

第一章『救生安全知識』

一、救生概論

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	救生員證書有效期間為 5 年，期限屆滿 3 個月前，經累計 24 小時以上之複訓合格者，得申請證書效期之展延。
(X)	2	救生員執行工作時段，如有游泳池經營主管要求，得兼任游泳教學工作。
(O)	3	救生員執勤時應隨時留意泳客狀況不得擅離，若有急事暫離亦應另覓適當人員代為照管方可離去。
(X)	4	在從事救援行動時，溺者永遠列為第一優先考慮的事項。
(X)	5	依據安全風險因素來考量，救援行動的優先順序，以拋救為基本考量。
(O)	6	救援人員必備之條件，包括：救援技術、救援知識、水域適應、判斷力等能力。
(O)	7	救援之步驟，包括：注意、評估、行動、後繼照顧溺者、自我評價等內容。
(X)	8	基本救生的順序 1.游過去救 2.划過去救 3.將現場附近可用的漂浮器材拋救。
(X)	9	當發現有人需要救援時，應第一時間投入不需通知別人或尋求幫助，因為時間緊迫無法考慮其他問題。
(O)	10	若游泳選手不懂救生，在水中任意施救，仍然很危險。
(O)	11	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。
(X)	12	為了救人應該優先實施水下搜索，不需要等待支援即可單獨作業，以爭取時效。
(O)	13	徒手游泳救生相較於其他救生方法是較危險的救生方式。
(O)	14	徒手游泳救生方式是較危險的救生方式，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)	15	溺者疑似頸椎受傷趴在水面時，應以胸骨脊椎固定旋轉法處理，以免造成二次傷害。
(O)	16	從事救生員工作時，應定期參加相關安全講習活動。
(O)	17	救生員執勤時若因身體不適，應找適當人員（合格救生員）代班才可離開工作崗位。
(O)	18	救生衣都採用色彩鮮明的顏色。
(O)	19	不會游泳的人亦可運用基本救生要領從事救溺。
(O)	20	水上安全與救生技術之救生游泳，包括抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳、潛泳等五種。

答案	題項	題目
(O)	21	救援的主要目標有二，其一在減少災害的損失，其二在避免災情的擴大，維護救者的安全，為達成救援目標的首要工作。
(O)	22	對溺者救援之前，應先確定救者的安全，不要讓自己成為另一個受難者。
(X)	23	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。
(O)	24	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。
(X)	25	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。
(O)	26	只要有正確的安全方法，不會游泳的人也可以做岸上救生。
(O)	27	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。
(O)	28	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)	29	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)	30	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)	31	所謂水中救生就是會游泳的人應立即下水去救，分秒必爭。
(X)	32	徒手救援是最快速最安全的救援方式。
(O)	33	泳池範圍內之救生工作，主要屬於救生員之業務範圍，因此對任何意外事故，應負救援之責任。
(X)	34	警告標誌是正方形、藍色底。
(X)	35	在我國申請救生員檢定，應為年滿 20 歲之自然人。
(O)	36	申請救生員檢定，應先參加學科測驗，學科成績達 70 分以上者，才能參加術科測驗。
(O)	37	救生員執勤時不可與其他泳客聊天，應隨時注意泳客的安全。
(O)	38	水上救生常是世界運動會及我國全民運動會的競賽種類之一。
(O)	39	營業性游泳池應依規定辦理公司登記、營利事業登記，並載明相關營業項目。
(O)	40	開放性水域救生係指海洋、河川、湖泊、溪流等水域之救生行為。
(O)	41	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。
(O)	42	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。
(O)	43	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)	44	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。

答案	題項	題目
(O)	45	飯前、飯後或劇烈運動後，不宜即刻下水。
(O)	46	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)	47	水域標誌有禁止標誌、允許標誌、警告標誌。

選擇題

答案	題號	題目
(2)	1	基本救生的三大順序，其中優先為何？ (1) 游過去救 (2) 將現場附近可用的漂浮器材拋給溺者 (3) 利用木板或浮板划過去救 (4) 以上皆可。
(3)	2	發現溺者呼救時應 (1) 趕快離開現場 (2) 去圍觀 (3) 呼救並迅速尋找漂浮物丟給溺者 (4) 立刻下水救援。
(4)	3	救溺五步包括叫、叫、伸、拋、划，重點是 (1) 快速 (2) 確實 (3) 安全 (4) 以上皆是。
(1)	4	對溺者實施救援之前，為不使自己也成為受難者，應先確定何事項？ (1) 自身安全 (2) 水域水深 (3) 溺者性別。
(1)	5	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。
(3)	6	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。
(3)	7	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。
(2)	8	在救援疲乏的泳者時，救者大多採用 (1) 抬頭捷泳 (2) 抬頭蛙泳 (3) 基本仰泳。
(2)	9	在我國申請救生員檢定，應為年滿 (1) 16 歲 (2) 18 歲 (3) 20 歲 之自然人。
(3)	10	我國主辦救生員檢定之單位是 (1) 警政署 (2) 消防署 (3) 體育署。
(2)	11	申請救生員檢定，學科、術科測驗成績達 (1) 60 分 (2) 70 分 (3) 75 分 以上者，才能發給救生員證書。
(4)	12	執行救援任務下列何者為非？ (1) 安全 (2) 有效 (3) 迅速 (4) 姿勢優美。
(2)	13	游泳池救生員檢定中救生四式游法分別各游 50 公尺，須在 (1) 5 分 30 秒 (2) 6 分鐘 (3) 6 分 30 秒 內完成。

答案	題號	題目
(4)	14	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。
(3)	15	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。

二、水域安全

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	在任何水域救援時仍以伸過去救、拋過去救，盡量避免自身下水為原則。
(O)	2	水域遊憩活動，指在水域從事下列活動：1.游泳、潛水；2.操作騎乘拖曳傘等各類器具之活動；3.操作騎乘各類浮具之活動；4.其他經主管機關公告之水域活動。
(X)	3	用棍、棒竹、竹竿伸給溺者施救時，直接由前面遞給溺者即可。
(O)	4	實施水下搜索應成立搜索隊，並需召集人執行規劃討論，務必使每位搜救人員都瞭解救援作業之標準作業程序（S.O.P.）。
(O)	5	自身要下水救援時要先做安全評估與確認本身的能力是否勝任。
(O)	6	海岸因地形影響，容易匯集成一股往外海流出的離岸流，較強勁的離岸流可將人、物等帶到外海，容易發生危險。
(O)	7	通常離岸流的寬度範圍不大，擅泳者可以採約 45 度角斜向游回岸上，一般能力者則可採與岸邊平行游出約 30~40 公尺後，再轉向游回岸上。
(O)	8	發現溺者於急流沉沒，應記住其滅頂處，並撥 119 電話詳細告知發生狀況及地點，將救援任務交由消防局來執行。
(O)	9	選定露出水面之物亦或在岸邊水中堆疊石頭或木塊為警示目標，當溪水漫過目標物警示線，則是溪水已開始高漲的預兆。
(X)	10	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。
(X)	11	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)	12	在廣大的水域中，使用舟艇施救效果較高。
(X)	13	在水域救援行動中，應發揮大愛精神，不惜犧牲自己也要拯救別人。
(X)	14	水域活動場地營業時間內應有擅游者駐守於適當地點，並預備救生器具備用。
(O)	15	從事水域遊憩活動，應遵守不得違背水域管理機關對活動種類、範圍、時間及行為之限制公告。
(X)	16	在開放水域實施徒手救生，為避免被急流沖走，可將救生衣上綁上繩結並打上不容易解開之繩結，確保救者及遇難者安全。

答案	題項	題目
(O)	17	開放水域執行救生任務時以雙人組以上執行安全更有保障。
(O)	18	依據「救生員資格檢定辦法」所定義之開放水域，係指除游泳池以外之其他溪、河、湖、海動態水域及靜態水域。
(X)	19	使用人鏈救溺時，不會游泳者站立岸邊，略懂水性者站立於水中，水深可覆蓋過頭頂。
(X)	20	將漂浮物朝水流下游拋向溺者，使溺者抓住後浮在水面達到自救。
(X)	21	水中環境當深度增加，身體承受壓力逐漸增加，海水每加深 10 公尺，壓力會增加 3 大氣壓，同時水溫降低。
(O)	22	穿著衣服失足落水，可以利用衣服自救，同時將不必要的衣物除去。
(X)	23	只要泳技夠好，不需藉助其他器材在海邊游泳也不會有問題。
(O)	24	開放水域救援中最有效、快速的救生器材依次為水上摩托車、IRB、救生板、救生浮標，徒手游泳。
(O)	25	海流具有方向性，不熟悉當地海流而從事水域活動是很危險的。
(O)	26	潮流是因海水的漲落而引起的水平運動，其中退潮流最強的時間是在剛退潮時。
(O)	27	海水向岸邊不斷堆積之後必須找尋一空隙流回海中，稱離岸流。
(X)	28	海邊的離岸流受風影響最大，因此颱風季節最明顯。
(O)	29	離岸流是指一股往外海拖曳的強勁水流，為海濱溺水事件的主要原因之一。
(O)	30	站在較淺的水中，絕不可面（背）對大浪挺身直立，以防折傷腰椎。
(O)	31	水位較深超過腰部時，避浪前進應以身體背部或側身面對海浪較安全。
(O)	32	不慎翻船時需扶正船隻，將繩索綁住船舷，爬上龍骨站在繩索對面船身，拉住繩索借浪（與浪平行）翻正。
(X)	33	海水比重比淡水輕，因此在海裡游泳比在淡水中較容易浮起。
(O)	34	水深 20 公尺，潛水人員承受的壓力為 3 大氣壓。
(O)	35	由於海水浴場區域遼闊且深淺不一，加上天候、風浪、潮汐因素，所以海水浴場之救生工作要比游泳池之救生工作來得複雜。
(X)	36	水母種類很多，大多沒有毒性，不必擔心碰到身體。
(X)	37	執行急流救援，救者應在下游擇定適當距離，再下水出發往上游接近溺者。
(O)	38	急流救援中聽到連續三聲哨音表示我們的救難成功了。
(X)	39	在急流中利用繩索橫渡或救援時，於急流兩岸的固定點，必須與水流成垂直的角度。
(O)	40	在橫渡急流或特定目標區，如河中有岩石、障礙物或倒樹時，可以採取抬頭捷泳方式，面向上游，與水流方向 45 度的擺渡角，切向目標區。

答案	題項	題目
(O)	41	執行急流救援穿著防寒衣不僅可以禦寒，並且可以增加浮力與防止流木或石頭碰撞身體。
(O)	42	河面不尋常的出現由上游漂來草枝、木竹、雜物等，是河水將暴漲的徵兆。
(X)	43	若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應立即涉水游泳離開。
(O)	44	陷於水草（海草）區時，應保持冷靜，避免消耗體力，且順著水流方向，往水面顏色較淺的地方游動，即可脫離。
(O)	45	流動的水具有異於平常的重量及力量，如果河道變淺或變窄但水量不變，則速度增加。
(O)	46	人在溪流中漂流橫渡的姿勢應該是仰面朝上，雙腳順流朝向前約與臀部同高或稍低較恰當。
(O)	47	漂流中要由溪流左側靠岸時，頭向左側身體與水流保持 45 度即可。
(X)	48	河流通常下游段較危險，救援也較困難。
(O)	49	溪流戲水時，因水溫層差異大、水冰冷，容易導致抽筋。
(O)	50	潛水時一定要雙人組同伴潛水，以防意外。
(X)	51	在游泳池發現溺者，應立即跳入水中徒手救援溺者。
(O)	52	淺灘近岸救生可以採取手援、腳援、人鏈、物援等方式實施。
(X)	53	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)	54	抬頭捷泳的優點是救者可以較快到達溺者位置實施救生。
(O)	55	從事水域活動若有寒冷、疲勞、受傷或感到不適時應立即離水上岸。
(O)	56	要從事水域活動時應避免服藥、飲酒。
(O)	57	在水域從事活動應留意安全標誌及警告指示牌，才能安全愉快的游泳。
(O)	58	在水域發生意外時，可藉任何漂浮物在水中求生，但要防止身體失溫。
(O)	59	培養水域安全的養成教育，須遵循基本的規範，推廣人們參與各種受歡迎的水域活動，更能讓人了解各種活動的安全認知並養成守法的習慣。
(O)	60	水域活動場地應設置急救箱，其藥品並應隨時補充。
(O)	61	水域活動場地出租之游泳衣褲或浴巾，應清洗及經有效消毒，並應儲置於清潔之櫃內。
(O)	62	水域管理機關得視水域環境及資源條件之狀況，公告禁止水域遊憩活動區域。
(X)	63	從事水域遊憩活動，可依專業自主決定，而不必理會水域管理機關禁止活動區域之公告。
(O)	64	從岸邊或船上下水救溺，會提高救者的風險，在救援行動中不被鼓勵採用。

答案	題項	題目
(O)	65	在水中救生發現溺者昏迷，應迅速用救生工具將溺者拖回岸邊急救。
(O)	66	在水中求生首先要脫除妨礙漂浮的衣物，只留輕便的能夠助浮的衣物。
(O)	67	如泳客患有化膿性瘡傷、傳染性眼疾或其他傳染性疾病者，應拒絕其入池（場）。
(O)	68	更衣場及淋浴室，應男女嚴密分隔使用，盛放衣物設備，每日應擦拭潔淨。
(X)	69	開放水域救援時，不論風浪多大，救人第一必須立即下水搜救溺者。
(O)	70	風浪係由風力吹拂海面所形成，風力吹拂的長短、強度、時間，決定浪的大小。
(O)	71	潮汐會使水位升降差距很大。
(O)	72	海域水流的流向會隨著季節及潮汐、風力、地形、溫度、波浪等原因而變化，流速也隨之變化。
(O)	73	海水暗流通常是指海底水的流動和水的漩渦現象。
(O)	74	由沙灘入水，遇到浪大應避浪前進，不要做正面的抵抗。
(O)	75	水位尚淺只在腿部以下，避浪前進可以側身站立不動抵抗海浪。
(O)	76	站在水中時如有較大的浪打來，應立即站穩側身對著浪，並弓身隨浪跳起或逆浪潛遁。
(X)	77	海嘯通常只產生巨大聲響，對岸邊的影響不大。
(O)	78	在臺灣的海水浴場通常都會在近岸淺灘處，用浮繩圍一安全界限區，以供泳客嬉水。
(O)	79	優良的海水浴場，必須具備各種安全要件及設備，加上嚴格和完善的安全管理。
(O)	80	凹凸不平的海底，海面突出的礁石、沉船都是造成亂流的原因。
(O)	81	鯊魚的嗅覺靈敏，因此身上有傷口或流血應儘快離開水域。
(X)	82	海蛇毒性不大，被咬傷後不需做醫療處理，沖乾淨就好。
(O)	83	在海中游泳戲水最好穿著適當衣物，可保護皮膚免於碰觸水母。
(X)	84	在急流之自救與求生，體溫變化對身體之影響不是很重要之課題。
(O)	85	在急流水域中，迴流區存在於突出水面的岩石後，是急流救援行動中可攻可守之據點。
(O)	86	在湍急的急流區域，穿長筒雨鞋涉水勢必因鞋內灌水而失去行動能力。
(X)	87	發現溺者身陷急流求救，為爭取時效，應立刻獨自徒手下水救援。
(X)	88	從事急流活動或泛舟時，只要天候良好不覺寒冷，只穿著一般泳衣褲即可。
(O)	89	河流上游的山頂呈現烏雲密布，這是上游山區將有豪雨而導致河水暴漲的先兆。

答案	題項	題目
(O)	90	通常當水流被迫繞著障礙物兩側通過而非由上方越過時，在障礙物的下游（後方）會形成漩渦。
(X)	91	溪谷溯行選擇水深、水流速快的區域，強行通過比較刺激。
(O)	92	河流的危險等級會隨水位高低的變化而立即改變，故應隨時保持警覺、應變。
(O)	93	溪流戲水時因漩渦暗流多，容易導致溺水。
(O)	94	溪流戲水時，因河床落差大且驟然凹陷陡降，容易導致被水淹沒或沖走。
(O)	95	溪流戲水時主要溺斃原因為豪雨山洪暴發，容易導致被水沖走。
(O)	96	溪流戲水時不要穿著牛仔褲下水，吸水後笨重的牛仔褲往往就是拖住泳客的致命傷。
(X)	97	浮潛不具危險性，所以感冒身體不適也可從事浮潛活動。
(X)	98	浮潛時為了避免耳朵進水，可以戴各種的耳塞以增加舒適感。
(X)	99	浮潛活動最要緊的是避免只有一個人行動，環境熟悉便無所謂。
(O)	100	浮潛係指佩帶潛水鏡、蛙鞋或呼吸管之潛水活動。
(X)	101	水域游泳或浮潛可以隨心所欲碰觸水中生物及礁石。
(O)	102	潛水活動包括在水中進行浮潛及水肺潛水之活動。
(O)	103	水肺潛水係指佩帶潛水鏡、蛙鞋、呼吸管及氣瓶之潛水活動。
(O)	104	救生的基本順序，為叫、叫、伸、拋、划。
(O)	105	所謂靜水救生，是指在普通靜水之水域或游泳池的救生。
(O)	106	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)	107	水的特性是壓力、阻力、浮力、重力。
(O)	108	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。

選擇題

答案	題項	題目
(1)	1	岸上單旗垂直高舉過頭，其代表信號為何？ (1) 回岸 (2) 繼續出海 (3) 注意 (4) 信息收知。
(4)	2	急流救援中，單手高舉，掌心向前，左右揮動表示 (1) 停止！注意我 (2) 往上游移動 (3) 往下游移動 (4) 求救！我需要協助。
(1)	3	急流救援中，雙手在身體前交叉表示 (1) 需要醫療幫助 (2) 往上游移動 (3) 往下游移動 (4) 求救！我需要協助。

答案	題項	題目
(2)	4	救生員在動態水域最方便也是最實用的個人裝備是 (1) 水上摩托車 (2) 救生浮標 (3) 救生板 (4) 氧氣筒。
(3)	5	離岸流常把泳客帶出外海，以致發生意外，當陷入離岸流時該如何應對？ (1) 使用抬頭游法看清楚方向 (2) 用最快速潛泳游回岸邊 (3) 往兩側游離此離岸流範圍後，再游回岸邊 (4) 以上皆是。
(2)	6	在正常情況下，一天 24 小時中（漲退潮算 1 次）共有幾次漲退潮？ (1) 1 次 (2) 2 次 (3) 3 次 (4) 2 天 1 次。
(2)	7	有關溪流中自救的敘述，下列何者錯誤？ (1) 若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援 (2) 若不幸被溪水沖走時，身體仰姿保持頭在前腳在後，看清方向以免頭被撞傷 (3) 看到前方水面有高浪即表示水底有巨石 (4) 如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，順勢上岸。
(4)	8	若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應 (1) 涉水離開 (2) 順流游泳 (3) 大聲呼救 (4) 保持冷靜，等待救援。
(1)	9	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 (1) 利用衣物漂浮待援 (2) 脫掉衣物以利游泳 (3) 努力踩水代替游泳 (4) 不斷呼救。
(4)	10	營業性游泳池總面積在 1250 平方公尺以上者，至少應配置 (1) 1 名 (2) 2 名 (3) 3 名 (4) 4 名 持證救生員。
(2)	11	開放性水域救生以下列何種工具較機動？ (1) 蛙鞋 (2) 機動船艇 (3) 救生板 (4) 絞繩機。
(2)	12	在溪、河遇到小漩渦，應採 (1) 踩水 (2) 仰漂 (3) 水母漂 (4) 韻律呼吸，以便及時脫離。
(2)	13	開放水域不建議採用之搜索方式為何？ (1) 圓周式 (2) 直線式 (3) 標竿式 (4) 地毯式。
(2)	14	水中環境當深度增加，承受壓力逐漸增加，海水每加深 10 公尺，壓力增加 (1) 2 大氣壓 (2) 1 大氣壓 (3) 3 大氣壓。
(1)	15	退潮時欲自海中回岸，應採取 (1) 借浪 (2) 潛避 (3) 仰漂 (4) 水母漂，以節省體力。
(4)	16	火海逃生應逆風游，換氣時臉部要 (1) 逆風 (2) 隨意 (3) 側面 (4) 背風。
(1)	17	海水浴場範圍內，不得有污水或工業廢水流入，其水質在每一百公撮水中大腸菌類數量，不得超過 (1) 1000 (2) 2000 (3) 3000 (4) 4000 個。
(3)	18	執行急流救援的個人裝備包含 (1) 合身的防寒衣、頭盔、溯溪鞋及防滑手套 (2) 救生衣、輔助繩、水刀及哨子 (3) 以上均是。
(4)	19	在急流區域救援時，應如何運用迴流區？ (1) 當停滯觀察點 (2) 當避難區 (3) 當中途站 (4) 以上皆可。
(2)	20	彎曲河道流水速度 (1) 內側比外側快 (2) 外側比內側快 (3) 兩側一樣。

答案	題項	題目
(4)	21	山洪爆發前兆何者有誤？ (1) 上游山區烏雲密佈 (2) 聽到上游傳來隆隆聲響越來越大 (3) 溪水變混濁還夾帶樹枝 (4) 久旱突來及時雨。
(2)	22	在河流救援勤務中，漂浮前進與涉水前進是 (1) 相剋的 (2) 相輔的 (3) 相同的。
(2)	23	河流救援之「停止」信號，指的是 (1) 儘快發出信號 (2) 前方有潛在危險 (3) 結束泛舟 (4) 舟隊重新集合。
(4)	24	小明在河邊玩耍，不小心滑入水中。請問他應該 (1) 奮力往上游划 (2) 往下游划 (3) 逆流往岸邊划 (4) 順流往岸邊划。
(3)	25	在範圍較大的水域中，實施救溺以 (1) 救生圈 (2) 繩索 (3) 船艇 (4) 拋繩袋，最為理想。
(4)	26	下列何者為水中搜救法？ (1) 地毯式 (2) 標竿式 (3) 織布式 (4) 以上皆是。
(1)	27	在冷水中等待救援，防範身體失溫的措施，下列何者最適當？ (1) 身體團縮 (2) 喝酒加溫 (3) 水中運動。
(3)	28	在鬆沙層或泥沼灘行進，應 (1) 踮腳尖 (2) 跳躍 (3) 跪爬前進，才是安全的行進方法。
(4)	29	下列敘述何者是水域安全之內容？ (1) 教育指事前預防 (2) 警戒指現狀維持 (3) 救援指事後補救 (4) 以上皆是。
(3)	30	浮潛時如面鏡進水，用手輕壓上端，以鼻子呼氣將水排出，臉部應如何？ (1) 向下低 (2) 臉緊繃 (3) 微上仰。
(4)	31	游泳池業者應為每位消費者投保公共意外險，每一個人體傷責任之保險金額不得低於新臺幣 (1) 100 萬元 (2) 200 萬元 (3) 400 萬元 (4) 600 萬元。
(4)	32	依據「救生員資格檢定辦法」，開放性水域係指 (1) 河川 (2) 海洋 (3) 湖泊、溪流 (4) 以上皆是。
(3)	33	在開放水域中，何種救援最有效安全？ (1) 游泳救援 (2) 救生板救援 (3) 船艇救援。
(1)	34	海洋的海水流動，稱之為 (1) 海流 (2) 河流 (3) 溪流。
(4)	35	為維護海水浴場安全救生管理員應有 (1) 救生浮水擔架 (2) CPR 專用呼吸面罩 (3) 急救箱 (4) 以上皆是。

答案	題項	題目
(4)	36	下列何者為海水浴場之必備安全設備？ (1) 安全警戒線 (2) 浮台 (3) 瞭望台 (4) 以上皆是。
(4)	37	下列何者為海水浴場救生員所使用之救生器材？ (1) 救生浮標 (筒) (2) 救生板 (3) 救生橈 (4) 以上皆是。
(4)	38	有下列情形之一者不得進入海水浴場？ (1) 患有傳染病及心臟病者 (2) 酒醉、精神病或危及其他類似病患者 (3) 攜帶危險物品者 (4) 以上皆是。
(1)	39	浴場沙灘或水中沙底，都應 (1) 時常打掃與打撈整潔 (2) 偶而打掃與打撈整潔 (3) 不用管理。
(1)	40	在海水浴場深水區應標定明顯的 (1) 游泳區標誌 (2) 潛水區標誌 (3) 打魚區標誌。
(3)	41	執行急流救援，救者應在何處擇定適當距離，再下水出發接近溺者？ (1) 下游 (2) 對岸 (3) 上游。
(3)	42	急流救援現場最重要的是先 (1) 清點裝備器材 (2) 清查災民身分 (3) 瞭解地形與地物之狀況，才能當機決擇出有利的救者集結處。
(1)	43	支道激流與主道激流交匯處或山壁檔水處常會產生 (1) 迴流與漩渦 (2) 順流與潮差 (3) 逆流與波浪。
(3)	44	在急流區域滑倒時，應即 (1) 閃避 (2) 抗拒 (3) 藉助急流的衝力順勢翻身起立。
(1)	45	河域流水之顏色逐漸呈現 (1) 混濁 (2) 潔淨 (3) 清澈，是顯現河水已開始暴漲之前兆。
(1)	46	溪谷溯行選擇 (1) 水淺 (2) 水深 (3) 水濁 的區域通過，同時注意天候水流，量力而為不可貿然強行通過。
(4)	47	在混濁水域，應選擇何種方式入水？ (1) 淺跳式 (2) 打樁式 (3) 跨步式 (4) 以上皆非。
(3)	48	水面搜索法適用於何處？ (1) 淺水區 (2) 深水區 (3) 清澈見底的水域 (4) 以上皆非。
(3)	49	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) 決不可以下水游泳 (4) 有朋友陪伴就可以下水。
(1)	50	淡水為 (1) 低張壓 (2) 高張壓 (3) 普通壓 液體吸入後，滲入循環系統造成血液稀釋，肺泡塌陷，氣體交換困難。
(2)	51	海水為 (1) 低張壓 (2) 高張壓 (3) 普通壓 液體吸入後，血液之水份滲入肺泡，造成肺泡腫脹，全身血量減少，血色素增高。
(2)	52	救生員堅守救生第一，於警戒位置隨時注意泳客動向，應遵守何種規定？ (1) 救生競賽規則 (2) 泳池規則 (定) (3) 游泳競賽規則。
(2)	53	下列何種設施不是游泳池之安全設備？ (1) 潛水裝備 (2) 水道繩 (3) 救生浮標 (4) 救生桿。

答案	題項	題目
(3)	54	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。
(4)	55	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)	56	游泳池需備妥的救生器材為 (1) 救生浮具和救生繩 (2) 救生竿 (3) 浮水擔架和人工呼吸器 (4) 以上皆是。
(4)	57	游泳池業者應主動公告 (1) 游泳池之水質、水溫及水深現況 (2) 游泳池使用水質處理方法及用品名稱 (3) 使用人安全注意事項 (4) 以上皆是。

三、仰漂

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	仰漂時應將身體放輕鬆，換氣原則為吸少呼多，並將新鮮空氣吸入肺腔內。
(O)	2	水中自救是指在水中有意外時，設法自己救自己，如無法自行靠岸時，應保持體力，以最少體力，在水中維持最長時間，以待救援。
(O)	3	仰漂的動作即是讓部分身體以及口鼻部分浮出水面，除可節省體力外，運用正確的換氣方式，更可長時間漂浮在水面。
(O)	4	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。
(O)	5	漂浮為水上求生必備的技能。
(O)	6	仰漂依身體的姿勢分為三種，垂直漂、大字漂、水平漂。
(O)	7	人體在全身放鬆且吸氣的狀態下，應會漂浮。
(X)	8	仰漂時，口鼻可以沒入水中。
(O)	9	仰漂的目的是為了等待救援。
(O)	10	仰漂的訣竅是全身放鬆，頭微向後仰。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	仰漂的動作何者為非？ (1) 深吸一口氣後，頭部後仰，雙手向兩旁成大字狀 (2) 為維持肺部含氣量，換氣方式須短促 (3) 吐氣之後，稍作延遲再深吸一口氣 (4) 換氣時機是在口鼻露出水面及口鼻保持在水面時。

(1)	2	仰漂時做吐氣、吸氣的部位為 (1) 口 (2) 鼻 (3) 兩者均可。
(4)	3	仰漂動作要領何者正確 (1) 換氣原則為快呼快吸 (2) 以最少的體力，等待救援 (3) 口鼻部份保持浮出水面 (4) 以上皆是。
(4)	4	仰漂依身體的姿勢包括 (1) 垂直漂、大字漂 (2) 大字漂、水平漂 (3) 水平漂、垂直漂 (4) 垂直漂、大字漂、水平漂。

四、踩水

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	踩水時只要保持口鼻露出水面即可，手腳動作宜緩慢身體保持略向前傾，身體儘量放鬆，手腳之動作要協調一致。
(X)	2	踩水時身體直立呈「大」形，利用身體曲折面積，以增加浮力。
(O)	3	踩水可分為剪刀式、腳踏車式、蛙式及攪蛋式踩水。
(O)	4	踩水又稱立泳，是最基本及實用之自救與救生技術之一。
(O)	5	踩水以下肢的動作為主，手部可幫助平衡及上浮或是將物品支撐在水面上。
(X)	6	踩水時，身體位置是向後仰的，可以讓口鼻保持在水面上。
(O)	7	手部搖櫓的動作可增進升力，維持身體的平衡。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	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。
(2)	2	踩水時只要保持口鼻露出水面即可，手腳動作宜緩慢身體保持略向 (1) 直立 (2) 前傾 (3) 後仰，身體儘量放鬆，手腳之動作要協調一致。
(1)	3	踩水時口鼻露出水面即可，雙手在胸前向兩側做搖櫓式划水，腳部若採蛙式動作者稱為 (1) 蛙式踩水 (2) 腳踏車式踩水 (3) 剪式踩水。
(3)	4	若腳作前後剪刀式動作踩水，使身體漂浮者稱為 (1) 蛙式踩水 (2) 腳踏車式踩水 (3) 剪式踩水。

五、抽筋自解

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	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)	2	游泳肌肉抽筋常發生的部位為大腿、小腿、腳趾。
(O)	3	造成抽筋的原因，主要是熱身不夠，水溫過低，過飽或飢餓及疲勞。
(O)	4	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)	5	抽筋發生原因之一係情緒過度緊張。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	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) 飲用具有咖啡因飲料。
(4)	2	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。
(4)	3	下列何者是造成抽筋的因素？ (1) 溫度 (2) 生理突發變化 (3) 心理突發變化 (4) 以上皆是。
(4)	4	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。

六、水域標誌

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	水域遊憩活動警示旗幟中紅色三角旗代表：水域關閉，危險！請勿下水。並適用於因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之需要必須關閉水域時。
(O)	2	水域遊憩活動警示旗幟中黃色三角旗代表：當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。並適用於水域狀況並非平靜，警示不善泳者及老幼婦孺須特別小心時。
(O)	3	水域遊憩活動警示旗幟中綠色三角旗代表：水域開放，適宜游泳。並適用於水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳時。
(O)	4	水域遊憩活動警示旗幟中上紅下黃四角旗代表：救生員守望範圍，得於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。並適用於泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。
(O)	5	水域遊憩活動警示旗幟中藍色方塊圖示代表可從事活動項目，黃色菱形圖示代表危險警告及注意，紅色圓圈為禁止從事活動項目告示。

答案	題項	題目
(X)	6	沒有水域標誌的地方代表是可以戲水的地段。
(X)	7	“禁止跳水”標誌，表示不可使用花式跳水，一般跳水是允許的。
(X)	8	看到“水深危險”警告標誌時，表示該水域水深較深，但是我很會游泳，一樣可以下水。
(O)	9	“禁止游泳”標誌，表示該區域完全禁止任何游泳相關活動。
(O)	10	一個安全的戲水區域必須是有專業救生員駐站的地方。