

游泳課程學習單

班級： 座號： 姓名：

(一) 常識 (每格 2 分，共 40 分)

- 1、近代游泳運動是從哪個國家開始？_____。
- 2、游泳的姿勢大概分為哪幾種？
_____ (爬泳)、_____ (背泳)、_____ (胸泳)、_____。
- 3、自由式比賽項目的意思是？_____。
- 4、泳姿中速度最快的是_____。
- 5、跟捷式相近，比賽開始時在水中背對泳池出的的泳姿是_____。
- 6、泳姿中速度最慢的是_____，手、腳必須在一個水平面裡同步動作。
- 7、類似海豚，手部需要相當的肌力才可由出的泳姿是_____。
- 8、常用於自救，用來延長等待救援的時間的是_____。
- 9、蹬牆出發時應該注意視線看_____、不要抬頭頸部放鬆、_____。
- 10、捷式打水動作對於此泳姿而言是很重要的前進動力，其動作要領為
_____、_____、_____、_____。
- 11、若游完泳上岸後發現耳朵裡面有水，使用棉花棒也無效時該怎麼辦？_____。
- 12、在泳池裡的游泳方向應該如何？_____。
- 13、在下水前應該_____，以保持泳池衛生做個有公德心的人。

(二) 規則 (每格 4 分，共 60 分)

- 1、標準的游泳比賽場地，泳池大小應該長_____公尺、寬_____公尺，深 2 公尺，最少_____水道。
- 2、哪種泳姿抵達終點時應該雙手同時觸壁，否則以犯規論？_____。
- 3、在出發或轉身時，只能在水裡潛泳幾公尺就一定要出水面？_____公尺。
- 4、個人混合四式的泳姿順序為_____→_____→_____→_____。
- 5、團體混合四式的泳姿順序為_____→_____→_____→_____。
- 6、接力賽時第一棒以後的選手的出發時機為何？_____。
- 7、必須要在水中出發的泳姿是？_____。