高中二年級體育常識題庫(下)

9960-簡易運動規則 CH09-棒球 \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 學號：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、選擇題：

 ( C ) 1. 正式棒球比賽應比 (A)七局 (B)八局 (C)九局 (D)十局，如平手再進入延長賽。

 ( B ) 2. 棒球比賽應設裁判 (A)三人 (B)四人 (C)五人 (D)六人。

 ( B ) 3. 棒球比賽中，跑壘員跑壘時因避開守方之觸球動作而脫離壘線左右方 (A)2呎 (B)3呎 (C)4呎 (D)5呎 以上，應判出局。

 ( B ) 4. 棒球比賽投手投出 (A)三壞球 (B)四壞球 (C)五壞球 (D)六壞球 ，打擊者需保送一壘。

 ( B ) 5. 棒球比賽一隊下場守備人數為 (A)八人 (B)九人 (C)十人 (D)十一人。

 ( B ) 6. 棒球比賽投手犯規時，若壘上有跑者時應判定為 (A)一壞球 (B)壘上跑者各推進一個壘包 (C)擊球員保送上壘 (D)以上皆非。

 ( B ) 7. 棒球比賽中，擊球員擊球後，先打到自己再跑進場內應判 (A)界內球 (B)界外球 (C)主審判定 (D)以上皆非。

《解析》打擊區屬於界外，在界外碰到球屬於界外球。

 ( D ) 8. 棒球比賽中，壘上無跑壘員時，投手應於接球後 (A)5秒 (B)10秒 (C)15秒 (D)20秒內向擊球員投球。

 ( C ) 9. 我國棒球於 (A)1984年 (B)1988年 (C)1992年 (D)1996年 巴塞隆納奧運獲得銀牌。

 ( B ) 10. 棒球比賽擊球員將球擊成外野高飛球，球落地是在界內區，而後彈跳出場外，應判 (A)一壘安打 (B)二壘安打 (C)三壘安打 (D)全壘打。

 ( A ) 11. 棒球比賽中，打擊者擊出的球觸及三壘壘包，但最後卻競止於界外區時，此球應判 (A)界內球 (B)界外球 (C)重新打擊 (D)由主審裁定。

 ( D ) 12. 棒球比賽中一、三壘有跑壘員時，當打擊者擊出滾地球，若防守方傳球到一壘時，暴傳使球落入球員休息區，應如何判決？ (A)擊球員保送至二壘 (B)一壘跑壘員送至三壘 (C)三壘跑壘員送回本壘得分 (D)以上皆是。

 ( A ) 13. 棒球比賽中，擊球員將球擊出打到場內的裁判，應判 (A)界內球 (B)安打 (C)界外球 (D)重新打擊。

《解析》球擊出後只要打到場內的任何人都算界內，比賽繼續，除了打到跑壘員例外。

 ( B ) 14. 棒球場地壘間距離為 (A)80呎 (B)90呎 (C)100呎 (D)110呎。

 ( D ) 15. 棒球比賽中，投手已踏上投手板，下列何種情況會成為投手犯規？ (A)已做投球之關連動作而停止投球 (B)向壘傳球前，腳未踏向該壘 (C)傳球給無跑壘員之壘或假裝傳球 (D)以上皆是。

 ( A ) 16. 棒球比賽中交給主審的打擊順序表上所列的投手（先發投手），有 (A)投球至第一位擊球員出局或上一壘 (B)投完一局 (C)投完三局 (D)投球至面對對手第一棒第二次 的義務。

 ( C ) 17. 下列棒球規則何者為非？ (A)兩好球後，擦棒被捕球，應判擊球員出局 (B)兩好球後，擊球員觸擊成界外，應判出局 (C)一好球，擦棒被捕球，判接殺出局 (D)沒有好球或一好球時，擊球員將球擊成界外球，判一好球。

《解析》擦棒被捕球在兩好球之前都只算一好球，不算出局。

( D ) 18. 棒球的本壘板應以 (A)三角形 (B)正方形 (C)長方形 (D)五角形 白色橡膠板製成。

 ( AD ) 19. 棒球比賽中，在下列何種清況下擊球員擊出內野高飛球時，會形成「內野高飛必死球」？(多選) (A)無人出局，一、二壘有人 (B)無人出局，三壘有人 (C)兩人出局，滿壘 (D)一人出局，滿壘。

二、是非題：

( ╳ ) 1. 棒球比賽中，跑壘員故意妨礙傳球或妨礙野手處理球，屬於合法動作。

《解析》不合法，判跑壘員出局。

( ○ ) 2. 棒球比賽有跑壘員在壘時，投手之投球有違犯規則之行為，此時給各跑壘員進一壘。

( ╳ ) 3. 棒球投手投球時，球一定要在肩部以上將球投出。

《解析》不一定。

( ╳) 4. 棒球比賽中，在進攻隊二人出局時需交換攻守。

《解析》三人。

( ○ ) 5. 棒球比賽中，進攻隊打擊者成為跑壘員，從一、二、三壘安全回到本壘即可得1分。

《答案》

( ○ ) 6. 棒球比賽內野及外野包括界外線係屬界內區，其他則屬界外區。

( ○ ) 7. 棒球投手投出三好球，判為三振，即為一人出局。

( ╳ ) 8. 棒球比賽中，球員在打擊中不一定要戴頭盔。

《解析》必須戴頭盔。

( ○ ) 9. 棒球比賽中，打擊者擊出的球一旦觸及壘包，之後無論球滾到任何方向，均為「界內」。

( ╳ ) 10. 棒球比賽中，擊球員擊球落空（包括觸擊），球觸及球員的身體或衣服，應判觸身球。

《解析》應判好球。

( ╳ ) 11. 棒球投手投出好球判定，為打擊者自然擊球姿勢，高低範圍從下巴到膝蓋。

《解析》腋下到膝蓋。

( ○ ) 12. 1990年臺灣棒球史上的第一季職棒聯賽開打。

( ○) 13. 棒球比賽在一出局或無人出局時，壘上有跑壘者，下一棒擊出高飛球，壘上跑者需在球接殺後才可跑壘。

( ╳ ) 14. 棒球比賽中，未曾落地的投球於好球帶觸及擊球員身體和衣服，而擊球員沒揮棒，此時應判觸身球。

《解析》應判好球。

( ○ ) 15. 棒球比賽中在兩出局時，沒有高飛必死球的限制。

9960-簡易運動規則 CH10-壘球 \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 學號：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、單選題：

 ( D ) 1. 一場正式壘球比賽為 (A)六局 (B)五局 (C)八局 (D)七局。

 ( B ) 2. 男子慢速壘球比賽全壘打距離 (A)83.83 (B)91.44 (C)99.06 (D)121.92公尺。

 ( B ) 3. 慢速壘球比賽中，第三好球為界外球時打擊者應判 (A)不計好球數 (B)出局 (C)投手加計一壞球 (D)繼續打擊。

 ( D ) 4. 慢速壘球比賽中，專任擊球員應排在第幾棒 (A)第四 (B)第五 (C)第十一 (D)任何一棒都可以。

 ( A ) 5. 慢速壘球比賽中，專任擊球員之代稱為 (A)EP (B)DP (C)CP (D)EB。

 ( A ) 6. 慢速壘球中，後攻隊在第五局領先分數達 (A)7分 (B)10分 (C)13分 (D)15分可提前結束比賽。

 ( C ) 7. 慢速壘球比賽中，裁判宣佈比賽開始後投手須在幾秒內將球投出 (A)5 (B)8 (C)10 (D)20。

 ( A ) 8. 壘球比賽中，擊球員任一腳完全踏出擊球區外，或踏觸本壘板，且擊中球時 (A)擊球員出局 (B)擊球員成為擊跑員 (C)跑壘員出局 (D)擊跑員出局。

 ( A ) 9. 慢速壘球男子組場地，投手板到捕手的距離為 (A)15.2公尺 (B)14.4公尺 (C)13.2公尺 (D)12.4公尺。

 ( C ) 10. 慢速壘球比賽中，第十名防守球員稱為 (A)EP (B)游擊手 (C)自由手 (D)中外野手。

二、是非題：

 ( ○ ) 1. 持球的手套碰觸跑壘員，但在碰觸的瞬間或之後，球必須穩固在手套中，才算完成觸殺動作，否則無效。

 ( ○ ) 2. 壘球比賽中，擊球員不揮棒，而以球棒輕觸投手投出之球稱為觸擊。

 ( ○ ) 3. 壘球比賽中，除非野手在界內區，且捕手在捕手區，否則投手不得投球。

 ( ○ ) 4. 快速壘球比賽中，壘球上跑壘員在投手投球時，球未離手前不能離壘。

 ( ○ ) 5. 壘球比賽中，打擊者若獲得四壞球即可保送上一壘。

 ( ○ ) 6. 壘球比棒球更適合各年齡階層的人共同參與。

 ( ○ ) 7. 壘球比賽中，每一局的首位擊球員，為前一局最後完成打擊的擊球員的下一位。

 ( ○ ) 8. 慢速壘球比賽中，使用短打而擊中球應判出局。

 **( ○ ) 9. 壘球比棒球大，所以比較容易擊中球。**

 ( ○ ) 10. 慢速壘球壘距為19.81公尺，快速壘球壘距為18.29公尺。

 ( ○ ) 11. 壘球比賽中，擊球員須在裁判宣布「比賽開始」的10秒內就打擊位置。

 ( ○ ) 12. 慢速壘球比賽中，跑壘員在球被擊出前不可離壘。

 ( ○ ) 13. 壘球比賽中，打擊者擊出外野高飛球時，壘上跑者應先回壘，待球落地或有防守球員接觸球時才可跑壘。

 ( ○ ) 14. 慢速壘球比賽中，擊出內野滾地球，擊跑員應使用橘色壘包。

 ( ○ ) 15. 壘球又分為快速壘球及慢速壘球，在規則上也有些差異。

 ( ○ ) 16. 慢速壘球比賽中，擊出外野安打時，擊跑員應使用白色壘包。

 ( ○ ) 17. 為了安全，自1994年開始，國際壘總的錦標賽規定使用雙色壘包。

 ( ○ ) 18. 慢速壘球比賽中，使用砍擊而擊成高彈跳球應判出局。

 ( ○ ) 19. 慢速壘球比賽中，若欲保送打者，可直接告知主審不必投四壞球。

 ( ○ ) 20. 每半局開始或更換投手時，投球練習以1分鐘為限，或與捕手（其他球員）練習五球為限。

9960-簡易運動規則 CH11-飛盤 \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 學號：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、單選題：

 ( B ) 1. 飛盤回收計時賽每位選手可投擲 (A)4次 (B)5次 (C)6次 (D)7次。

 ( B ) 2. 飛盤擲準賽每一個投擲點投擲 (A)3片 (B)4片 (C)5片 (D)6片飛盤。

 ( C ) 3. 飛盤擲準賽有 (A)5個 (B)6個 (C)7個 (D)8個投擲點。

 ( A ) 4. 飛盤勇氣賽每隊出賽人數為 (A)5人 (B)6人 (C)7人 (D)8人。

 ( C ) 5. 飛盤爭奪賽每隊出賽人數為 (A)5人 (B)6人 (C)7人 (D)8人。

二、是非題：(每題10分，共50分)

 ( ╳ ) 1. 飛盤擲遠賽唱名後3分鐘內連續投擲5個飛盤，是以連投方式進行比賽。

 ( ○ ) 2. 飛盤擲準架為離地1公尺之1.5公尺四方形目標。

 ( ╳ ) 3. 飛盤擲準賽每一個投擲點連續投擲五個飛盤，是以輪投方式進行比賽。

 ( ○ ) 4. 飛盤高爾夫賽，飛盤投出後以小飛盤標示落停點，下次投擲即以此當起擲點。

 ( ○ ) 5. 飛盤回收計時賽，投擲飛盤於空中，並在飛盤落地前以單手接住飛回之飛盤。如以雙手或身體兩點以上接盤不計成績。

9960-簡易運動規則 CH12-拔河 \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 學號：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、單選題：

( B ) 1. 室內拔河比賽鞋規定，鞋底座長度及寬度不得超過裸足的 (A)10% (B)20% (C)30% (D)40%。

( D ) 2. 以下針對國際拔河比賽的分類，何者錯誤？ (A)室內和室外 (B)男子和女子 (C)成年、青年和青少年 (D)2 X 2男女混合。

( D ) 3. 拔河比賽中，因為選手受傷，得允許7位選手繼續比賽，但不允許比賽選手少於幾人？ (A)4人 (B)5人 (C)6人 (D)7人。

( C ) 4. 下列對拔河運動的敘述，何者正確？ (A)拔河的級別是依出場人數的多寡來分類 (B)拔河比賽時，選手需要測量體重，主要原因是怕繩子斷裂 (C)體重測量時以0.5公斤為單位 (D)為了加強重心與穩定，可利用鎖繩方式將繩子固定在最後一位選手身上。

( C ) 5. 在拔河室內比賽繩上共有3個標誌，分別是一個在正中央，另外兩個在距離中央兩邊各多少公尺處？ (A)1.5公尺 (B)2公尺 (C)2.5公尺 (D)3公尺。

( D ) 6. 針對拔河比賽裁判的口令，何者錯誤？ (A) Pick up the rope（ 舉繩） (B)Take the strain（拉緊） (C) Steady（預備） (D)Start（開始）。

( B ) 7. 以下針對拔河姿勢的敘述，何者有誤？ (A)須使用赤裸的雙手正握 (B)雙手掌心可以不必向上 (C)不可有鎖繩行為發生 (D)雙足必須伸展於膝關節前方。

( D ) 8. 在拔河室外比賽繩上共有5個標誌，分別是1個在正中央，另外4個在距離中央兩邊各多少公尺處？ (A)1、2 公尺 (B)2、3公尺 (C)3、4公尺 (D)4、5公尺。

( D ) 9. 拔河比賽發生何種情形時應進行重賽？ (A)經兩次警告者，同時犯規 (B)兩隊之消極犯規 (C)兩隊無法繼續比賽 (D)以上皆是。

( A ) 10. 拔河比賽中所謂的防護員犯規指的是 (A)比賽時防護員和選手交談 (B)比賽時防護員參予比賽 (C)比賽時防護員離開指定位置 (D)比賽時防護員未帶防護用具。

( B ) 11. 拔河比賽中，裁判的手勢是迅速將手下放置兩側，是表示 (A)重賽 (B)開始 (C)警告 (D)換邊。

( D ) 12. 以下哪些是拔河運動中常見的犯規？ (A)鎖繩犯規 (B)划繩犯規 (C)腳架犯規 (D)以上皆是。

( C ) 13. 拔河比賽中，裁判的手勢是以手肘碰觸上提的大腿，是表示 (A)後位姿勢犯規 (B)爬繩犯規 (C)鎖繩犯規 (D)腳架犯規。

二、是非題：

 ( ○ ) 1. 在正式拔河比賽中，每隊必須要有8位選手。

 ( ○ ) 2. 拔河比賽繩之兩端需縛紮結尾，長度不得短於33.5公尺。

 ( ╳ ) 3. 在正式拔河比賽期間，最多可以替補2位選手。

 ( ○ ) 4. 國際拔河比賽分為室內及室外兩種。

 ( ○ ) 5. 所謂拔河運動中的消極犯規指的是，比賽中，雙方未主動努力進行比賽導致過久之僵持。

 ( ○ ) 6. 室內拔河道長度為36公尺，寬度為100～120公分。

 ( ╳ ) 7. 拔河比賽中，裁判吹哨，同時雙手在頭頂上交叉表示時間結束。

 ( ○ ) 8. 拔河比賽獲勝一局，是指將繩子拉過規定之距離或是對隊被判失格。

 ( ╳ ) 9. 在正式拔河比賽中，選手必須穿著相同的服裝出賽，教練可以例外。

 ( ○ ) 10. 在正式拔河比賽中，樹脂黏膠是被允許用來協助握繩，但只可以塗抹在手上。

9960-簡易運動規則 CH13-鐵人三項 \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 學號：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、單選題：

 ( D ) 1. 國際正式比賽的賽程，游泳距離為 (A)5公里 (B)3公里 (C)2公里 (D)1.5公里。

 ( B ) 2. 國際正式比賽中，自由車項目為幾公里？ (A)50公里 (B)40公里 (C)30公里 (D)20公里。

 ( D ) 3. 鐵人三項運動結合 (A)游泳 (B)自由車 (C)路跑 (D)以上皆是。

 ( C ) 4. 自由車超車時，應保持右側幾公尺以上間隔迅速超越？ (A)0.5公尺 (B)1公尺 (C)1.5公尺 (D)2公尺。

 ( C ) 5. 國際正式比賽中，路跑項目為幾公里？ (A)30公里 (B)20公里 (C)10公里 (D)5公里。

 ( D ) 6. 有關游泳選手的規定，下列何者為非？ (A)配戴泳帽 (B)戴泳鏡 (C)著泳裝 (D)可跳水。

 ( A ) 7. 下列敘述何者為非？ (A)自由車比賽可裸露上身 (B)自由車比賽中途不得更換自由車 (C)游泳下水起游時不可跳水 (D)選手不得有妨礙他人之行為，違者取消比賽資格。

 ( A ) 8. 下列敘述何者為非？ (A)路跑比賽中，可衝撞或阻礙其他選手 (B)路跑選手須在胸前及背後別上大會給的號碼布，無號碼布者不得參賽 (C)游泳選手競賽時，如身體不適，可高舉泳帽揮動，以利救生人員前往協助 (D)自由車競賽時應保持安全距離。

二、是非題：

 ( ○ ) 1. 游泳若超越前方選手時，必須在不影響對方的情況下，從左側超越。

 ( ╳ ) 2. 游泳選手須配戴泳鏡、泳帽、著泳裝，並可穿戴任何助泳裝備。

 ( ○ ) 3. 自由車比賽時，無安全帽不得參加比賽。

 ( ○ ) 4. 自由車比賽時，不可裸露上身。

 ( ○ ) 5. 自由車比賽超車時，應保持右側1.5公尺以上間隔迅速超越，在15秒內無法超越者，應自動回復原位不得平行。

 ( ○ ) 6. 競賽活動當天如遇天候不佳有安全顧慮時，大會可斟酌變更賽程或終止比賽。

 ( ╳ ) 7. 路跑比賽中可得衝撞或阻擋其他選手。

 ( ╳ ) 8. 自由車比賽時，途中不得更換自由車，但得借外助力進行比賽。

 ( ○ ) 9. 每位參賽選手須於規定時間內按照「游泳→自由車→路跑」的順序完成三項競賽。

 ( ○ ) 10. 選手不得吸用藥物、興奮劑及酒類參賽、經大會發現得取消其資格或強制接受檢驗。

9960-簡易運動規則 附錄一-體適能 \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 學號：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、單選題：

 ( B ) 1. 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。

 ( B ) 2. 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。

 ( C ) 3. 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。

 ( C ) 4. 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。

 ( B ) 5. 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。

二、是非題：(每題10分，共50分)

 ( ○ ) 1. 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。

 ( ○ ) 2. 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。

 ( ○ ) 3. 控制體重最佳的方式為有氧運動。

 ( ╳ ) 4. 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。

 ( ╳ ) 5. 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。

9960-簡易運動規則 附錄二-運動傷害 \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 學號：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、單選題：

 ( C ) 1. 運動傷害的預防可以從四個方面著手，下列何者為非？ (A)適當的穿著 (B)場地器材的維護 (C)高超的技巧 (D)善用防護器具。

 ( A ) 2. 下列何者不是「P.R.I.C.E.」的運動傷害處理原則？ (A)Repeat (B)Icing (C)Compression (D)Elevation。

 ( B ) 3. 抽筋時，下列處理方式何者正確？ (A)繼續運動直到沒有抽筋 (B)對局部肌肉施加均勻的按摩 (C)用力叩打肌肉或把肌肉拉長 (D)以上皆非。

 ( C ) 4. 下列何者不是常見的運動傷害？ (A)投手肩 (B)跳躍膝 (C)痛風 (D)高爾夫肘。

 ( A ) 5. 有效冰敷的時間為 (A)10～15分鐘 (B)20～25分鐘 (C)25～30分鐘 (D)30分鐘以上。

二、是非題：(每題10分，共50分)

 ( ╳ ) 1. 我對於所從事的運動項目非常拿手，所以不需要做熱身活動。

 ( ○ ) 2. 「傷害」是指突發性的外力使身體組織產生的破壞作用；而凡是和運動有關而發生的一切傷害都屬於「運動傷害」。

 ( ○ ) 3. 骨折為運動傷害中最嚴重的傷害，一般可分為開放性和封閉性骨折。

 ( ╳ ) 4. 一般急性運動傷害的處理是依「P.R.I.C.E.」原則進行，即保護、休息、冰敷、壓迫及平躺。

 ( ╳ ) 5. 運動中最常見的傷害為抽筋。抽筋產生的原因很多，如鹽分流失過多、溫度變化太大、遭外力撞擊、過度疲勞、緊張等都有可能造成。

9960-簡易運動規則 附錄三-水域安全與救生 \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_班 學號：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 得分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、單選題：

 ( D ) 1. 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。

 ( D ) 2. 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。

 ( D ) 3. 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。

 ( D ) 4. 飯後游泳最好要隔 (A)10分鐘 (B)半小時 (C)二小時 (D)一小時。

 ( D ) 5. 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。

二、是非題：(每題10分，共50分)

 ( ○ ) 1. 臺灣地區溺水事故發生地點以溪河及海邊佔多數。

 ( ○ ) 2. 在游泳池游泳前進時，應張開眼睛。

 ( ○ ) 3. 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。

 ( ○ ) 4. 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。

 ( ○ ) 5. 為使中暑患者盡快降低體溫，可用毛巾浸冷水拍拭全身。