

107(上)高一體育常識

章節：第一章：短距離跑 題型：單選題

01.何者不是短距離跑比賽的項目？ (A)100 公尺 (B)200 公尺 (C)400 公尺 (D)800 公尺。

【解答】：D 【解析】：(D)800 公尺為中距離跑項目。

02.下列何者不是短跑基本動作的要領？ (A)蹲踞 (B)擺臂 (C)站立 (D)抬腿。【解答】：C

03.短距離跑比賽中，聽到槍聲後，兩手迅速推離地面做前後擺動，後腿提膝向前跨出，前腿用力推蹬，推動身體向前，需保持身體角度約多少度？ (A)30 度 (B)45 度 (C)60 度 (D)75 度。

【解答】：B

04.下列何者不是短距離比賽中的裁判的口令或動作？ (A)各就位 (B)預備 (C)鳴槍 (D)蹲下。

【解答】：D

05.下列何者不是加速跑常犯的錯誤？ (A)步幅太大 (B)步頻變慢 (C)手腳協調 (D)步幅太小。

【解答】：C

06.下列何者不是短距離跑的訓練方式？(A)加快步頻訓練 (B)米字步練習 (C)抬腿跑練習 (D)原地跨步跳練習。【解答】：B

07.終點壓線名次判定依照哪個部分？ (A)手臂 (B)胸部 (C)膝蓋 (D)頭部。【解答】：B

【解析】：依身體軀幹（不包括頭、頸、臂、腿、手、足）之任何部位。

08.「跑到終點前一步，身體前傾的同時做左右捻轉的壓肩觸線法，以爭取提早觸線。」這是短距離跑的哪一個基本動作？ (A)抬 (B)跑 (C)轉 (D)彎道跑。【解答】：C

09.關於起跑架之擺設，何者有誤？ (A)直道起跑，起跑架擺於起跑線後方 (B)直道起跑，起跑架擺於跑道正中央 (C)彎道起跑，起跑架應固定在跑道的外側 (D)彎道起跑，起跑架前方稍向外。

【解答】：D 【解析】：彎道起跑，起跑架前方稍向內。

10.「聞口令，臀部往前上方提高使腰部高過肩，身體重心移至兩手與前腳掌支撐；兩眼注視起跑線。」這是起跑中的哪一個步驟？ (A)各就位 (B)預備 (C)鳴槍出發 (D)以上皆是。【解答】：B

11.下列何者是短距離跑的起跑方式？ (A)蹲踞式起跑 (B)站立式起跑 (C)三點式起跑 (D)以上皆是。【解答】：A 【解析】：(B)(C)為中長距離以上的項目才會使用。

12.關於步幅及步頻的敘述，何者有誤？ (A)速度是步頻和步幅交互作用所產生 (B)起跑時速度較慢，步頻較快，步幅較小 (C)加速跑的過程中，步頻會變慢，但步幅增加快速 (D)步頻即每步所跑的長度。【解答】：D 【解析】：(D)步頻即每步所跑的「時間」。

13.中段加速跑技術重點是？ (A)保持高速度跑 (B)保持中速度跑 (C)保持低速度跑 (D)維持同速度跑。【解答】：A

14.「小腿隨蹬地後的慣性和大腿擺動，迅速向大腿靠攏，形成大小腿邊折疊邊前擺的動作。同時，擺動腿以髖關節為軸積極下壓，膝關節放鬆，小腿隨擺動腿下壓的慣性自然向前下伸展，準備著地。」上述是中段加速跑中的哪一個階段？ (A)騰空階段 (B)跳躍階段 (C)疾行階段 (D)著地緩衝階段。【解答】：A

15.最高速跑約在起跑後多遠出現？ (A)0~30 公尺 (B)30~60 公尺 (C)60~90 公尺 (D)90~120 公尺。【解答】：B

題型：是非題

011 田徑比賽中的 800 公尺跑為短距離項目之一。【解答】：×

【解析】：短距離跑項目包括 100 公尺、200 公尺及 400 公尺，800 公尺屬中距離跑。

02.短距離跑是一項古老的運動，早在西元前 776 年第 1 屆古代奧林匹克運動會起，即被列為正式比賽項目。【解答】：○

03.短距離跑是人體運動器官和內臟器官在大量缺氧的條件下，完成最大速度的工作，屬於速度較高的運動。【解答】：○

04.100 公尺屬於直道起跑，起跑架擺於起跑線後方。【解答】：○

05.短距離跑項目是直道起跑，起跑時須使用起跑架，將之擺置於起跑線後方，跑道正中央。

【解答】：×

【解析】：100 公尺是直道起跑，200 公尺及 400 公尺是彎道起跑。

06.短距離跑須使用起跑架，其中 200 公尺跑和 400 公尺跑是彎道起跑，擺置起跑架時，應固定在跑道內側，前方稍向外。【解答】：×

【解析】：起跑架應固定在跑道外側，前方稍向內。

07.在短跑距離的基本動作中，「手的擺動輔助雙腿產生速度」稱為擺。【解答】：○

- 08.在短跑距離的基本動作中，須改變雙手手臂擺動幅度及身體體角來抵抗離心力的動作稱為彎道跑。【解答】：○
- 09.短距離跑比賽中，起跑第一步應盡全力跨大步，想辦法在比賽開始就拉開距離。【解答】：×
【解析】：第一步跨出時不宜太大，應用較小的步幅和較快的步頻前進。
- 10.起跑的三個步驟：各就位、預備、鳴槍出發。【解答】：○
- 11.加速跑是指身體由起跑靜止，持續加快速度之階段。【解答】：○
- 12.最高速跑是指個人步幅、步頻及速度均已達最大及最快速，約在起跑後 30~60 公尺出現。
【解答】：○
- 13.為維持最高速跑，手肘保持約 90 度。手臂前擺時，手掌不超過身體中心，約與下巴同高，後擺時約至臀後 15 公分。【解答】：×【解析】：10 公分。
- 14.在跑到終點線前一步時，上身急速前傾，用頭部以撞擊姿勢跑向終點線，並跑過終點，然後逐漸放慢跑速。【解答】：×【解析】：用胸部或肩部撞擊。
- 15.加速跑時，步幅和步頻要取得協調，不可忽慢忽快。【解答】：○
- 16.田徑規則規定，短距離起跑需使用起跑架起跑並採蹲踞式起跑。【解答】：○
- 17.田徑比賽中最後終點名次的判定是由頭先到達終點線為準。【解答】：×
【解析】：名次判斷是依身體軀幹之任何部位（不包括頭、頸、臂、腿、手、足）到達終點內緣垂直面的先後為準。
- 18.短距離跑採分道比賽，自比賽開始至結束，都須在自己的跑道完成比賽，不可搶跑道。
【解答】：○
- 19.田徑比賽中，起跑時違反起跑規定者視同犯規，若是該組中首次犯規，犯規之個人登記犯規一次（得以繼續比賽），此後任何一位選手再犯規，該名選手則取消資格。【解答】：×
【解析】：犯規者直接取消資格。
- 20.終點壓線名次判定依身體軀幹（不包括頭、頸、臂、腿、手、足）之任何部位，到達終點內緣水平面的先後為準。【解答】：×【解析】：垂直面。

章節：第二章：急行跳遠 題型：單選題

- 16.下列何者不是急行跳遠的技術？ (A)助跑動作 (B)落墊動作 (C)起跳動作 (D)空中動作。
【解答】：B【解析】：急行跳遠的技術包含：助跑、起跳、空中、落地動作。
- 17.急行跳遠之成績（距離）來自於助跑所得的水平速度，主要受 (A)助跑動作、起跳動作 (B)空中動作、落地動作 (C)以上皆是 (D)以上皆否 等四項因素影響。【解答】：C
- 18.急行跳遠中關於助跑動作要點敘述何者有誤？ (A)起跑動作要乾脆俐落 (B)節奏平穩，步頻快 (C)控制步調以獲得最高速度 (D)須設立一個輔助目標以利踩起跳板起跳。【解答】：D
【解析】：須設立二個輔助目標以利踩起跳板起跳。
- 19.急行跳遠中，助跑的距離以幾公尺為宜？ (A)20~30 公尺 (B)25~35 公尺 (C)25~30 公尺 (D)40~50 公尺。【解答】：C
- 20.急行跳遠中，何者是起跳動作常犯的錯誤？ (A)起跳時前導腳未抬高，使動作未能做完 (B)起跳時手未抬高，使身體無法往上帶 (C)起跳時頭會向後仰，使身體無法往上帶 (D)以上皆是。
【解答】：D
- 21.下列何者不是跳遠的空中姿勢？ (A)蹲踞式 (B)挺身式 (C)弓背式 (D)走步式。【解答】：C
- 22.下列有關急行跳遠之敘述，何者錯誤？ (A)蹲踞式適合初學者使用 (B)當起跳腳離開地面後，身體重心在空中的軌跡不會因空中的姿勢變化而改變 (C)挺身式的技術難度較高，須在空中做交換腿，比較適合優秀運動員 (D)落地時，應由腳跟先著地。【解答】：C
【解析】：(C)適合運動能力較佳者學習或一般跳遠選手。
- 23.跳遠規則中，每次試跳時間，不得超過幾分鐘，否則超過時間算失敗一次？ (A)1 分鐘 (B)2 分鐘 (C)3 分鐘 (D)4 分鐘。【解答】：A
- 24.「起跳前準備」通常在起跳前倒數第幾步開始形成？ (A)3 (B)5 (C)7 (D)9。【解答】：B
- 25.何者不是「有效的起跳」準備動作要點？ (A)助跑最後 5 步的節奏，應由第 1 步就加快步頻 (B)像上臺階似地將重心從低往高處移 (C)強調抬高膝部 (D)迅速擺臂可維持身體平衡及體側穩定性。【解答】：A【解析】：(A)助跑最後 5 步的節奏應是 1~2 步較慢，最後 3 步加快步頻。

- 26.有關踏板起跳要領，何者正確？ (A)最適合的起跳角度為 10~15 度左右 (B)展腿，以腳跟先著地 (C)起跳腳應迅速有力地伸出擺動 (D)身體重心壓低。【解答】：B
【解析】：(A) 20~25 度。(C)非起跳腳。(D) 身體保持較高重，向斜方上伸展。
- 27.下列何者不是助跑與起跳的練習方法 (A)速度練習 (B)步幅練習 (C)步點練習 (D)立定跳遠練習。【解答】：D【解析】：立定跳遠屬於「空中與落地動作」的練習。
- 28.「在跑道上每隔 1.60~2 公尺用小的三角錐做目標，練習跨步跑。」這是屬於？ (A)速度練習 (B)步幅練習 (C)步點練習 (D)立定跳遠練習。【解答】：B
- 29.急行跳遠的空中動作中，哪一種最適合初學者？ (A)蹲踞式 (B)挺身式 (C)走步式 (D)混合式。【解答】：A
- 30.急行跳遠的空中動作中，哪一種適合運動能力較佳者學習或一般跳遠選手？ (A)蹲踞式 (B)挺身式 (C)走步式 (D)混合式。【解答】：B
- 31.急行跳遠的空中動作中，哪一種因難度很高，很少被使用？ (A)蹲踞式 (B)挺身式 (C)走步式 (D)混合式。【解答】：D
- 32.急行跳遠的空中動作中，哪一個須在空中做交換腿？ (A)蹲踞式 (B)挺身式 (C)走步式 (D)混合式。【解答】：C
- 33.下列何種情況，以一次試跳失敗論？ (A)不論起跳與否，身體任何部分觸及起跳線前方地面者 (B)在起跳板兩端延長線上起跳 (C)使用任何滾翻動作 (D)以上皆是。【解答】：D

題型：是非題

- 21.急行跳遠在西元前 708 年即為第 18 屆古代奧運會的比賽項目，是跳部運動中起源最早的項目。【解答】：○
- 22.女子跳遠至 1948 年倫敦奧運才正式列入比賽項目。【解答】：○
- 23.跳遠的基本動作是由跑、踩、撐、蹬、跳、騰、挺、屈及落地等動作組合而成。【解答】：○
- 24.古希臘奧運會上的跳遠，跳法與現在有很大差別。當時運動員雙手須攜帶類似啞鈴的重物，從稍高於地面的物體上起跳，落下時將手中物體向後盡力拋出使選手跳得更遠，然後落在挖鬆的地面。【解答】：○
- 25.跳遠的基本動作中，起跳後，身體保持起跳角度做騰空，是撐的動作。【解答】：×
【解析】：是騰的動作。
- 26.急行跳遠助跑最後 5 步的節奏應是 1~2 步較慢，最後 3 步加快步頻。【解答】：○
- 27.急行跳遠起跳動作是決定成績最重要的因素，有效的起跳應能降低水平速度，並獲得適當之垂直速度以形成起跳角度。【解答】：○
- 28.挺身式的動作上身彎成弓形以克服前旋，適合運動能力較差的選手。【解答】：×
【解析】：適合運動能力較佳者學習或一般跳遠選手。
- 29.跳遠的空中動作可分為蹲踞式、挺身式和走步式。【解答】：○
- 30.急行跳遠當起跳腳離開地面後，除了空氣阻力及地心引力會對跳者的身體重心造成影響外，身體重心在空中的軌跡不會因空中的姿勢變化而改變。【解答】：○
- 31.急行跳遠走步式動作是在騰空後，在空中做三步半或四步的交換腿，其中動作較為複雜，動作技術層面較高。【解答】：×【解析】：在空中做兩步半或三步半的交換腿。
- 32.急行跳遠落地動作的原則是使用腳尖著地。【解答】：×【解析】：使用腳跟著地。
- 33.急行跳遠落地動作可分為折疊式與坐式兩種，無論採用何種跳遠姿勢，落地動作的原則都不一樣。【解答】：×【解析】：原則是一樣的。
- 34.急行跳遠起跳板至著地區遠端的距離，至少要有 12 公尺。【解答】：×【解析】：10 公尺。
- 35.急行跳遠成績丈量是以身體任何部分在著地區表面留下的痕跡，與起跳線或延長線間的最短垂直線距離。【解答】：○
- 36.急行跳遠如發生成績相等時，應以其各次試跳之次佳成績來判定先後。如仍無法判定名次而又同屬第一名時，則成績相等之選手須依原來的順序重行比賽，直到名次判定為止。【解答】：○
- 37.急行跳遠選手有使用任何滾翻動作者，以一次試跳失敗論。【解答】：○

章節：第十三章：健康與體育概論 題型：單選題

- 34.在古希臘時代，當時最大的運動會為 (A)冬季奧林匹克 (B)奧林匹克 (C)遠東運動會 (D)亞洲運動會。【解答】：B

- 35.首屆奧林匹克運動會遂於西元 1896 年在何地隆重舉行？ (A)北京 (B)東京 (C)雅典 (D)羅馬。【解答】：C
- 36.下列何者不包含在體育？ (A)體育教育 (B)體適能 (C)競技運動 (D)以上皆是。【解答】：D
- 37.運動是體育獨有的內容，然而屬於體育範圍內的運動需具備某些活動特質，下列何者不包括在內？ (A)大肌肉活動 (B)種族活動 (C)表達活動 (D)個人活動。【解答】：D
【解析】：大肌肉活動、種族活動、表達活動、比賽活動、團體活動。
- 38.原始人類在為生存而同自然介進行鬥爭中，發展了走、跑、跳、投擲、攀登、游泳及其他各種技能，此稱之為 (A)大肌肉活動 (B)自然活動 (C)表達活動 (D)團體活動。【解答】：B
【解析】：題幹所述為種族活動，而種族活動又稱自然活動。
- 39.運動可以 (A)不斷超越自我，增強自信心 (B)發洩不愉快的情緒 (C)培養堅強意志力 (D)以上皆是。【解答】：D
- 40.二十世紀初期的體育是 (A)民族主義體育 (B)終身運動體育 (C)競技運動體育 (D)以上皆非。【解答】：B
- 41.下列何者不是體育的目的？ (A)發展身體機能 (B)訓練神經肌肉活動之技能 (C)培養社會道德 (D)以上皆是。【解答】：D
- 42.期望以更高、更遠、更快進行、更強來表達自我能力，此稱之為 (A)大肌肉活動 (B)自然活動 (C)表達活動 (D)團體活動。【解答】：C
- 43.關於體育的起源和發展，何者有誤？ (A)原始的體育，單純出於自然環境的需要 (B)遠古時期，人類常用種種的體育形式，企圖感動自然的力量 (C)戰國時期，可說是從「勞動」發展成為「運動」的進階 (D)在古希臘時代，奧林匹亞為當時最大的運動會。【解答】：C
【解析】：(C)春秋時期。

題型：是非題

- 38.人們從事運動時，不只是身體在運動，心理方面也同時發生作用。【解答】：○
【解析】：體育的本質內容是「人們有意識地用自身的身體運動，來增進健康、增強體質，促進人的身心發展的作用」。
- 39.「體育」涵蓋體育教育、競技運動和體適能，「是以大肌肉活動為方式的教育」，大肌肉活動即為運動。【解答】：○
- 40.體育可以幫助人們保持並增進身心兩方面的健康發展，但沒有預防生活中常見疾病的作用。【解答】：×【解析】：可有效預防生活中常見之疾病。
- 41.不同的時代與社會環境裡，體育均扮演不同的功能角色。【解答】：○
- 42.體育範圍具備的特質中，種族活動亦稱為自然活動，主要用於謀生及鍛鍊身體。【解答】：○
- 43.運動在於能力的表達，期望以更高、更遠、更快、更強來表達自我能力。【解答】：○
- 44.正常的姿勢是健康心理的先決條件，而良好的平衡又是輕快、活潑、有效率動作的主要關鍵。【解答】：○
- 45.體育可謂生活上良好的精神訓練，尤其是學習如何能夠從容地接受失敗，因為面對失敗比接受勝利困難得多。【解答】：○
- 46.經常而規律的適度運動，能促進身體機能的提高、利用能力的增加、身體情況的改善及適應能力的增進。【解答】：○
- 47.體育乃為鍛鍊身體，發展身體機能的不二法門。【解答】：○
- 48.人類身體的發展，在三十歲以前不斷發育與成熟，在三十歲後則逐漸老化。【解答】：×
【解析】：二十歲。
- 49.體育有利於培養青少年的責任心、自制力及擁有公平競爭的精神。【解答】：○
- 50.肌肉與神經在正常狀態下，經過反覆不斷的敏捷動作練習，可以提高身體的敏捷性。【解答】：○
- 51.運動神經系統機能良好者，其動作較迅速，反應時間則較短。【解答】：○
- 52.長期運動的人，肌肉會結實且發達，相對的肌肉力量也會增強。【解答】：○
- 53.運動員良好風度的表現、公平競爭精神的發揚，是人類和平相處的礎石，是人類共存共榮的寶典。【解答】：○
- 54.在遠古時期的體育活動結合了宗教，以舞蹈、競技、角力來進行祈禱、娛樂神祇、祈求庇護的方式呈現。【解答】：○
- 55.古希臘哲學家蘇格拉底的

教育思想中，認為體育、德育、智育是相關連的體系，而智力的健全依賴於身體的健全，所以體育應先於智育，從而出現了「德、智皆寓於體」之名言。【解答】：×【解析】：亞里斯多德。

章節：第十四章：捷泳 題型：單選題

- 44.學游泳者適應水性的方式，不包含下列何者？ (A)水中行走 (B)悶氣練習 (C)韻律呼吸 (D)潛水。【解答】：D
- 45.游泳若體力不繼時，可用何種姿勢自救？ (A)跳躍拍水呼救 (B)水母漂 (C)踩水 (D)維持原動作不動。【解答】：B
- 46.捷泳的臂部動作，提臂階段需注意採 (A)高手肘 (B)平手肘 (C)低手肘 (D)只要不影響動作之流暢即可。【解答】：A
- 47.正式游泳比賽個人混合式：1 自由式、2 仰式、3 蝶式、4 蛙式，是以何種順序游完全程？ (A)1234 (B)3241 (C)4321 (D)2314。【解答】：B
- 48.游泳混合式接力第一棒先游 (A)仰泳 (B)捷泳 (C)蝶泳 (D)以上皆可。【解答】：A
- 49.下列何者不屬於奧運游泳的比賽項目？ (A)蛙式 400 公尺 (B)蛙式 200 公尺 (C)蝶式 100 公尺 (D)以上皆是。【解答】：A【解析】：蛙式只有 100 及 200 公尺。
- 50.下列何者不包含在正式游泳比賽個人混合式中？ (A)仰式 (B)捷式 (C)蝶式 (D)自由式。【解答】：B
- 51.有關水中漂浮的敘述，正確的是？ (A)實施漂浮前，通常先吸一口氣，然後悶氣再做動作 (B)身體浮起時，身體各部盡量放鬆 (C)在練習時要注意水中站立技巧 (D)以上皆是。【解答】：D
- 52.身體俯臥於水面，兩腿上下打動，兩臂依序輪流向後划水而使身體前進的游泳姿勢，稱為？ (A)蝶泳 (B)仰泳 (C)捷泳 (D)自由泳。【解答】：C
- 53.關於捷泳之敘述，何者有誤？ (A)打腿時兩腿放鬆，膝關節盡量伸直 (B)打腿幅度不宜太大或太小 (C)抓手時，手指自然張開 (D)划手時，手肘保持高肘動作。【解答】：C【解析】：(C)手指伸直靠攏。

題型：是非題

- 56.自 1896 年第一屆奧運開始即有游泳項目，且已規定了仰、蝶、蛙泳之姿勢。【解答】：×【解析】：當時是以游的速度決勝負，並未規定姿勢。
- 57.西元 1952 年，國際游泳聯合會才確定了自由式、仰泳、蝶泳、蛙泳等四種姿勢。【解答】：○
- 58.所謂的自由式即是捷泳。【解答】：×【解析】：自由式比賽並未規定泳姿，但因捷式游動最高，選手多是採捷式。
- 59.練習漂浮時，要注意水中站立技巧，使身體從漂浮水平姿勢順利站起成垂直姿勢。【解答】：○
- 60.水母漂換氣時使用兩腳由上往下划。【解答】：×【解析】：兩手由上往下划，同時抬頭換氣。
- 61.捷泳是指身體俯臥於水面，兩腿上下打動，兩臂依序輪流向後划水而使身體前進的游泳姿勢。【解答】：○
- 62.捷泳打腿時，以髁關節為支點，由大腿帶動小腿，將力量傳到腳尖，成鞭狀式打腿，由上往下用力打腿。【解答】：○
- 63.漂浮時，悶氣時間越短越好，可以加強身體在水中的浮力。【解答】：×【解析】：悶氣時間太短或太早呼氣，導致身體下沉。
- 64.游泳比賽出發時，選手違規一次即取消比賽資格。【解答】：○
- 65.游泳比賽個人混合式項目依自由式、仰式、蝶式、蛙式之順序進行。【解答】：×【解析】：依蝶式、仰式、蛙式、自由式之順序進行。
- 66.游泳比賽團體混合接力項目依自由式、仰式、蝶式、蛙式之順序進行。【解答】：×【解析】：依仰式、蛙式、蝶式、自由式之順序進行。
- 67.游泳比賽中，仰式及混合式接力第一棒開始時應由水中出發。【解答】：○
- 68.奧運游泳比賽項目中，個人混合式包括 100 公尺和 200 公尺二種。【解答】：×【解析】：包括 200 公尺和 400 公尺。

章節：第十六章：仰泳 題型：單選題

- 54.在游泳捷泳出發之預備動作中，何者敘述錯誤？ (A)雙腳與肩同寬 (B)身體前彎膝蓋伸直 (C)雙手自然下垂 (D)腳指下壓扣住出發臺前沿。【解答】：B【解析】：(B)膝關節微曲。

- 55.在正式比賽時捷泳出發，是從出發臺上跳水出發，出發臺到水面的距離是 (A)15~35 公分 (B)50~75 公分 (C)100~125 公分 (D)150~175 公分。【解答】：B
- 56.以下何者又稱背泳，是身體仰臥水面上之泳姿？ (A)仰泳 (B)蝶泳 (C)捷泳 (D)蛙泳。
【解答】：A
- 57.仰漂為學習 (A)捷泳 (B)蛙泳 (C)蝶泳 (D)仰泳 最基本的動作之一。【解答】：D
- 58.國際泳聯 (FINA) 在哪一年通過了取消仰泳轉身時必須用手觸壁的規定，從此仰泳比賽的轉身，選手改採類似捷泳滾轉方式？ (A)1886 年 (B)1889 年 (C)1991 年 (D)1993 年。【解答】：C
- 59.仰式出發的方式為 (A)跳臺跳水 (B)水中蹬牆正面出發 (C)兩手握於池端邊緣，兩腿向前彎曲使前腳掌部位碰觸池壁 (D)以上皆可。【解答】：C
- 60.游泳比賽中，轉身標誌線約會在幾公尺處內放置？ (A)2 (B)3 (C)4 (D)5 公尺。【解答】：D
- 61.小馬參加全國中等學校運動會之游泳 100 公尺仰式個人賽，出發後在水中做仰潛，請問他最慢在何處露出水面？ (A)5 公尺 (B)10 公尺 (C)13 公尺 (D)15 公尺。【解答】：D
- 62.游泳比賽出發是在水中進行的，是指 (A)仰泳 (B)捷泳 (C)蛙泳 (D)蝶泳。【解答】：A

題型：是非題

- 69.仰泳，又名背泳，早期是為了在水中拖帶搬運及救護的便利而使用。【解答】：○
- 70.仰泳於 1900 年第二屆現代奧運會中被列為正式比賽項目，在當時也稱為「反爬泳仰泳」。
【解答】：×【解析】：「反蛙泳」。
- 71.仰泳是身體仰臥水面上，藉兩臂交替划手及兩腿上下踢動，使身體前進的姿勢。【解答】：○
- 72.捷泳一次划手打腿六次，又稱為六打法，即左右手各划一次，兩腿各打水三次。【解答】：○
- 73.游泳雙邊換氣成功率高不易吃水，通常為初學者使用。【解答】：×【解析】：單邊換氣。
- 74.游泳打腿越多次，雖然可以加快游泳的速度，但相對的身體也容易疲勞，無法游較長的距離。
【解答】：○
- 75.手觸牆轉身和滾轉相比速度較慢，因此選手為求快速均採用滾轉轉身法。【解答】：○
- 76.捷泳轉身時選手為求速度快均採用滾轉轉身法。【解答】：○
- 77.捷泳出發入水是以流線型的方式切入水面，入水角度約 10~20 度，依手、臂、頭、胸、腹、腿、腳順序划入水中。【解答】：○
- 78.捷泳出發身體浮出水面後開始划手，出水面時應避免第一次划手即起來換氣，以免破壞身體平衡增加前進阻力。【解答】：○
- 79.捷泳換氣時，吐氣時氣緩而長，吸氣時快而急。因為划手在水中的時間較久，吐氣時慢一些，而換氣時間短暫，需要很快吸足空氣。【解答】：○
- 80.仰式划手在入水時是以小指入水。【解答】：○
- 81.仰泳呼吸的方法，當手臂一提出水面時立即吐氣，當手臂推水時吸氣，呼吸要領是吐快吸慢。
【解答】：×【解析】：仰泳呼吸的方法，是在一手移臂出水時隨即吸氣，而當另一手即將入水時進行呼氣。
- 82.仰泳出發時，起跳角約 40 度。【解答】：○
- 83.仰泳到達終點時，要以仰姿方式觸牆，未觸牆前身體不得破壞仰姿。【解答】：○
- 84.仰泳出發及轉身後，在水中潛泳距離不得超過 10 公尺。【解答】：×【解析】：15 公尺。
- 85.仰式出發時哨音較其他泳姿多一次，第一次哨音為選手進入水中，第二次哨音為選手就出發位置，接著是裁判鳴槍出發。【解答】：○

章節：第十六章：蛙式 題型：單選題

- 63.蛙泳的每一循環動作為 (A)划一次手及蹬夾腿一次 (B)划二次手及蹬夾腿一次 (C)划一次手及蹬夾腿二次 (D)划二次手及蹬夾。【解答】：A
- 64.蛙泳身體前進最主要的推進力是蹬夾腿，其比例約占 (A)50% (B)60% (C)70% (D)80%。
【解答】：C
- 65.蛙式是否能游得好的關鍵動作在於 (A)收腿 (B)翻腳掌 (C)往後下蹬夾 (D)漂浮滑行。
【解答】：B
- 66.韻律呼吸可幫助游泳哪一過程？ (A)划水 (B)換氣 (C)踢水 (D)漂浮。【解答】：B
- 67.何種泳姿的呼吸動作採正面抬頭換氣？ (A)蛙式 (B)蝶式 (C)捷泳 (D)仰式。【解答】：A
- 68.觸牆轉身是兩手觸牆後，轉身邊手臂抬起，投出水面做呼吸動作，身體以 (A)側身 (B)正身方式切入水中。【解答】：A

- 69.下列有蛙泳轉身動作之敘述，下列何者有誤？ (A)雙手同時觸壁 (B)兩手皆出水面
(C)收腹屈膝 (D)雙腳同時蹬牆。【解答】：B

題型：是非題

- 86.傳統式蛙式動作小、起伏大、頻率快。【解答】：×【解析】：傳統式蛙式動作大、起伏小、頻率慢。
87.只要掌握好蹬夾腿、划手及身體協調、換氣、轉身及出發等，充分掌握這些技巧並加強練習，必能提升蛙式能力。【解答】：○
88.蛙式經過不斷演進，傳統式與現代式游法有些不同。傳統式動作大、起伏小、頻率慢；現代式動作較小、起伏大、頻率快。【解答】：○
89.蛙式前進力量 80%來自腿部的蹬夾腿，對速度有決定性的影響。【解答】：×【解析】：70%
90.蛙式夾腿動作分為分水、划水、泡水、回復動作。【解答】：○
【解析】：此為划手動作。夾腿動作分為收腿、翻腳掌、往後下蹬夾、漂浮滑行。
91.蛙式臂部動作分為分水、划水、抱水及回復四步驟。【解答】：○
92.蛙式推進是手腳分開的，切勿手划腿也蹬。【解答】：○
93.蛙式划手時，兩手臂伸直，掌心朝外往外分水，兩手臂分開距離約為肩寬的 1.5~2 倍左右，之後兩手掌朝斜下，準備做划水動作。【解答】：○
94.蛙式的呼吸動作採正面抬頭換氣。【解答】：○
95.蛙式出發及轉身時，得允許在水中潛泳 10 公尺。【解答】：×
【解析】：出發及轉身得允許在水中作一次大划手及蹬夾腿外，不得在水中潛泳。
96.蛙式為兩手兩腳以對稱的動作做划手及蹬夾腿，每一次動作循環均要起來呼吸。【解答】：○
97.蛙式轉身時，應用兩手在水面上或水面下，做同時同高度觸碰池壁。【解答】：○
98.蛙式出發和轉身時，可潛入水中做一次長划臂及蹬腿動作。【解答】：○
99.蛙泳終點觸壁時，以身體任何部位觸牆皆可。【解答】：×
【解析】：須以兩手在水面上或水面下，同時觸碰池壁。
100.蛙式蹬腿後，可以做剪式或海豚式的動作，以利加速滑行。【解答】：×
【解析】：在蹬腿時，兩足必須向外向後蹬，不得以剪式與上下打水或蝶式踢腿之動作進行。

章節：第十六章：蝶式 題型：單選題

- 70.蝶泳是由下列何種技術動作的基礎上發展演變而形成？ (A)仰泳 (B)蛙泳 (C)捷泳。【解答】：B
71.蝶泳游速僅次 (A)仰泳 (B)蛙泳 (C)自由式，列為第二。【解答】：C
72.四種泳姿中，何種泳姿腿部動作如海豚尾鰭上下撥動？ (A)捷泳 (B)仰泳 (C)蛙泳
(D)蝶泳。【解答】：D
73.蝶泳打腿與 (A)仰泳 (B)蛙泳 (C)捷泳 打腿類似，差別在前者是兩腿同時進行，而後者是兩腿上下交互進行。【解答】：C
74.蝶泳打腿動作與 (A)捷泳打腿 (B)仰泳打腿 (C)側泳打腿 (D)蛙泳打腿 動作相似。
【解答】：A
75.蝶泳聯合動作，一次臂部動作，配合 (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次 腿部打水動作。
【解答】：B
76.游蝶式時要求良好的 (A)手臂肌力 (B)肌耐力 (C)身體協調性 (D)以上皆是。【解答】：D
77.蝶式手腳配合動作中，打腿時機在 (A)手臂划水 (B)手臂入水 (C)手臂抓水 (D)手臂出水。
【解答】：B
78.除仰式外，捷泳、蛙式與蝶式比賽開始時，運動員須立於高出水面 (A) 40~50 公分
(B) 50~70 公分 (C) 70~100 公分 的出發臺上躍入水中。【解答】：B
79.蝶泳出發轉身時，得允許身體在水中以蝶泳打腿潛泳方式前進，以頭部為準，在 (A) 10 公尺 (B) 15
公尺 (C) 20 公尺 (D) 25 公尺 處頭部必須露出水面。【解答】：B

題型：是非題

- 101.蝶泳是由蛙泳動作的基礎上發展演變而形成。【解答】：○
102.1953 年，國際泳協決定把蛙式和蝶式分開列入奧運項目。【解答】：○
103.蝶泳打腿時，兩足背應呈內八字形。【解答】：○
104.整個蝶式動作中，身體動作類似海豚做上下起伏，以腰部為支點，由臀部出力帶動大腿及小腿，把力量傳至腳尖。【解答】：○

- 105.蝶泳打腿應以大腿帶動小腿，膝蓋彎曲角度越大，速度越快。【解答】：×
【解析】：膝蓋過於彎曲、打腿幅度過大會使力量被抵消，且易導致動作變慢甚至停止。
- 106.蝶泳划手動作的整個過程為：入水→抓水→划水→推水→出水→回復。【解答】：○
- 107.蝶式動作上下起伏所產生的阻力大，所以蝶式速度在所有泳姿中並不是最快的。【解答】：○
- 108.蝶式換氣沒有特殊規定，通常為划手兩次換氣一次，或每划手一次均起來換氣，換氣頻率主要依個人習慣、游泳距離及速度而定。【解答】：○
- 109.蝶式動作為兩手不對稱同時動作，因此轉身時須一手觸池壁再進行轉身動作。【解答】：×
【解析】：蝶式動作為兩手對稱同時動作，因此轉身時須兩手同時觸池壁再進行轉身動作。
- 110.游泳出發的方式除仰泳在水中實施外，其他捷泳、蛙泳及蝶泳等三種都在跳臺上出發，俗稱「跳水」。【解答】：○
- 111.蝶泳轉身及到達終點時，兩手必須同時在水面上或水面下觸碰池端。【解答】：○
- 112.游泳比賽出發時，選手犯規一次即取消比賽資格。【解答】：○
- 113.自由式、蛙式、蝶式及個人混合式比賽應採跳水方式出發。【解答】：○
- 114.蝶泳終點觸壁時，以身體任何部份觸碰皆可。【解答】：×
【解析】：在每次轉身及抵達終點時，雙手應在水面、水上或水下同時觸碰池端。
- 115.蝶泳及混合式接力第一棒比賽開始應於水中出發。【解答】：×【解析】：蝶泳應改為仰式。
- 116.奧運會、世界錦標賽及其他國際游泳總會（FINA）之比賽中，「預備」之口令應使用英語「take your marks」，且每一出發臺前應裝設一同步之擴音器。【解答】：○
- 117.任何選手若在信號發出前出發，則應被取消資格。出發信號發出後，發現有犯規者，則比賽繼續，俟該項比賽完後，填寫犯規檢察單取消犯規選手資格。【解答】：○
- 118.如果犯規出現在出發信號之前，則出發信號不必發出，但應將其餘選手召回並予重新出發。【解答】：○

章節：第十七章：水上安全與救生 題型：單選題

- 80.一般在水中所發生的意外，通常有幾個原因，不包括下列何者？ (A)做好暖身 (B)肌肉緊繃 (C)體力不足 (D)失溫。【解答】：A
- 81.採用韻律呼吸時，身體下沉約 (A)5 公分 (B)15 公分 (C)40 公分 (D)下沉多少皆可。【解答】：B【解析】：下沉 10~20 公分。
- 82.立泳時，雙手在胸前兩側搖櫓刮水，手掌心與水平面略呈 (A)15 度 (B)30 度 (C)45 度 (D)60 度，以產生阻力因而增加浮力。【解答】：C
- 83.立泳時，其下肢動作不包含何者？ (A)跳式踩水 (B)腳踏車式踩水 (C)攪蛋式踩水 (D)剪式踩水。【解答】：A
- 84.立泳時，上肢與下肢動作須同步進行效果較能彰顯，且應以 (A)20~30% (B)40~50% (C)70~80% (D)100%。力道動作，不宜過猛或過大，以免造成反效果。【解答】：C
- 85.下列有關仰漂之敘述，何者錯誤？ (A)腹部稍挺 (B)身體放鬆 (C)配合呼吸 (D)頭向後仰。【解答】：D
- 86.當陷入無法立即上岸的情況時，可以藉由哪些物品來增加浮力，進而保留體力？ (A)竹竿或木板 (B)中空器材 (C)救生圈 (D)以上皆是。【解答】：D
- 87.當你漂浮在茫茫大海中，下列何者為最佳漂浮物？ (A)空寶特瓶 (B)木門 (C)手球 (D)掃把。【解答】：B
- 88.若在水中腳趾抽筋，應該先 (A)不要動 (B)亂動腳趾 (C)拍動水面大聲求救 (D)反覆用手按壓腳趾，直至復原。【解答】：D
- 89.手掌抽筋應該先 (A)直接按壓上臂 (B)成水母漂姿勢 (C)拍動水面大聲求救 (D)用力甩動上臂，直至復原。【解答】：B
- 90.在水中四肢抽筋時，下列何者應先成仰漂姿勢？ (A)大腿後側抽筋 (B)腳趾抽筋 (C)手掌抽筋 (D)上臂抽筋。【解答】：A
- 91.從事水上運動的注意事項，下列何者為最重要？ (A)身體狀況 (B)門票 (C)滑水道 (D)蒸氣室。【解答】：A
- 92.從事水上運動的注意事項，下列何者觀念錯誤？ (A)不可在泳池跑跳嬉鬧 (B)在有救生員的安全區域游泳 (C)不單獨從事水上運動 (D)利用跳水，展現游泳實力。【解答】：D

題型：是非題

- 119.在水中發生意外時必須遵守一個原則：保持鎮定，檢視有無增加浮力的資源，並以最少的體力在水中維持最長時間的漂浮或求救狀態。【解答】：○
- 120.在水中所發生的意外時，若在水中胡亂求救、肌肉緊繃，可能加速下沉。【解答】：○
- 121.漂浮求生法的大原則是盡量要求身體放鬆，並能維持呼吸。【解答】：○
- 122.韻律呼吸動作宜自然放鬆，配合一吐一吸地規律呼吸，反覆操作即可漂浮一段時間等待救援。【解答】：○
- 123.立泳即俗稱的「踩水」，它包含了上肢動作及下肢動作。【解答】：○
- 124.立泳時，手掌心應與水面略呈 45°為最佳。【解答】：○
- 125.立泳時，身體稍直立而後傾以增加浮力，僅露出口鼻，全身盡量放鬆。【解答】：×
- 【解析】：身體應前傾。
- 126.以順時鐘或逆時鐘之動作踩水，使身體浮於水面上，稱為剪式踩水。【解答】：×
- 【解析】：攪蛋式踩水。
- 127.當受困水中無法立即上岸時，可用雙手將塑膠瓶抱於胸前，以增加漂浮時間。【解答】：○
- 128.游泳時，假如手指抽筋，只要重複「握拳—拳頭張開，手指撐直」動作，直至復原即可。【解答】：○
- 129.一般而言，游泳的抽筋以上肢居多，若過於慌張，也可能在水中求助時引起其他部位抽筋。【解答】：×
- 【解析】：以下肢居多。
- 130.游泳時，假如大腿後側肌肉抽筋，應將腳趾往離心方向扳直，直至復原。【解答】：×
- 【解析】：向心臟方向。
- 131.吃飽飯後，可以立即從事水上運動。【解答】：×

章節：第十六章：水上安全與救生 題型：單選題

- 93.下列何者不適合用作水上救生用品？ (A)浮板 (B)報紙 (C)救生圈 (D)木板。【解答】：B
- 94.下列何者非背面接近的流程之一？ (A)抓腕 (B)拖顎 (C)停游 (D)拖帶。【解答】：A
- 95.下列敘述，何者是正面纏頸解脫法的內容？ (A)救者右手抓住溺者右手肘關節，並向外扭轉，同時托高其肘關節，救者低頭至溺者腋下，退至其背後 (B)以單足將溺者壓入水中，救者左手持續拉住溺者左手手腕 (C)以左手按住溺者右後肩，救者將頭往其右臂下方繞過，左手將肩膀往逆時針方向推，使溺者旋轉 180 度 (D)救者立刻後仰並將雙膝縮至胸口，再以單足伸直膝關節將溺者推離。【解答】：C 【解析】：(A)背面纏頸解脫。(B)抓腕壓離。(D)單足壓離。
- 96.下列有關抓腕解脫，何者有誤？ (A)若溺者雙手抓住救者右手，救者將左手抓住溺者左手腕關節，並將溺者壓入水中 (B)救者利用自己左手阻擋，且右手向上提拉以達掙脫效果 (C)以單足將溺者壓入水中，救者左手持續拉住溺者左手手腕 (D)將溺者旋轉 90 度，以帶人法脫離水域。【解答】：D 【解析】：將溺者旋轉 180 度，再以帶人法脫離水域。
- 97.當溺者激烈掙扎時，應嘗試使用 (A)搜胸帶人 (B)拖顎帶人。【解答】：A
- 98.何種起岸法在溺者無意識下才可使用？ (A)單人起岸法 (B)馬蹬式起岸法 (C)直拉式起岸法。【解答】：C

題型：是非題

- 132.我已經在游泳池學會蛙式了，去海邊游泳看到有人求救時，應立刻下水救人。【解答】：×
- 【解析】：蛙式只是一種游泳方式，不代表有能力救人，應三思而行。
- 133.溺者距岸邊稍遠，可採用腳援來施救。【解答】：○
- 134.若溺者距岸邊較近，可採用手援來施救。【解答】：○
- 135.救生物品的使用的方法大多是站在岸邊拋向溺者前方，使溺者獲救。【解答】：○
- 136.水上救生中，正面接近的流程為：接近溺者→停游→拖顎→拖帶→上岸。【解答】：×
- 【解析】：接近溺者→停游→抓腕→拖轉→拖帶→上岸。
- 137.在接近溺者時須特別小心，因為溺者急欲解脫，易導致兩人皆有溺斃的可能，因此防衛法也是救生重要的一環。【解答】：○
- 138.下水要救人時，卻發現溺者想抓住你，在來得及時可先「逆退」。【解答】：○
- 139.當救者已來不及使用逆退法時，可使用單足壓離的防衛法。【解答】：○
- 140.當救者體力不支或溺者已對救者的生命構成威脅時，必須先脫離溺者以自救，俟環境或時機較佳時再進行救援。故而應學習解脫法。【解答】：○

- 141.拖頸帶人救人法應確認溺者脊椎未受傷才可使用。【解答】：○
- 142.當摟胸帶人時，溺者掙扎厲害，救者可將抱胸之手與另一手相扣，以控制溺者身體。【解答】：○
- 143.風浪及流速較大，或溺者掙扎嚴重時可採用摟胸帶人。【解答】：○
- 144.馬蹬式起岸是以手托住對方足底，藉上推之力協助對方上岸。【解答】：○
- 145.直拉式起岸法要一鼓作氣將溺者拉至岸上。【解答】：×
【解析】：應先將上半身拉至岸上，再將下半身搬至岸上。
- 146.直拉式起岸法先上岸時，繼續握著溺者的手可能有危險，應先放開。【解答】：×
【解析】：不能放開溺者的手。
- 147.馬蹬式起岸法是在溺者無意識下使用。【解答】：×【解析】：溺者清醒時採用。

章節：第一章：田徑 題型：單選題

- 99.下列田徑項目比賽中，何者不使用起跑架？ (A)200 公尺 (B)400 公尺 (C)800 公尺 (D)100 公尺。【解答】：C
- 100.高中男子組鉛球比賽，所使用的鉛球重量為 (A)6 公斤 (B)5 公斤 (C)8 公斤 (D)7 公斤。
【解答】：A
- 101.高中男子組短距離 110 跨欄比賽中，欄架高度為 (A)0.840 公尺 (B)0.990 公尺 (C)0.762 公尺 (D)1.067 公尺。【解答】：B
- 102.高中女子組短距離 100 跨欄比賽中，兩欄之間距為 (A)9.14 公尺 (B)10.5 公尺 (C)13 公尺 (D)8.5 公尺。【解答】：D
- 103.田徑標準跑道全長為 400 公尺，每一道次的寬度為 (A)1.16~1.19 公尺 (B)1.22~1.25 公尺 (C)1.10~1.15 公尺 (D)1.30~1.35 公尺。【解答】：B
- 104.首次設立女子田徑項目比賽是在西元幾年的奧運會？ (A)1912 年 (B)1920 年 (C)1928 年 (D)1936 年。【解答】：C
- 105.接力賽跑中規定選手接棒必須在接力區完成接棒，接力區長度為 (A)10 公尺 (B)15 公尺 (C)25 公尺 (D)20 公尺。【解答】：D
- 106.鉛球須以單手由肩上推出，推鉛球前鉛球應接觸或緊貼於 (A)耳際 (B)頸部 (C)臉頰 (D)腕上。【解答】：B
- 107.跳遠比賽如參賽人數少於八人，則每位選手可有幾次試跳？ (A)六次 (B)八次 (C)五次 (D)三次。【解答】：A
- 108.鐵餅項目投擲圈內緣之直徑為 (A)2.135 公尺 (B)2.35 公尺 (C)2.50 公尺 (D)3.05 公尺。
【解答】：C
- 109.下列何者不是女子七項全能賽的比賽項目？ (A)跳遠 (B)撐竿跳高 (C)800 公尺 (D)100 公尺跨欄。【解答】：B
- 110.下列何者不是男子十項全能賽第一天規定比賽項目？ (A)110 公尺跨欄 (B)跳遠 (C)鉛球 (D)400 公尺。【解答】：A
- 111.投擲鏈球必須落在扇形著地區內緣之內方為有效，其扇形之夾角為 (A)31.52 度 (B)32.72 度 (C)34.92 度 (D)35 度。【解答】：C
- 112.田徑徑賽項目之比賽，是採什麼方向進行競賽？ (A)逆時針 (B)順時針 (C)視場地而定 (D)無明文規定。【解答】：A【解析】：徑賽跑的方向應靠左向內轉彎。
- 113.接力賽跑 (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒 的跑者只為接棒員，不為傳棒員。
【解答】：D
- 114.標槍之有效著地區域為 (A)菱形 (B)長方形 (C)扇形 (D)無一定規格。【解答】：C
- 115.在人造跑道上比賽時，標槍鞋釘子的長度不可超過 (A)12 (B)15 (C)9 (D)8 公釐。
【解答】：A
- 116.標槍的助跑道，寬為 (A)1.25 (B)2 (C)4 (D)5 公尺。【解答】：C
- 117.鉛球推擲圈之內緣直徑為 (A)2.315 (B)2.50 (C)2.135 (D)1.235 公尺。【解答】：C
- 118.鉛球投擲時，必須以 (A)單手由肩上推出 (B)雙手由肩上推出 (C)單手由肩下推出 (D)視狀況而定。【解答】：A
- 119.鉛球有效區域角度為 (A)35.92° (B)34.92° (C)45° (D)35°。【解答】：B
- 120.跨欄比賽時，如果有七位選手參加，跑道上要擺設 (A)56 個 (B)63 個 (C)70 個 (D)77 個 欄架。【解答】：C【解析】：每道為 10 個欄架。

121.跨欄比賽中，欄架上面的橫木寬為 (A)6 公分 (B)7 公分 (C)8 公分 (D)10 公分。

【解答】：B

122.跨欄比賽中，欄架上端的橫木須漆成黑白相間的條紋或其他明顯對比的顏色，而顏色較淡的部份應在欄架的兩端，其寬度最少為 (A)20 公分 (B)21 公分 (C)21.5 公分 (D)22.5 公分。

【解答】：D

123.400 公尺跨欄最後一欄至終點的距離有 (A)35 (B)38 (C)45 (D)40 公尺。【解答】：D

124.現今鐵餅比賽之有效著地區為 (A)39.42° (B)34.92° (C)43.29° (D)32.94°。【解答】：B

125.下列有關擲鐵餅比賽之敘述，何者正確？ (A)鐵餅投擲圈內圓直徑長為 2 公尺 (B)鐵餅投擲時須從靜止開始動作 (C)鐵餅有效投擲區為 39.42° (D)鐵餅有效投擲著地區為半圓形。

【解答】：B

126.如參加三級跳遠比賽的選手未超過八位，每位選手有 (A)三次 (B)六次 (C)四次 (D)五次 試跳的機會。【解答】：B

127.障礙賽跑水坑近欄架一端水深最深為 (A)50 公分 (B)60 公分 (C)70 公分 (D)80 公分。

【解答】：C

題型：是非題

148.西元前 776 年第一屆古代奧運會中即有田徑項目，現代田徑運動則興起於美國。【解答】：×
【解析】：英國。

149.田徑運動分為田賽與徑賽兩種，田賽通常以時間為計算單位，而徑賽則以遠度和高度計算之。
【解答】：×【解析】：田賽以遠度和高度計算單位，徑賽以時間為計算單位。

150.400 公尺以下的田徑比賽，皆須使用起跑架以蹲踞起跑。【解答】：○

151.標準田徑的跑道全長 400 公尺，由 2 個直道和 2 個彎道所組成。【解答】：○

152.徑賽起跑時，每一賽次允許起跑犯規一次，而後任何選手起跑犯規即會被取消比賽資格。
【解答】：×

153.400 公尺跨欄賽中，每位選手需要跨過 12 個欄架。【解答】：×【解析】：10 個

154.接力賽跑之接力區為起跑線前後 10 公尺，所以選手只能在接力區內起跑和接棒。【解答】：×
【解析】：起跑能在接力區外前 10 公尺。

155.田賽規定合格賽至少要有六人進入決賽。【解答】：×【解析】：8 人。

156.田徑的障礙賽標準距離為 2,000 公尺和 3,000 公尺。【解答】：○

157.田徑的 3,000 公尺障礙賽中，每位選手需跨過 28 次欄架，跳過 5 次水坑。【解答】：×
【解析】：跳過 7 次水坑。

158.跳高比賽時，可以任意以單腳或雙腳方式起跳，只要能跳過橫竿就可以。【解答】：×
【解析】：只准以單腳起跳。

159.撐竿跳比賽中撐竿如果折斷，則該次試跳得以不計入失敗，可重新獲得一次試跳機會。
【解答】：○

160.跳高與撐竿跳比賽時，選手若連續三次試跳失敗，即遭淘汰出局。【解答】：○

161.跳遠比賽起跳時，可以使用任何滾翻動作，只要起跳不超越起跳線即可。【解答】：×
【解析】：不可以有滾翻動作。

162.跳遠比賽不論起跳與否，身體任何部位觸及起跳線前方地面者，即判為一次試跳失敗論。
【解答】：○

163.三級跳遠三跳動作為一個單足跳、一個跨步跳和一個跳躍。【解答】：○

164.田賽中鉛球的推球圈與擲鐵餅、鏈球的投擲圈直徑大小都是相同的。【解答】：×
【解析】：鉛球為 2.135 公尺，鐵餅和鏈球為 2.50 公尺。

165.接力賽第一、二、三棒的跑者同時負有傳棒與接棒的任務。【解答】：×
【解析】：第一棒只有傳棒。

166.接力區為中線前後各 5 公尺的區域，計 10 公尺，判定傳接棒是否超越接力區，是以接力棒的位置認定。【解答】：×【解析】：接力區為中線前後各 10 公尺，計 20 公尺。

167.跨欄比賽時，選手如果不是故意撞倒欄架，則不算犯規。【解答】：○

168.所有的跨欄比賽都是分道進行，選手須在自己的跑道內完成比賽。【解答】：○
【解析】：選手跨躍非自己跑道的欄架，將被取消資格。

- 169.標槍投擲應握於握把處，標槍應自肩上或投擲手臂上方擲出，不得用下扔或摔出。【解答】：○
- 170.鉛球比賽時，若選手少於八位，則每位選手有六次推擲的機會。每位選手以其最佳成績計算名次。
【解答】：○
- 171.障礙跑之各欄架及水坑欄架上的橫木，皆為 22.5 公分正方。橫木必需漆成白、黑相間的條紋，或其他足以區分對比的顏色。【解答】：×【解析】：12.7 公分正方。
- 172.試跳與試擲時間，超過 3 人參賽時，所有試跳及試擲時間均為 1 分鐘。【解答】：○

章節：第二章：游泳 題型：單選題

- 128.標準游泳池有幾條水道？ (A)六道 (B)七道 (C)八道 (D)九道。【解答】：C
- 129.1952 年國際游泳聯合會確立四種姿勢為現代奧運游泳項目，下列何者不在其列？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)捷泳。【解答】：D
- 130.標準游泳池每條水道的寬度為 (A)1.5 公尺 (B)2 公尺 (C)2.5 公尺 (D)3 公尺。【解答】：C
- 131.橫懸於泳池上出發台前 15 公尺處兩邊之固定架上，高出水面 1.2 公尺的止泳繩，其功用為何？ (A)裝飾用 (B)可阻止選手犯規時前行 (C)仰式轉身指示標誌 (D)以上皆是。【解答】：B
- 132.自由式是指 (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)以上均是。【解答】：D
- 133.捷泳是指 (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)自由式。【解答】：D
- 134.下列有關蝶式轉身動作之規定，何者正確？ (A)雙手不必碰壁可直接滾轉蹬牆 (B)允許選手在水中可潛泳超過 15 公尺 (C)雙手必須同時同高度觸碰池壁才可蹬牆 (D)以上皆是。【解答】：C
- 135.仰式出發及轉身後，許可選手做幾公尺的潛泳？ (A)10 公尺 (B)15 公尺 (C)20 公尺 (D)25 公尺。【解答】：B
- 136.仰式出發的方式為 (A)跳臺跳水 (B)水中蹬牆正面出發 (C)水中蹬牆雙手抓跳臺下出發把手 (D)以上皆可。【解答】：C
- 137.游泳混合四式接力賽時，泳姿順序為 (A)蝶仰蛙自 (B)仰蛙蝶自 (C)仰蝶蛙自 (D)沒有限定。
【解答】：B
- 138.索普參加混合四式游泳比賽，在最後一種姿勢中，他應採用 (A)捷泳 (B)蝶式 (C)仰式 (D)任何泳姿皆可。【解答】：A
- 139.下列有關仰式游至終點時的動作規定，何者敘述正確？ (A)須以仰姿觸壁，允許身體潛入水中 (B)須以仰姿觸壁，身體保持在水面 (C)須以俯姿觸壁，允許身體潛入水中 (D)須以俯姿觸壁，身體保持在水面。【解答】：A
- 140.游泳混合式接力第一棒先游 (A)仰泳 (B)捷泳 (C)蝶泳 (D)蛙泳。【解答】：A
- 141.在正式比賽時，捷泳出發是從出發台上跳水出發，出發台到水面的距離是 (A)15~35 (B)50~75 (C)100~125 (D)150~175 公分。【解答】：B
- 142.蝶泳出發轉身時，得允許身體在水中以蝶泳打腿潛泳方式前進，以頭部為準，在 (A)10 公尺 (B)15 公尺 (C)20 公尺 (D)25 公尺 處頭部必須露出水面。【解答】：B
- 143.轉身旗一般設立在泳池兩端 (A)3 (B)5 (C)10 (D)15 公尺處。【解答】：B
- 144.下列何項比賽，出發是在水中進行？ (A)仰泳 (B)捷泳 (C)蛙泳 (D)蝶泳。【解答】：A
- 145.奧運會 400 公尺混合四式接力中，蝶泳游第 (A)第 1 棒 (B)第 2 棒 (C)第 3 棒 (D)第 4 棒。
【解答】：C
- 146.(A)蛙泳、蝶泳 (B)仰泳、蝶泳 (C)捷泳、蝶泳 (D)仰泳、蛙泳 之轉身及抵達終點時，必須兩手同時在水面上或水面下觸壁。【解答】：A

題型：是非題

- 173.接力賽中，第一位選手游泳成績刷新紀錄時，若隨後幾位接力隊友因犯規而被取消資格，第一棒選手破紀錄之成績仍然有效。【解答】：○
- 174.游泳比賽中，自由式即是指捷泳，不得以其它泳姿替代。【解答】：×
- 175.接力賽選手在其前一隊員未觸及池壁，其雙足便已離開出發臺者，應取消資格。【解答】：○
- 176.在游泳個人競賽中，若選手中途有破紀錄的可能時，選手本人或教練可事先提出申請中途計時列為正式紀錄，即使沒游完全程也可以。【解答】：×
- 177.游泳比賽指定競賽區域內禁止吸煙。【解答】：○
- 178.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。【解答】：○
- 179.蛙式蹬腿後，可以做剪式或海豚式的動作，以利加速滑行。【解答】：×

180.蛙式轉身時，應用兩手在水面上或水面下，做同時同高度觸碰池壁，否則算是技術犯規。

【解答】：○

181.蛙式出發和轉身時，可潛入水中做一次長划臂及蹬腿動作。【解答】：○

182.仰泳出發及轉身要在 10 公尺內出水面，若潛泳超過 10 公尺則為犯規動作。【解答】：×

【解析】：15 公尺。

183.仰泳到達終點時，要以仰姿方式觸牆，未觸牆前身體不得破壞仰姿。【解答】：○

184.捷泳終點觸壁時，以身體任何部分觸碰皆可。【解答】：○

185.蛙泳終點觸壁時，以身體任何部位觸牆皆可。【解答】：×

【解析】：須以兩手在水面上或水面下，同時觸碰池壁。

章節：附錄一：體適能 題型：單選題

147.量體重最好在 (A)用餐後 1 小時 (B)用餐後 2 小時 (C)用餐前 1 小時 (D)用餐前 2 小時。

【解答】：B

148.避免一次運動量太大或運動負荷增加太多，逐漸增加運動時間和強度的原則為

(A)超負荷原則 (B)漸進原則 (C)金字塔原則 (D)衝刺原則。【解答】：B

149.要增加心肺耐力，其運動頻率為每週至少 (A)2~3 天 (B)3~4 天 (C)3~5 天 (D)4~5 天。

【解答】：C

150.增進肌肉適能最佳的運動為 (A)無氧訓練 (B)有氧訓練 (C)重量訓練 (D)高原訓練。

【解答】：C

151.長度不變而張力改變的是何種訓練？ (A)等張訓練 (B)等長訓練 (C)離心訓練

(D)向心訓練。【解答】：B

題型：是非題

186.主要肌群訓練的順序從大腿和臀部至胸部和上臂，再至背部和大腿部。【解答】：○

187.肌力訓練每回合反覆 3~6 次，做 1~3 回合，每回合中間至少休息 2~3 分鐘。【解答】：○

188.為使重量訓練效果佳，最好每天訓練一次，以保持最好的身體狀態。【解答】：×

189.運動初期由於減少脂肪量而肌肉質量的增加，故體重較慢減輕，這時可先停止運動一段期間，以免肌肉量增加。【解答】：×

190.控制體重最佳的方式為有氧運動。【解答】：○

章節：附錄三：水域安全與救生 題型：單選題

152.發現有人溺水，下列處置何者是錯誤的？ (A)撥打 119 呼救 (B)高聲求救 (C)找尋救援器材進行施救 (D)跳下水救人。【解答】：D

153.溺水上岸者的急救首先要 (A)安慰他 (B)解開束縛衣物 (C)讓溺水者平躺，抬高下肢 (D)維持呼吸道暢通。【解答】：D

154.飯後游泳最好要隔 (A)10 分鐘 (B)半小時 (C)二小時 (D)一小時。【解答】：D

155.除了下列何處外，一律禁止夜間游泳？ (A)海邊 (B)溪流 (C)湖泊 (D)游泳池。【解答】：D

156.自己溺水時，應以 (A)自由式 (B)蛙式 (C)蝶式 (D)水母漂 的姿勢來延長待援時間。

【解答】：D

題型：是非題

191.臺灣地區溺水事故發生地點以溪河及海邊佔多數。【解答】：○

192.在游泳池游泳前進時，應張開眼睛。【解答】：○

193.在海邊游泳時，看見水面出現大量白色泡沫破碎浪時，表示水流強大，須趕快離開。【解答】：○

194.若不幸被溪水沖走時，身體應仰姿，保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷。【解答】：○

195.為使中暑患者盡快降低體溫，可用毛巾浸冷水拍拭全身。【解答】：○