

臺中市立臺中工業高級中等學校 游泳項目考題

命題教師：宋惟安

一、游泳是非題

- (X) 1.正式國際游泳競賽，應在泳池邊 10 公尺及 40 公尺處設仰泳轉身線。
- (O) 2.捷泳划手是使身體前進最主要的推進力。
- (O) 3.任何泳賽項目，轉身必須由池壁轉出，不得由池底跨行或步行。
- (O) 4.捷泳終點觸壁時，以身體任何部位觸壁皆可。
- (X) 5.捷泳划手一次打腿兩次(二打法)，通常是短距離選手所採用的游法。
- (X) 6.國際游泳規則對蛙泳動作規定蹬腿兩次，划手一次的比率配合。
- (O) 7.蛙泳出發及轉身之後，游泳者在出水面之前可以有一次長划臂及一次蹬夾腿動作。
- (X) 8.自由泳就是捷泳，捷泳就是自由泳。
- (X) 9.自由泳轉身及抵達終點動作，雙手必須同時觸壁。
- (O) 10.游泳選手若中途成績有破記錄的可能時，仍須游畢全程。
- (X) 11.自由式項目，在轉身或抵達終點時，選手必須用手碰觸池壁才表示完成該動作。
- (O) 12.仰式游泳比賽，除轉身時，選手均應保持背部朝下的仰姿。
- (X) 13.蛙式游泳比賽時，兩腿不需在同一水平面上，並可做輪換的動作。
- (O) 14.蛙式蹬腿不可以剪式與上下打水或蝶式踏水之動作。
- (O) 15.游泳蝶式比賽，兩臂的動作必須同時一致向前或向後。
- (X) 16.游泳蝶式比賽允許使用蛙腳的動作。
- (O) 17.游泳比賽中，自由式是指選手可採用任何姿勢比賽。
- (X) 18.游泳自由式比賽時，選手可在池底站立及行走。
- (O) 19.蛙式游泳比賽，兩手後划的的動作，以不超過「臀線」為宜。
- (O) 20.仰泳游泳時，肩膀左右轉動的角度不得大於 90 度。
- (O) 21.仰泳出發時的預備動作，腳趾可露出水面，然後出發。
- (O) 22.水道繩的顏色，一段顏色代表的是五公尺，作用在於告訴使用者所游的距離，並且提醒使用者快到岸邊。
- (X) 23.蛙泳比賽時，肘部可以露出水面，除轉身或到達終點的最後一次划水外。
- (O) 24.接力比賽中可以申請正式紀錄者為第一棒。
- (O) 25.遇到有人溺水時，能在岸上執行藉物救生，是最安全的方法之一。
- (O) 26.救生的基本順序，為叫、叫、伸、拋、划。
- (X) 27.在游泳池發現溺者，應立即跳入水中徒手救援溺者。
- (O) 28.抬頭捷泳的優點是救者可以較快到達溺者位置實施救生。
- (X) 29.游泳比賽進行時，教練可以在旁指導游泳選手。
- (O) 30.漂浮技巧是一種水中自救法，用最少的體力維持最長的水上生機。
- (X) 31.經常運動者會使得肌肉中的醣份減少而顯得結實，力量增強。
- (O) 32.抽筋發生原因之一為經過長時間的運動，引起肌肉疲勞時，未休息而繼續運動所產生。
- (X) 33.游泳比賽轉身時，可以短暫跨越水道。
- (O) 34.任何游泳競賽，選手轉身必須以肢體或手部碰觸水道壁端後，方可轉身。
- (X) 35.游泳比賽時，為了爭取好成績，選手可以穿戴護目鏡、浮水衣等裝備。
- (X) 36.蝶式游泳比賽時，除轉身外，身體需維持成仰姿。

- (○) 37. 游泳比賽時，不可以跨越水道。
- (×) 38. 游泳接力賽若第一位選手成績破紀錄，而第二位選手因犯規而被取消資格時，第一位選手之成績則不予計算。
- (○) 39. 抽筋發生原因之一為經過長時間的運動，引起肌肉疲勞時，未休息而繼續運動所產生。
- (○) 40. 當一個人衣著整齊而不慎落水時，應將其身上衣著脫除，其脫衣順序應先脫去外衣，次為鞋襪，再次為長褲襯衣，並將長褲襯衣做成浮具，藉以漂浮。
- (○) 41. 不論那一種救生都先要保障自己，有了自身安全，才能談到去救助他人。
- (×) 42. 所謂水中救生就是會游泳的人應立即下水去救，分秒必留。
- (×) 43. 在水中不會游泳就一定會淹溺。
- (○) 44. 水的特性是壓力、阻力、浮力、重力。
- (×) 45. 為了避免耳朵進水，救生員入水時可以戴耳塞。
- (○) 46. 能用器材去救的，絕不要徒手救。
- (×) 47. 「在蹬腿時，兩足必須向外後蹬，不能以剪式、上下打水或海豚式蹬腿之動作」，以上敘述是指仰式姿勢？
- (○) 48. 標準游泳池有 8 條水道。
- (×) 49. 在游泳池游泳時，我們可以隨意攜帶氧氣筒入水。
- (○) 50. 關於捷泳的換氣動作，是以軀幹及頭部轉向側邊做換氣。

二、游泳選擇題

- (A) 1. 蛙泳比賽中，碰牆完成比賽時如何才不犯規？(A) 雙手同時觸壁 (B) 單手觸壁 (C) 雙手不同時觸壁 (D) 雙手不用觸壁。
- (A) 2. 國際游泳總會 (FINA) 競賽規則中，蛙泳換氣時機為划幾次手換一次氣？(A) 每划 1 次 (B) 每划 2 次 (C) 高興就換氣，不想換氣就不換 (D) 每划 3 下。
- (B) 3. 蝶泳在轉身或完成比賽碰觸池壁時必須以如何方式碰觸池壁？(A) 單手 (B) 雙手 (C) 用頭 (D) 都可以。
- (A) 4. 仰泳在完成比賽碰觸池壁時必須以如何方式碰觸池壁？
(A) 單手 (B) 雙手 (C) 用頭 (D) 用腳。
- (A) 5. 游泳比賽中的混合式接力依序為何？(A) 仰、蛙、蝶、捷 (B) 仰、蝶、捷、蛙 (C) 蝶、仰、蛙、捷 (D) 捷、蝶、仰、蛙。
- (C) 6. 游泳比賽中的個人混合式依序為何？(A) 仰、蛙、蝶、捷 (B) 仰、蝶、捷、蛙 (C) 蝶、仰、蛙、捷 (D) 捷、蝶、仰、蛙。
- (B) 7. 蛙泳吸氣時機為？(A) 手向前平伸時 (B) 雙手伸直在前，向斜下划水內收時 (C) 雙手雙腳伸直時 (D) 隨時皆可。
- (D) 8. 何者是仰泳犯規情況？(A) 未觸池壁 (B) 水中站立 (C) 手抓水道繩 (D) 以上皆是。
- (D) 9. 游泳前的熱身運動主要目的為何？(A) 可以加速游泳速度 (B) 可以避免曬黑 (C) 可以展現身材 (D) 可以避免運動傷害。
- (D) 10. 游泳池內水道繩的功用是什麼？(A) 用來爬的 (B) 用來消波的 (消除游泳時所造成的水波) (C) 用來壓的 (D) 分隔泳道的區隔。(A) 1、2 (B) 3、4 (C) 1、3 (D) 2、4
- (A) 11. 游泳抽筋中最容易發生的部位是？(A) 腿部 (B) 背部 (C) 胃部 (D) 手部。
- (B) 12. 以下何種姿勢運動員不須立於高出水面 50 公分至 75 公分的出發台上躍入水中？
(A) 蝶式 (B) 仰式 (C) 蛙式 (D) 捷式。

- (C)13.練習仰漂時，身體仰臥於水中會有怎樣的感覺？(A)平衡感覺(B)壓力感覺(C)浮力感覺(D)張力感覺。
- (B)14.仰臥踢水動作，何者是正確的？(A)大腿抬出水面(B)上踢時腳趾出水面(C)形成腳踏車式踢(D)臀部凸出水面。
- (B)15.蛙式轉身時，手應該如何觸碰池壁？
(A)單手碰牆(B)雙手碰牆(C)以上皆可(D)以上皆非。
- (B)16.蝶式轉身時，手應該如何觸碰池壁？
(A)單手碰牆(B)雙手碰牆(C)以上皆可(D)以上皆非。
- (D)17.游泳比賽中，發令員喊(take your marks)口令是指？(A)小心地板溼滑(B)戴泳帽蛙鏡(C)驅逐出場，把自己東西都拿走(D)預備。
- (B)18.允皓很會游泳，所以看到別人溺水時要如何處理？(A)要立即跳入水中營救，展現帥氣的一面(B)將長棍繩索等器具拋入水中(C)死道友又不死貧道，由他去(D)以上皆非。
- (B)19.仰式的呼吸法應為如何，才不易沉入水中？(A)憋氣(B)嘴巴吸氣鼻子吐氣(C)嘴巴吐氣鼻子吸氣，且兩吸兩吐(D)以上皆是。
- (D)20.游泳時容易抽筋，可能原因何者為非？
(A)未做暖身運動(B)水溫過低(C)運動過度(D)以上皆是。
- (D)21.游泳過程中適用下列何種方式換氣？(A)憋氣(B)鼻子吸氣、吐氣(C)嘴巴吐氣鼻子吸氣(D)鼻子吐氣嘴巴吸氣。
- (A)22.游泳規則中的「止泳線」是設於何處？(A)15M(B)25M(C)50M(D)5M。
- (B)23.為了克服初學游泳者畏水心理，一般入水時皆採？(A)跳水法(B)逐漸入水法(C)集體入水法(D)滑入法。
- (B)24.在游泳池浮板的功能是什麼？(A)當飛鏢玩樂(B)輔助游泳工具(C)打同學的利器(D)用來拍打水面的樂器。
- (D)25.下列哪種物品不適合用來救援溺水者(A)救生圈(B)竹竿(C)繩索(D)紙箱。
- (B)26.關於游泳何者最佳？(A)游泳首重速度，速度越快越好(B)游泳首重前進效率，應用輕鬆、較少的動作以求得較遠之前進距離(C)換氣會減慢速度，一口氣遊完25m為佳(D)游泳講求力量，應展現爆發力，勿放鬆游泳。
- (B)27.游泳比賽中，何種比賽不是在跳台上跳水出發？(A)蝶式(B)仰式(C)蛙式(D)自由式。
- (B)28.捷泳打水動作，上下擺動約30公分，且足部成(A)外八字型(B)內八字型(C)平行型。
- (D)29.自由泳在抵達終點時，可用身體何處觸壁才算犯規？(A)手(B)肩(C)頭(D)以上皆可。
- (C)30.國際游泳規則對蛙泳動作規定為？(A)蹬夾腿二次划手一次(B)蹬夾腿一次划手二次(C)蹬夾腿一次划手一次(D)蹬夾腿二次划手二次。
- (D)31.以下關於蛙泳之規則何者正確？(A)身體必須成俯臥姿勢(B)轉身及完成比賽時，雙手應同時觸壁(C)蛙腿蹬夾動作中，雙腳不得有輪換動作(D)以上皆是。
- (B)32.正式國際游泳競賽，泳池水深至少(A)1.5公尺(B)1.8公尺(C)2公尺(D)3公尺。
- (A)33.水域中呼吸要領是(A)水面下用口或鼻呼氣，水面上用口吸氣(B)水面下用鼻呼氣，水面上用鼻吸氣(C)水面下用口呼氣，水面上用鼻吸氣。
- (D)34.遇到有人溺水，下列哪一種措施不洽當？
(A)打119求救(B)大聲呼救(C)找器具救人(D)直接下水救人。
- (C)35.蝶、仰、蛙、自游泳四式中，哪種泳姿在同距離比賽中最慢的？
(A)蝶(B)仰(C)蛙(D)自。

- (D)36.仰泳踢水動作，何者適當？
(A)膝蓋露出水面 (B)腳趾頭朝上踢水 (C)如踩腳踏車式踢水 (D)大腿帶動小腿用腳被踢水。
- (C)37.仰泳選手出發或轉身後須 (A)5 (B)10 (C)15 (D)20 公尺內露出水面。
- (B)38.蝶式轉身時，手應該如何觸碰池壁？
(A)單手碰牆 (B)雙手碰牆 (C)以上皆可 (D)以上皆非。
- (D)39.游泳比賽中，發令員喊 (take your marks) 口令是指？
(A)小心地板溼滑 (B)戴泳帽蛙鏡 (C)驅逐出場，把自己東西都拿走 (D)預備。
- (C)40.練習仰漂時，身體仰臥於水中會有怎樣的感覺？ (A)平衡感覺 (B)壓力感覺 (C)浮力感覺 (D)張力感覺。
- (B)41.基本救生的三大順序，其中第一優先為何？ (A)游過去救 (B)將現場附近可用的漂浮器材拋給溺者 (C)利用木板或浮板划過去救 (D)以上皆可。
- (C)42.基本潛水使用之浮潛三寶何者為非？ (A)面鏡 (B)呼吸管 (C)救生衣 (D)蛙鞋。
- (D)43.為維護海水浴場安全救生管理員應有
(A)救生浮水擔架 (B)CPR 專用呼吸面罩 (C)急救箱 (D)以上皆是。
- (A)44.萬一掉落在廣大水域中，除了不要做無謂的游泳以保持體力外，還要 (A)利用衣物漂浮待援 (B)脫掉衣物以利游泳 (C)努力踩水代替游泳 (D)不斷呼救。
- (C)45.在有警告標語、水質不潔、大浪、急流、漩渦地帶 (1) 只要泳技高超就可以下水 (2) 有人游泳就可以下水 (3) 決不可下水游泳 (4) 有朋友陪伴就可下水。
- (A)46.在冷水中等待救援，防範身體失溫的措施，下列何者最適當？ (A)身體團縮 (B)喝酒 加溫 (C)水中運動。
- (C)47.施行 CPR 時，溺者發生嘔吐的現象，最好的處理方法是：(A)托下巴 (B)停止 CPR (C)將溺者轉向一側，清理嘴內異物東西再開始 CPR (D)改成口對鼻人口呼吸。
- (C)48.何種海上救生最有效安全？ (A)游泳救生 (B)救生板救生 (C)船艇救生。
- (D)49.為維護海水浴場安全救生管理員應有 (A)救生浮水擔架 (B)CPR 專用呼吸面罩 (C)急救箱 (D)以上皆是。
- (D)50.以下何者為水中基本漂浮法？ (A)水母漂浮法 (B)抱膝漂浮法 (C)漂浮滑行 (D)以上皆是。
- (D)51.游泳過程中適用下列何種方式換氣 (A)嘴巴吸氣 (B)鼻子吸氣 (C)嘴巴吐氣鼻子吸氣 (D)鼻子吐氣嘴巴吸氣。
- (B)52.在游泳池浮板的功能是什麼？
(A)當飛鏢玩樂 (B)輔助游泳工具 (C)打同學的利器 (D)用來拍打水面的樂器。
- (B)53.蝶泳在轉身或完成比賽碰觸池壁時必須 (A)單手 (B)雙手 (C)用頭 (D)都可以碰觸池壁。
- (D)54.何者是仰泳犯規情況 (A)未觸池壁 (B)水中站立 (C)手抓水道繩 (D)以上皆是。
- (D)55.游捷泳向右邊換氣時，此時右手應在 (A)身體前面 (B)臀部旁邊 (C)水中呈 S 形 (D)空中。
- (B)56.目前被認為泳速最快的泳姿為 (A)仰式 (B)捷式 (C)蛙式 (D)狗爬式。
- (C)57.水質良好的水池是呈現哪一種顏色？ (A)淡紅 (B)淡黃 (C)淡藍 (D)淡綠。
- (D)58.預防抽筋可採 (A)下水前做準備運動 (B)隨時補充鹽分的消耗 (C)水溫過低時不宜下水 (D)以上皆是。
- (B)59.游泳肌肉抽筋常發生的部位以 (A)大腿 (B)小腿 (C)足趾 (D)手指最多。
- (C)60.救生員通訊方法有哪些 (A)手勢、口哨 (B)浮漂、船槳 (C)旗幟、燈號、無線電 (D)以上皆是。