|  |  |
| --- | --- |
| 學科能力測驗  游泳池篇 |  |
| 游泳池救生概論 | 4 |
| 游泳池安全常識 | 9 |
| 游泳池急救 | 13 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

類別：游泳池救生概論

一、是非題：

1. （Ｘ）基本救生是指具備救生員資格或曾接受正式救生訓練的人對溺者所實施的救生方

法。

1. （Ｏ）會游泳不等於會救生，一位金牌選手如果沒有受過救生訓練是不可貿然入水救溺。
2. （Ｏ）救溺原則為器材救援勝於徒手救援，岸上救援勝於入水救援，團體救援勝於個人

救援。

1. （Ｏ）只要有正確的安全方法，不會游泳的人也可以做岸上救生。
2. （Ｏ）在水中有意外時設法救自己，如無法自行靠岸時應保持體力用最少體力在水中維

持最長時間以待救援。

1. （Ｘ）救生游泳中側泳和基本仰泳是接近溺者最好的泳式。
2. （Ｏ）涉水救溺接近溺者時，須在人1.5公尺至2公尺處做緊急停泳，做好預備動作，

身體側身，觀察溺者，安慰溺者。以便決定最適當的方法救援。

1. （Ｏ）接近溺者時，以背面接近為安全的方式，可避免被糾纏。
2. （Ｏ）徒手游泳救生是最危險的救生方式。
3. （Ｏ）救者在水中避免被溺者糾纏，以免發生危險的方法為防衛法。
4. （Ｏ）背面接近使用時機為溺者掙扎激烈時。
5. （Ｏ）跨步式入水法使用時機為水清，足以判斷水中無危險物存在時。
6. （Ｏ）參加水上安全與救生訓練的目的是，學習水上安全知識及救援方法。
7. （Ｏ）救生人員執行救援工作時最優先的考量為自身安全，盡可能使用救生器材。
8. （Ｘ）使用器物救援中竹竿救人方式，係直接將竹竿朝溺者正面遞給溺者即可。
9. （Ｏ）徒手入水游泳救生方式是最危險的救生方式，應在無其他救生方式可用時才可為

之，並應特別小心、謹慎。

1. （Ｏ）一個人衣著整齊而不慎落水時，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。

1. （Ｏ）採用跨步式入水法入水時，其入水處水深須及腰以上，救者須持續觀察溺者，入

水後頭部不可沒入水中。

1. （Ｘ）徒手水上救生中之~~雙~~拖腋帶人法，具有操作方便與安全的特性，救者使用抬頭蛙

泳拖帶，較適合長距離帶人。

1. （Ｘ）游泳池救生員最優先使用的起岸法為消防員式起岸法。
2. （Ｏ）若在水中救起無呼吸之溺者時，狀況許可下應在水中對溺者先行實施人工呼吸。
3. （Ｘ）一個合格的救生人員，須具有優於常人的游泳技術與體力，因此，對於各種水域

之警告或禁止標誌，可不予理會。

1. （Ｏ）當發現溺者，除非離岸邊過遠，否則最先採用之救生方式應為基本救生。
2. （Ｘ）在岸上以救生槍救生方式，不屬於基本救生。
3. （Ｘ）只要本身游泳技能好、體能也佳，不必學習自救法也可以成為救生員。
4. （Ｘ）仰漂時應將身體放輕鬆，換氣原則為快呼快吸、吸少呼多，並將新鮮空氣吸入肺

腔內。

1. （Ｏ）當失足落水時，利用衣服求生與自救是最方便的方法。
2. （Ｘ）徒手救援是最快速最安全的救援方式。
3. （Ｏ）抬頭捷泳、抬頭蛙泳適用於接近溺者之泳姿。
4. （Ｘ）使用帶人法在水中拖帶時，不需視溺者情況而使用不同方式拖帶。
5. （Ｘ）涉水救援的要件為風平浪靜，無湍急水流且水深不超過救援者的腰部。
6. （Ｏ）求生泳是在水中運用最少的體力，維持最長時間的游泳方式。
7. （Ｘ）接近溺者時，不需做任何動作，直接拉回溺者即可。
8. （Ｏ）踩水又稱為立泳，被廣泛的運用於水上活動，對水上求生有很大的應用價值。
9. （Ｘ）馬鞍式起岸法適用於深水區。
10. （Ｘ）岸上做手援救生時，溺者離岸較近，救援時可在岸上採半蹲姿勢或雙腳開立，正

面營救。

1. （Ｏ）救援過程中，應使溺者口鼻部始終露出水面，能夠呼吸空氣。
2. （Ｏ）所謂靜水救生，是指在普通靜水之水域或游泳池的救生。
3. （Ｘ）為了救人優先實施水下搜索不要等待支援可單獨作業以爭取時效。
4. （Ｏ）若游泳選手不懂救生，在水中任意施救，仍然很危險。
5. （Ｏ）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。
6. （Ｏ）救生要有三種順序，第一是伸→第二是拋→第三是划。
7. （Ｏ）觀察是游泳池安全與救生中最重要的一環。
8. （Ｏ）踩水的方法很多，比較常見的是直立式蛙式踩水動作。
9. （Ｏ）解脫是利用反關節和槓桿原理，掙脫溺者的抓和抱。
10. （Ｏ）解脫後應有利於控制溺者，避免第二次被溺者抓住。
11. （Ｏ）救生技術之接近法，包括有正面接近、背面接近、水中接近、水底接近等方式。
12. （Ｘ）用棍、棒、竹竿伸給溺者施救時，直接由前面遞給溺者即可。
13. （Ｏ）漂浮技巧是一水中自救法，用最少的體力維持最長的水上生機。
14. （Ｏ）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。
15. （Ｏ）涉水救生順序以手援、腳援、人鏈、物援。
16. （Ｘ）救生游法指的是捷泳、仰泳、蛙泳、蝶泳。
17. （Ｘ）抬頭捷泳的好處是能省力快捷。
18. （Ｏ）抬頭蛙泳的好處是能清楚辨別目標方位。
19. （Ｏ）抬頭蛙泳的泳姿救生時，在較長距離用抬頭蛙泳可以耐久，而較不費力。
20. （Ｘ）踩水時身體直立呈“大”形，利用身體曲折面積，以增加浮力。
21. （Ｘ）求生法的水中脫衣物是先脫長褲，再脫上衣。
22. （Ｘ）打樁式入水使用時機：水清澈，水深1公尺以上，岸上與水面距離2公尺以上。
23. （Ｏ）淺跳式入水使用時機：水清澈，水深1.5 公尺以上，在比賽時，常用的入水姿勢。
24. （Ｏ）跨步式入水使用時機：水清澈，水深2公尺以上，岸上與水面距離l公尺以上。
25. （Ｏ）解脫法原則：吸氣→收下顎→撥水下沉→用各種解脫方法脫身。
26. （Ｏ）直拉式起岸法使用時機，適在游泳池，用於已昏迷或無行動能力的溺者帶上岸時

所使用。

1. （Ｏ）踩水可分為剪式、腳踏車式、蛙式及攪蛋式踩水。
2. （Ｏ）接近溺者時，以背面接近較為安全。
3. （Ｏ）起岸法有單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式、馬鞍式及背負式六種。
4. （Ｏ）接近法有背面接近、正面接近、正面潛水接近、正面潛水背面接近、水中接近、

水底接近。

1. （Ｏ）防衛躲避法有單手推離、單足壓離、逆退、潛避、防衛兼帶人。
2. （Ｏ）解脫法共有正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕及雙溺者解脫五種。
3. （Ｏ）帶人法有托顎、摟胸、抓髮、雙手托臂、托顎鎖腕、雙手鎖肩、乏泳(疲乏帶人)、

抓衣帶人。

1. （Ｘ）起岸法中消防員式須水深過胸。
2. （Ｘ）溺者掙扎不嚴重且意識清楚，手臂在視線可察之明確位置時，救生員可用水中接

近的方法接近溺者。

1. （Ｘ）當溺者沉在池底臉朝下時，救生員應位於溺者頭頂上方，雙手托顎迅速將溺者帶

出水面。

1. （Ｘ）在游泳池內，將清醒的溺者帶回岸邊時，用直拉式起岸法，將溺者救上岸。
2. （Ｘ）起岸法中的消防員式是最適合使用於游泳池。

類別：游泳池救生概論

二、選擇題：

（1）1.救生人員執行救援工作時，最優先的考量為（1）保護自己（2）支援同伴（3）拯救溺者（4）以上皆非。

（4）2.下列何者不屬於基本救生方式（1）手援腳援（2）物援（3）拋繩袋（4）背浮標入水。

（4）3.容易造成抽筋之原因，下列何者為錯（1）水溫過低（2）身體不適或疲勞（3）下水前未作熱身操（4）在禁止水域游泳。

（1） 4.發現溺者，要接近溺者時，所使用救生游泳方式，何種方式較適當（1）抬頭捷泳（2）基本仰泳（3）蛙式游泳（4）側泳。

（2）5.接近溺者時，為了避免被溺者因掙扎而纏抱，產生危險，而所採取事先的、預防性的自我保護防備措施，這種方法稱為（1）解脫法（2）防衛法（3）帶人法（4）起岸法。

（2）6.任何時間接近溺者，如無特殊狀況，應採取何種方式接近溺者，才較能避免被溺者抓抱或糾纏（1）正面接近（2）背面接近（3）水中接近（4）水底接近。

（4）7.就水上救生而言，當救者被溺者抓住或纏抱時，想要脫身的方法就叫解脫法，其最重要的三要訣，下列何者為錯（1）吸氣（2）縮下顎（3）撥水下沉（4）側身接近。

（2）8.長距離拖帶溺者，使用何種帶人法較適當（1）托顎帶人（2）雙托臂帶人（3）摟胸帶人（4）雙鎖肩帶人。

（2）9.水面拖帶溺者時應保持溺者（1）手部（2）口鼻（3）胸部（4）腳部 露出水面。

（4）10.使用救生繩袋救援時，拋擲位置何者為佳（1）溺者前方（2）瞄準溺者（3）搶時間隨意拋（4）超過溺者頭部並於溺者伸手可及之處。

（2）11.徒手救生游泳方式中，何種方式可使用於拖帶溺者（1）抬頭捷泳（2）側泳（3）抬頭蛙泳（4）基本潛泳。

（3）12.當發生溺水事件時最安全的救援方式是（1）入水救援（2）涉水救援（3）岸上救援。

（2）13.救者入水游泳救援時，最快速接近溺者的救援游法是（1）側泳、（2）抬頭捷泳、（3）抬頭蛙泳。

（2）14.基本仰泳的臂部動作是（1）伸出水面、（2） 貼於胸部向兩側平伸、（3）與仰泳相同。

（2）15.從高處入水較佳的入水方式應採用~~是~~（1）跨步式入水、（2）打樁式入水、（3）平跳式入水。

（3）16.溺者頭部露出水面且掙扎很厲害時救者應用（1）正面接近、（2）正面潛水接近、（3）背面接近。

（2）17.普通用在救援疲乏的泳者時，大多是用（1）抬頭捷泳、（2）抬頭蛙泳、（3）基本仰泳。

（1）18.溺者昏迷不能上岸、溺者與救者體重相當時，用（1）直拉式（2）交叉式（3）消防員式 上岸法。

（3）19.在游泳池中救起溺者，當溺者是清醒的時候，以何種起岸方式較輕鬆適當（1）消防員式（2）馬鞍式（3）馬蹬式（4）直拉式。

（3）20.下列何者不是防衛法？（1）單手阻擋（2）雙手下壓（3）上抓法（4）單腳蹬離。

（2）21.溺者懸浮於水中時，適合用哪一種接近法？（1）水底接近（2）水中接近（3）正面接近（4）背面接近。

類別：游泳池安全常識

一、是非題：

（Ｏ）1.解脫之要素為吸氣、收下顎、撥水下沉。

（Ｏ）2.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。

（Ｏ）3.抬頭捷泳使用時機為救者入水速度較快到達溺者前面實施救生。

（Ｏ）4.基本仰泳使用時機為雙托腋，雙手抱頭，雙手托肘時使用。

（Ｘ）5.水中救溺脫衣程式為先脫去鞋襪，次為外衣，再次為長褲襯衣。

（Ｘ）6.身為救生人員，應發揮人溺己溺精神，遇人淹溺，即應以最快速度接近溺者，對於溺者不必有所防衛，以便能爭取黃金救援時間。

（Ｏ）7.徒手入水游泳救生方式是最危險的救生方式，應在無其他救生方式可用時才可為之，並應特別小心、謹慎。

（Ｏ）8.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。

（Ｏ）9.採用跨步式入水法入水時，其入水處水深須及腰以上，救者須持續觀察溺者，入水後頭部不可沒入水中。

（Ｘ）10.救者游向溺者採取抬頭捷泳或側泳最為適當，並應隨時注意溺者的位置。

（Ｘ）11.徒手水上救生中之雙拖腋帶人法，具有操作方便與安全的特性，救者使用抬頭蛙泳拖帶，較適合長距離帶人。

（Ｏ）12.採用淺跳式(平跳式)入水法入水時，其入水處水深至少1公尺以上，入水後立即挺腰使頭部隨即露出水面，以便找到溺者位置。

（Ｘ）13.在游泳池發現溺者，應立即跳入水中徒手救援溺者。

（Ｘ）14.救者在接近溺者太近時，溺者欲抱住救者而未抱住時，應使用解脫法脫離溺者。

（Ｏ）15.乏泳帶人使用時機為溺者具備游泳技能，因身體疲倦無力、受傷、抽筋等原因暫時無法繼續游泳，需他人協助，使用前須充分溝通。

（Ｘ）16.游泳池救生員最優先使用的起岸法為消防員式起岸法。

（Ｏ）17.若在水中救起無呼吸之溺者時，狀況許可下應在水中對溺者先行實施人工呼吸。

（Ｏ）18.救生人員實施拯溺時，其採用的方法都須達到安全、迅速、有效三原則。

（Ｘ）19.一個合格的救生人員，須具有優於常人的游泳技術與體力，因此，對於各種水域之警告或禁止標誌，可不予理會。

（Ｏ）20.從事水上活動及水上救援訓練服務工作，應做好個人安全防護工作。

（Ｏ）21.漂浮為水上求生必備的技能。

（Ｏ）22.水中抽筋，多發生在水冷、肌肉疲勞、受撞擊等情況下。

（Ｘ）23.跨步式入水，適用於深水區。

（Ｘ）24.救者在水中防止被溺者抓抱的技術，稱為「解脫法」。

（Ｘ）25.救援有意識的溺者，正面接近比背後接近來的有利。

（Ｘ）26.在不瞭解水中的情況時，應用平跳式入水法入水。

（Ｏ）27.利用水中任何可資利用的漂浮物，可延長在水面漂浮時間，增加獲救機會。

（Ｏ）28.背面接近使用時機為溺者掙扎激烈時。

（Ｏ）29.抽筋發生原因之一係情緒過度緊張。

（Ｏ）30.跨步式入水法使用時機為水清，足以判斷水中無危險物存在時。

（Ｏ）31.游泳肌肉抽筋常發生的部位以小腿之腓腸肌與比目魚肌最多。

（Ｏ）32.飯前、飯後或劇烈運動後，不宜即刻下水。

（Ｏ）33.溺者正在下沉時可以採水底接近。

（Ｘ）34.溺者突然雙手向下抱住救者頭部時，救者可採單足壓離防衛躲避。

（Ｏ）35.馬蹬式起岸法使用時機為溺者清醒時，可利用此法。

（Ｘ）36.溺者頸椎受傷時，可使用拖顎帶人。

（Ｏ）37.溺者已失去知覺或半昏迷時，可使用抓髮帶人。

（Ｏ）38.溺者具游泳技術，因故暫時無力繼續游泳，須他人協助可使用乏泳帶人。

（Ｏ）39.時間緊迫，須快速出發時，可使用淺跳式入水法。

（Ｏ）40.入水處之水深至少3公尺以上，可使用打樁式入水法。

（Ｏ）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。

（Ｘ）42.所謂水中救生就是會游泳的人應立即下水去救，分秒必爭。

（Ｏ）43.水的特性是壓力、阻力、浮力、重力。

（Ｘ）44.物體在水中的浮沉，取決於物體比重的大小，比重大於水則浮，小於水則沉。

（Ｏ）45.水上運動發生的運動傷害較少，但是一旦遭受水上意外事件，都是非常嚴重的。

類別：游泳池安全常識

二、選擇題：

（2）1.下列何種設施不是游泳池之安全設備（1）潛水裝備（2）觀眾看台（3）魚雷浮標（4）救生(?)桿。

（3）2.水中發生意外事件的原因，是因為溺者本身的（1）驚恐慌張 （2）體力耗竭（3）以上皆是。

（1）3.若在水中離岸很遠、或是需在原處休息待援時，應使用（1）水母漂、（2）踩水、（3）韻律呼吸。

（3）4.基本潛水使用之浮潛三寶何者為非（1）面鏡（2）呼吸管（3）救生衣（4）蛙鞋。

（3）5.下列何者不屬於人人均可實施之基本救生（1）手援（2）物援（3）潛水（4）人鏈。

（4）6.下列何者屬於溺水意外之原因：（1）水域環境不熟悉（2）暖身不足（3）逞強（4）以上皆是。

（4）7.抽筋是發生水上意外因素之一，下列何者屬於抽筋的發生原因（1）長時間運動，休息不足（2）運動姿勢不正確（3）水溫太低（4）以上皆是。

（3）8.救者距水面約5公尺的船面上時用何種方式入水（1）跨步式（2）平跳式 （3）打樁式。

（4）9.容易造成抽筋之原因，下列何者為錯（1）水溫過低（2）身體不適或疲勞（3）下水前未作熱身操（4）在禁止水域游泳。

（3）10.仰漂的動作：（1）深吸一口氣後頭部後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上（2）換氣方式為吸多呼少，且須短促（3）吐氣之後，稍作延遲再深吸一口氣（4）換氣時機是在上升口鼻露出水面及口鼻持在水面時 何者為錯。

（1）11.肌肉最容易痙攣的部位，下列何者為非：（1）手指腳趾（2）抽筋是肌肉急劇~~縮收~~收縮（3）暖身不足情緒太過緊張容易抽筋（4）腓腸肌是在小腿的後方。

（3）12.抽筋的預防，下列何者為非：（1）身體不適或疲勞不宜下水（2）水溫太低暖身不足不宜下水（3）飯前飯後或劇烈運動後需休息片刻方可下水（4）不要遽增運動的負荷強度或突然改變運動的方向。改語意

（4）13.跨步式入水以下何種情況不可使用（1）水清（2）水深及腰（3）水中無危險物（4）水混濁。

（2）14.正面抱頭解脫何者不是（1）救者低頭縮下額（2）雙手按在溺者胸部（3）轉180度（4）使溺者臉朝上。

（1）15.正面纏頸解脫何者不是（1）救者按住溺者脖子（2）掌封口指按鼻（3）溺者轉180度（4）使溺者臉朝上。

（1）16.何者帶人錯誤（1）不一定要控制溺者（2）由背後拖帶最安全（3）溺者身體水平（4）呼吸微弱要吹氣。

（1）17.托顎帶人何者錯誤（1）掙扎很厲害（2）托顎的手伸直（3）反剪側泳前進（4）不可按住喉嚨。

（4）18.摟胸帶人何者錯誤（1）掙扎厲害（2）用托顎之手直接摟胸（3）穩定控制溺者（4）肘關節平貼溺者胸前。

（4）19.托顎帶人使用時機（1）溺者頭部露出水面（2）溺者神智尚屬清醒，且掙扎不厲害時（3）溺者頸脊椎未受傷時（4）以上皆是。

（3）20.踩水不含(1)蛙式踩水(2)剪式踩水(3)鐮刀式踩水(4)腳踏車式踩水。

（4）21.預防抽筋可採(1)下水前做準備運動(2)隨時補充鹽分的消耗(3)水溫過低時不宜下水(4)以上皆是。

（3）22.水中發生意外事件的原因，是因為溺者本身的（1）驚恐慌張(2)體力耗竭（3）以上皆是。

（3）23.當發生溺水事件時最安全的救援方式是（1）入水救援、(2)涉水救援、（3）岸上救援。

（2）24.正面接近時，救者右手抓溺者的（1）左手（2）右手（3）都可以。

（1）25.溺者沒有呼吸有心跳應實施（1）人工呼吸（2）CPR（3）都可以。(移至急救)

（4）26.何時不宜下水游泳 (1)疲憊(2)飲酒(3)飯前及飯後(4)以上皆是。

類別：「游泳池救生員檢定」急救

一、是非題：

1. （Ｘ）人體呼吸系統負責體內外氣體交換，吸氣時攝取空氣中的二氧化碳，呼氣時排出體內的氧氣。
2. （Ｏ）空氣經由鼻腔進入肺臟到細支氣管這一段空氣通道，稱之為呼吸死腔，約佔呼吸空氣量的30%。
3. （Ｏ）人體的循環系統：包括「心臟」與「血管」(血管：包括動脈、靜脈、微血管)。
4. （Ｏ）心臟一縮一張的節奏性活動，將新鮮血液輸送到全身組織細胞，為維持生命最重要的原動力。
5. （Ｏ）心臟將含有CO2血液經右心室送到肺臟進行氣體交換後，送回左心房，此稱為小循環。
6. （Ｏ）心臟將含有O2血液經左心室送到全身，收集全身CO2及廢物運回右心房，此稱大循環。
7. （Ｏ）告訴傷患「我接受過急救訓練，我可以幫助您」，該陳述可使傷患鎮定與安心。
8. （Ｘ）CPR操作步驟：叫(喚醒)、叫(求救)、A(氣道)、B (呼吸、人工呼吸)、C(循環、CPR)。
9. （Ｏ）因舌頭附著於下顎，當抬起下巴時，舌頭會隨著離開咽喉後壁，因此呼吸道就能暢通無阻。
10. （Ｘ）若口內有異物時，不必使用手指清除口內異物後，再壓額/抬起下巴，以暢通傷患的呼吸道。
11. （Ｘ）操作「口對口人工呼吸」的吹氣時，也可使用在服毒而昏迷之患者。
12. （Ｏ）若空氣吹不進去時，重新抬高下巴再次吹氣；仍吹不進去(呼吸道哽塞)用哈姆立克法急救。
13. （Ｘ）兒童呼吸道哽塞急救術：拍背5下、壓胸5下、清除口腔異物、抬高下巴、口對口人工呼吸。
14. （Ｏ）CPR，就是指急救時要使用口對口人工呼吸與心外按摩兩種技術。
15. （Ｘ）單人操作CPR，心外按摩的按壓~~、~~與口對口人工呼吸的吹氣之比率為5：1。
16. （Ｘ）雙人操作CPR，心外按摩的按壓~~、~~與人工呼吸的吹氣之比率為15：2。
17. （Ｘ）檢查是否有流血時，因時間緊迫建議在接觸其血液、體液、黏膜或分泌物時，不需要穿戴手套。
18. （Ｏ）休克症狀：顏面蒼白、皮膚濕冷、脈搏快微弱、眩暈噁心嘔吐、煩躁不安、精神困惑狀。
19. （Ｏ）成人CPR胸部按壓部位是目測兩乳連線胸骨下半段。
20. （Ｏ）當AED正進行分析心律及電擊時，救者或旁人均不可接觸與碰觸患者。
21. （Ｏ）重度呼吸道哽塞症狀是 :無法說話 、無法呼吸 、無法咳嗽。
22. （Ｘ）頸椎受傷患者應採用復甦姿勢以減緩傷勢惡化。
23. （Ｏ）實施頸脊椎固定法一定要保持患者的頭、頸、上半身成一直線。
24. （Ｘ）當有呼吸無脈搏時，為心肺復甦術的使用時機。
25. （Ｏ） 輕度(部份)呼吸道哽塞症狀是 : 說話困難、呼吸困難、咳嗽。
26. （Ｘ） AED電極貼片清洗後可重複使用。
27. （Ｏ）哈姆立克法操作是使橫膈膜突然向上，壓迫肺部，以使阻塞氣管之異物噴出。
28. （Ｏ）對於無意識者以哈姆立克法急救，施救者跨坐於傷患下肢處，兩手手指互扣後翹起，以手掌跟部置於傷患之肚臍與劍突中間，往下並往前推壓。
29. （Ｏ）單人救者操作成人CPR，其人工呼吸與胸部按壓之比率為2：30。
30. （Ｘ）燒燙傷之處理應先以冷水沖泡，至不痛後再擦上消炎膏預防患部發炎。
31. （Ｘ）口對口鼻人工呼吸法最適於施救成人患者時使用。
32. （Ｏ）患處實施冰敷時，最佳方式為冰敷20分鐘後，休息10分鐘為宜。
33. （Ｘ）對成人實施CPR，按壓速率為每分鐘80次。
34. （Ｘ）患者趨於休克時，橈動脈最後消失。
35. （Ｏ）CPR可考慮中止操作之條件之一，視患者能自發性呼吸，心跳、呼吸已恢復。
36. （Ｏ）當人體體溫達29.4℃~32.2℃為極度失溫狀態，可能導致死亡。
37. （Ｏ）一般擔架運送時，應使傷患腳朝前，上樓梯時頭朝上。
38. （Ｏ）急救的定義：指在醫護人員或救護車未到達前，對突然發生意外傷害或急症患者所做的緊急處理。
39. （Ｏ）意外傷害發生時的緊急處理步驟： 1.評估環境，2.初步評估，3.尋求支援，4.深入評估。
40. （Ｏ）骨骼、關節、肌肉損傷，以RICE為原則的處理： 1.Rest(休息)，2.Icing(冰敷)，3.Compressing(加壓)，4.Elevation(抬高)。
41. （Ｏ）肌肉抽筋常發生的部位為：小腿、足趾、足底、手指、大腿、上臂、腹部。
42. （Ｏ）呼吸道異物哽塞的排除法有：指深伸法、腹推法、胸壓法、背擊法、自救法。
43. （Ｏ）目前被世界公認為最有效的人工呼吸法是吹氣式人工呼吸法。
44. （Ｏ）當患者呼吸脈搏停止~~後~~4至6分鐘後，若不予以救援將導致腦細胞受損。
45. （Ｘ）胸部按壓時，傷患需要平躺在地板或硬板上，頭部應高於心臟。
46. （Ｘ） AED只適用於有知覺，沒有呼吸及血液循環之患者。
47. （Ｏ）復甦姿勢的用途是處理不省人事，而有呼吸及血液循環徵象的患者。
48. （Ｏ） AED的實施是生命鏈中重要一環。
49. （Ｏ）能在患者心臟停頓後的3~5分鐘內同時施行CPR及AED，可提高其生存率。
50. （Ｘ）對1~8歲之兒童施行CPR時，檢查患者動脈位置，應檢查肱動脈的跳動情形。
51. （Ｏ）兩名救生員在進行CPR時，約每兩分鐘5個循環，可以互相調換位置一次，施行胸部按壓以減輕救生員的疲累。
52. （Ｘ）游泳池內發生一位5歲小孩溺水，當你將他救起時，已無呼吸~~無~~心跳，且無人可協助時，你應吹兩口氣後，立即撥打119，請求支援。
53. （Ｘ）暢通呼吸道對有頸部損傷者應用壓額提下巴的方法。
54. （Ｏ）施救者胸部按壓的速率為100至120次／分鐘。
55. （Ｏ）施救者胸部按壓的深度為4~5公分，胸壁厚度為1~3公分。
56. （Ｏ）施行CPR，常見氣吹不進去的原因為頭後仰不夠、嘴巴未蓋全、鼻子未捏緊、嘴唇完全合攏等。
57. （Ｘ）對兒童實施人工呼吸，吹氣的頻率為每分鐘10~12次。
58. （Ｘ）對兒童實施胸部按壓的手法為兩隻手指。
59. （Ｏ）保存生命、防止脊椎損傷、穩定脊椎、搬離水面、儘速送醫為水上脊椎受傷施救原則。

類別：「游泳池救生員檢定」急救

二、選擇題：

（3）2.空氣經鼻腔吸入，經氣管進入肺臟，在肺臟的(1）支氣管 (2）細支氣管 (3）肺泡 進行氣體交換。

（2）3.正常人每分鐘呼吸次數是(1） 8 - 12次 (2） 12 - 15次 (3） 15 - 20次。

（2）4.心臟功用就像(1） 1個 (2） 2個 (3） 3個 肌肉幫浦，右心室負責小循環，左心室負責大循環。

（1）5.緊急評估處理是在現場立刻施行，必要時應先(1）移動 (2）不移動 (3）觀望 到安全區後再做。

（1）6.當意外受傷時，對清醒患者的處理方法是(1）傷害評估處理 (2）疾病評估處理 (3）緊急評估處理。

（2）7.當疾病突然發作時，對清醒患者的處理方法是(1）傷害評估處理 (2）疾病評估處理 (3）緊急評估處理。

（3）8.當意外受傷或疾病突然發作時，對昏迷患者的處理方法是(1）傷害 (2）疾病 (3）緊急 評估處理。

（3） 9.喚醒是用來檢查意識是否清醒，方法為(1）輕拍其肩 (2）出聲叫喚 (3）以上皆是 觀察有無反應。

（3）10.做喚醒步驟之後，若無反應時，應如何處置？(1）立刻呼叫幫手 (2）請人打119求救援 (3）以上皆是。

（3）11.輕拍其肩並出聲叫喚後，若未保持氣道暢通無反應時，應(1）抬高其下巴 (2）壓額 (3）以上皆是。

（2）12.使用看、聽、感覺檢查，若有呼吸時，將患者擺成(1）正躺姿勢 (2）復甦姿勢 (3）側躺姿勢 休息。

（1）13.使用看、聽、感覺檢查，若患者無呼吸時應立即給予(1） 2口氣 (2） 3口氣 (3） 4口氣 的人工呼吸。

（3）15.操作CPR時，檢查是否仍有脈搏跳動，檢查部位是在(1）橈動脈 (2）肱動脈 (3）頸動脈。改答案

（3）16.操作成人的人工呼吸，吹氣次數是每隔(1） 3秒鐘 (2） 4秒鐘 (3） 5秒鐘 吹氣一次。

（1）17.操作嬰兒的人工呼吸，吹氣次數是每隔(1） 3秒鐘 (2） 4秒鐘 (3） 5秒鐘 吹氣一次。

（1）18.操作兒童的人工呼吸，吹氣次數是每隔( 1）3秒鐘 (2） 4秒鐘 (3） 5秒鐘 吹氣一次。

（1）19.患者昏迷、無呼吸，有脈搏時，最有效的急救法是(1）人工呼吸 (2）心肺復甦術 (3）哈姆立克術。

（2）20.患者昏迷、無呼吸，經檢查頸動脈無脈搏時，應實施(1）人工呼吸 (2）心肺復甦術 (3）哈姆立克術。

（1）21. CPR操作時，胸部按壓的頻率，是每分鐘按壓(1） 100~120次 (2） 60~80次 (3）30~50。

（1）22.控制出血最有效的方法是：使用(1）直接壓迫 (2）~~加~~動脈壓迫點 (3）抬高患部。

（3）24.急救傷患在恢復後(1）擺成復甦姿勢休息、維持ABC正常 (2）等待救護車到來 (3）以上皆是。

（1）25.施行成人CPR時，胸部按壓與人工呼吸的比率為：（1）30：2（2）15：1（3）12：5（4）5：1。

（4）26. CPR應實施多久才可停止？（1）傷患已恢復心跳（2）有他人接替，或已到醫院由醫護人員接手（3）醫師宣佈死亡（4）以上皆是。

（1） 27.評估意識的方法以 (1) 呼叫及拍肩 (2)摸頸動脈 (3)看瞳孔 (4)以臉頰感覺氣息為正確。

（4）29.下列何者為頸脊椎固定法(1)肩關節、髖關節支撐法 (2)手夾板固定法 (3)頭、顎固定法(4) 以上皆是。

（1）30.患者無意識、有呼吸、有心跳，且無其他外傷時，應立即進行 (1)擺放復甦姿勢 (2)等待救援 (3)意識評估 (4)全身評估。

（3） 35.一般意識不清的患者，適合採用的姿勢是哪一種？（1）半臥坐　（2）抬高腳部　（3）復甦姿勢　（4）俯臥。

（4）36.操作CPR每2分鐘評估效果，應先檢查哪一項？（1）呼吸　（2）意識（3）咳嗽　（4）脈搏。

（2）37.腦部缺氧超過幾分鐘腦細胞即開始受損？（1）1-3（2）4-6（3）7-9（4）10-12　分鐘。

（3）38.單人或雙人操作CPR，胸部按壓2分鐘內需做（1）3個（2）4個（3）5個（4）6個 循環。

（2） 39.雙人操作CPR何者不正確？（1）1人吹氣1人按壓（2）吹氣者手肘不可著地（3） 30：2 （4）2分鐘5個循環。

（3）40.操作CPR時，下列何者不正確（1）設法求救（2）不得中斷7秒以上（3）頭高腳低（4）黃金時間4~6分鐘。

（3）41.有關暢通呼吸道，下列何者不正確？（1）平躺（2）壓額抬下巴（3）鬆脫之假牙不必取出。

（4）42.胸部按壓時（1）兩膝靠近溺者，跪地打開與肩同寬（2）兩手掌根重疊，手指翹起，手肘關節打直（3）以身體重量垂直下壓，壓力平穩不可使用瞬間壓力，放鬆時手掌不可離開胸骨（4）以上皆是。

（1）43.急救員處理危急事件時的首要任務是(1）評估現場環境是否安全(2）立即為傷者檢查傷勢(3）立即為傷者進行人工呼吸(4）立即致電求援。

（1）46.處理清醒的哽塞患者，應採用以下姿勢(1)讓患者站立，以前弓後箭的方式握推胸腔底部(2）讓患者站立，不予理會讓患者躺下(3）讓患者躺下，向上推壓胸腔底部(4）讓患者躺下，向下推壓腹部。

（2）47.當溺者的傷者被救離水面時，應使其將溺者保持(1）頭部向下(2）身體平躺(3）腳部放低(4）復甦姿勢。

（3）48.以下哪一項不是休克的癥狀？(1）皮膚濕冷(2）口渴(3)脈搏緩慢(4）焦慮不安。

（1）49.下列哪項是中暑的主要原因？(1）體內恆溫失常(2）脊椎擠壓過久(3）腳靜脈嚴重失血(4）汗腺被污垢封積。

（2） 50.為傷者包紮上肢骨折後，應怎樣檢查血液循環？(1）按壓頸動脈(2）按壓腕動脈(3）按壓肱動脈(4）按壓肘動脈。

（4）51.以下哪一項不是急救的目的(1）保存傷病者生命(2）防止傷勢或病情惡化(3）促進傷病者復原 (4)以上皆是。

（3）52.最有效檢查人事不省的傷者是否有脈搏的方法是(1）檢查手指甲的顏色(2）檢查腕動脈的跳動(3）檢查頸動脈的跳動(4）檢查肱動脈的跳動。

（2）57.單人操作胸部按壓30次後，應實施幾次人工呼吸？(1）1次(2）2次(3）3次(4）4次。

（1）58.操作成人~~實施~~口對口人工呼吸每分鐘幾次？(1）12次(2）13次(3）14次(4）15次。

（4）59.口對口人工呼吸的禁忌為何？(1）口腔有嚴重傷口(2）傳染病(3）口唇殘留毒物(4）以上皆是。

（2）60.對孕婦實施的哈姆立克急救法，應採用(1）腹部推擊法(2）胸部推擠法(3）背部敲擊法(4）倒立法。

（2）62.人工呼吸之次數在成人每分鐘（1）7-10次（2）12-15次（3）18-20次（4）60-72次。

（3）63.胸部按壓前先吹二口氣的目的是（1）氣道測試（2）給氧至呼吸器官（3）以上皆是（4）以上皆非。

（4）64.呼吸道哽塞的癥象是（1）不能說話（2）呼吸困難（3）雙手緊抓喉嚨（4）以上皆是。

（1）66.成人生命鏈的第一個環結為（1）求救（2）電擊（3）高級心臟救命術（4）CPR。

（1）67. CPR評估患者有無呼吸，時間不超過幾秒為原則（1）3秒（2）10秒（3）20秒（4）無限制。

（4）68. CPR如何確定吹氣有吹入患者肺部（1）吹氣不費力氣（2）患者沒嘔吐（3）口鼻皆可吹氣（4）患者胸部有起伏。

（3）69.急救中患者嘔吐時，該如何處置？（1）拍打患者背部（2）清洗患者口腔（3）患者側臥將嘔吐物挖出（4）將患者下半身抬高。

（4）70.AED的使用時機為何?（1）患者沒反應時（2）患者沒有呼吸時（3）患者沒有心跳時（4）以上皆是。

（1）73. CPR吹氣無法有效吹入患者肺部~~的~~最常見的原因是（1）呼吸道未能暢通（2）呼吸道痙攣（3）異物堵塞（4）口鼻太小。

（4）74.下列何種情況下禁止使用AED？（1）身上潮濕（2）貼片位置有藥膏（3）車輛行進間（4）以上皆是。

（3）75.當AED的指令是“不需要電擊”此時你該如何處置?（1）擺復甦姿勢（2）立即重新分析心律（3）給予兩分鐘CPR再重新分析心律（4）關閉電源。

（4）76.使用AED過程中，何種時機不能接觸患者?（1）電擊時（2）充電時（3）分析心律時（4）以上皆是。

（2）77.AED的使用，下列何者為錯?（1）小孩可以用成人AED（2）電擊貼片可重複使用（3）胸前貼有藥膏要先移除（4）電擊貼片貼於胸前右上左下位置 。

（3）78.患者倒地，無意識無呼吸無心跳，此時馬上啟動119並於5分鐘內使用CPR加AED，救活成功率可達（1）8％（2）20％（3）50％（4）90％。

（4）81.AED指示請勿碰觸病患原因為何?（1）電擊時會被電到（2）影響分析結果（3）電擊效果不彰（4）以上皆是。

（1）82.遇上裝心律調節器患者需要電擊時，該如何處理?（1）貼片距離心律調節器至少2.5公分（2）等專業醫護人員到達再處理（3）心律調節器影響不大（4）以上都正確。

（3）84.操作AED，四個“通用步驟”順序為何?（1）開→插→貼→電（2）開→貼→插→電（3）插→貼→開→電（4）開→貼→電→插。

（2）85.關於“包紮”的基本原則敘述，何者為錯?（1）繃帶不可直接使用於傷口上（2）由近心端往遠心端包紮（3）恰好夠緊即可（4）應露出受傷之末梢肢體以利觀察評估。

（4）86.下列何者不是包紮的基本目的?（1）控制出血（2）防止感染（3）固定患肢（4）防止疤痕。

（4）87.“8”字型彈性繃帶包紮可用於何處?（1）肩膀受傷（2）腳踝受傷（3）臀部受傷（4）以上皆是。

（2）88.下列何處骨折最易產生休克現象?（1）大腿（2）骨盆（3）肋骨（4）上臂。

（1）89.腳踝扭傷，造成腫脹疼痛，下列處理傷處何者錯誤?(1）推拿（2）冰敷（3）抬高（4）包紮彈性繃帶。

（3）90.患者沒骨折或脊椎損傷，兩名施救者欲將毫無行動能力之病患搬離狹窄通道時，使用何種方法最適用?（1）雙人扶持法（2）兩手抬法（3）肢端搬運法（4）以上皆可。

（4）91.心臟停止的表~~徵~~癥為何?（1）沒有脈搏（2）沒有呼吸（3）沒有意識（4）以上皆是。

（2）92.當發現有人躺在地上有異狀時，~~你~~該採取的第一個步驟為何?（1）打119（2）確認患者有無意識（3）人工呼吸（4）檢查脈搏。

（4）94.對孕婦施做CPR時不可使用 (1)口對口(2)口對鼻(3)壓胸舉臂(4)壓背舉臂法。

（4）95.當泳客休克時應如何處理？ (1)平躺(2)檢查意識(3)呼叫救護車(4)以上皆是。