、蝶、仰、蛙。
- (3) 7.游泳四式中速度最快者為 (1) 仰泳 (2) 蛙泳 (3) 捷泳 (4) 蝶泳。
- (2) 8.蛙式比賽中游抵終點應以 (1) 雙手兩段式碰觸 (2) 雙手同高 (3) 單手即可 (4) 身體的任何部分碰觸地壁。
- (2) 9.游泳比賽中每位接力隊只能游一棒，而預賽與決賽之隊員 (1) 要完全相同 (2) 可以不同 (3) 要完全不同 (4) 視接力的項目而定。
- (1) 10.混合式接力的第一式為 (1) 仰泳 (2) 蝶泳 (3) 捷泳 (4) 蛙泳。
- (1) 11.接力比賽中可以申請正式紀錄者為 (1) 第一 (2) 第二 (3) 第三 (4) 第四棒。
- (1) 12.蛙泳比賽中，轉身完成比賽時如何才不犯規 (1) 雙手同時觸壁 (2) 單手觸壁 (3) 雙手不同時觸壁 (4) 身體任何部位觸壁。
- (1) 13.蛙泳比賽的合法動作? (1) 出發和轉身後，水中可有一次划手及踢腿動作 (2) 完成比賽時單手觸壁 (3) 雙腳交互踢腿 (4) 單腳踢。
- (2) 14.蛙泳吸氣時機為 (1) 雙手向前平伸時 (2) 雙手內收於胸前領下時 (3) 隨時皆可 (4) 腳踢時。
- (3) 15.出發及轉身狀況下，選手最多可做多少公尺之潛泳 (1) 5 (2) 10 (3) 15 (4) 20 公尺。

- (2)16.個人混合式總共有幾種泳姿 (1) 三種 (2) 四種 (3) 五種 (4) 八種。
- (3)17.個人混合式(A：捷泳 B：仰泳 C：蝶泳 D：蛙泳)是以何種順序完全比賽 (1) ABCD (2) CBDA (3) DCBA (4) BADC。
- (2)18.仰泳因手臂划水關係，身體轉動作最大限度不得超過 (1) 60度 (2) 90度 (3) 120度 (4) 360度。
- (4)19.何者不是仰泳犯規情況 (1) 未觸池壁 (2) 水中站立 (3) 仰蝶 (4) 以上皆是。
- (2)20.蝶泳在轉身或完成比賽碰觸池壁時必須 (1) 單手 (2) 雙手 (3) 都可以 (4) 頭部 碰觸池壁。
- (2)21.游泳池內水道繩的功用是什麼 (1) 用來爬的 (2) 用來消波並區分水道 (3) 用來壓的 (4) 以上皆非
- (1)22.自由式轉身的時候，手應該如何觸碰牆壁 (1) 單手碰牆 (2) 雙手碰牆 (3) 以上皆可 (4) 以上皆非
- (1)23.仰式轉身的時候，手應該如何觸碰牆壁 (1) 單手碰牆 (2) 雙手碰牆 (3) 以上皆可 (4) 以上皆非
- (2)24.蛙式轉身的時候，手應該如何觸碰牆壁 (1) 單手碰牆 (2) 雙手碰牆 (3) 以上皆可 (4) 以上皆非
- (2)25.蝶式轉身的時候，手應該如何觸碰牆壁 (1) 單手碰牆 (2) 雙手碰牆 (3) 以上皆可 (4) 以上皆非
- (1)26.游泳抽筋中最容易發生的部位是 (1) 腿部 (2) 背部 (3) 胃部 (4) 腳趾。
- (4)27.游泳時容易抽筋，可能原因何者為非 (1) 未做暖身運動 (2) 水溫過低 (3) 運動過度 (4) 以上皆是。
- (4)28.游泳過程中適用下列何種方式換氣 (1) 嘴巴吸氣 (2) 鼻子吸氣 (3) 嘴巴吐氣鼻子吸氣 (4) 鼻子吐氣嘴巴吸氣。
- (4)29.每次下水游泳之前應做好以下哪些事項 (1) 做熱身操 (2) 先沖水 (3) 先換好泳衣、泳褲 (4) 以上皆是
- (2)30.何者為水中基本漂浮法？ (1) 水母漂浮法 (2) 抱膝漂浮法 (3) 漂浮滑行 (4) 以上皆是。
- (4)31.在捷泳的游泳練習中，腿部的動作要領下列何者為非？ (1) 以足背來踢水 (2) 膝蓋彎曲不超過45° (3) 大腿帶動小腿 (4) 小腿帶動大腿。
- (1)32.如何避免溺水事件的發生？ (1) 做好暖身運動 (2) 游泳時要獨自行動 (3) 有人溺水時要立刻下水營救 (4) 游泳是消除疲勞最好的方式。
- (3)33.下列哪種物品不適合用來救援溺水者？ (1) 救生圈 (2) 竹竿 (3) 繩索 (4) 紙箱。
- (2)34.游泳姿勢的基礎是？ (1) 打水 (2) 漂浮 (3) 划手 (4) 水母漂。