

第二章『徒手救援知識』

一、速度游

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	速度游泳的目的是為了能快速抵達溺者的位置。
(X)	2	一個專業的救生員，只要游得快就夠了，不用一直更新救生技術。

二、救生四式

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	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。
(O)	2	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)	3	抬頭捷泳類似捷泳，除了盡量保持口鼻在水平面及注視正前方之外，其餘方法與捷泳相同。
(O)	4	抬頭捷泳雖然速度最快，救者採用抬頭捷泳接近溺者時，需衡量自己的游泳能力。
(O)	5	蛙泳的前進推進力，大部份是靠腿部動作，蛙泳是間歇性的前衝狀態，適合需保留體力與時間的救生游法。
(O)	6	基本仰泳基本姿勢就是仰躺在水面上，前進時下顎微收保持口鼻在水面上自然呼吸，滑行時可得短暫休息，入水救援帶人時救者不易疲累。
(O)	7	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、潛泳三種為接近溺者的游法，而側泳以及基本仰泳為水面帶人的游法。
(O)	8	救援時，常可見溺者已經沒入水中，故需熟練潛泳技巧以便潛入水中拉起溺者。
(O)	9	側泳是拖帶溺者最常使用的姿勢。
(X)	10	救生四式有抬頭捷泳、抬頭蛙泳、雙仰、潛泳。
(X)	11	救生游泳中側泳和基本仰泳是接近溺者最好的泳式。
(X)	12	救生游法指的是捷泳、仰泳、蛙泳、蝶泳。
(O)	13	抬頭捷泳、抬頭蛙泳適用於接近溺者之泳姿。
(X)	14	抬頭捷泳的好處是能省力快捷。
(O)	15	抬頭蛙泳的好處是能清楚辨別目標方位。

答案	題項	題目
(O)	16	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。
(O)	17	一般救援時所採的游法為抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳與潛泳五種。
(O)	18	抬頭捷泳時頭部應向前抬起，盡量保持口鼻在水面上，眼睛注視前進方向或是水面上的目標，換氣時以口鼻吐氣，然後再以口吸氣。
(O)	19	抬頭蛙泳應全程盡量保持口鼻在水面上，眼睛注視前進方向或是水面上的目標。
(X)	20	救生四式為了迅速移動到溺者位置。

選擇題

答案	題項	題目
(2)	1	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。
(1)	2	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)	3	徒手救生游泳方式中，何種方式使用於拖帶溺者？ (1) 抬頭捷泳 (2) 側泳 (3) 抬頭蛙泳 (4) 基本潛泳。
(2)	4	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)	5	何種方式使用於拖帶溺者較為省力？ (1) 抬頭捷泳 (2) 基本仰泳 (3) 抬頭蛙泳 (4) 基本潛泳。

三、拖帶假人

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	應檢人拖帶假人時，應保持假人口鼻全程位於水面上。
(X)	2	徒手游泳拖帶假人以跨步式入水後，以抬頭捷泳或抬頭蛙泳游泳 25 公尺，應檢人兩眼必須注視前方，在未潛入水中拖帶假人前頭部不得沒入水中。
(O)	3	應檢人帶起假人時，可踩池底帶假人浮出水面，但假人頭部應先出水面。

選擇題

答案	題項	題目
(2)	1	徒手游泳拖帶假人之假人灌水後重量須達 (1) 36 公斤 (2) 37 公斤 (3) 38 公斤 (4) 39 公斤 以上。

(4)	2	有關徒手游泳拖帶假人下列何者為是 (1) 須維持假人口鼻全程位於水面上 (2) 救者須於假人前方實行拖帶 (3) 救者不得以扣住假人下顎或是頸部呼吸道處拖帶 (4) 以上皆是。
(2)	3	應檢人拖帶假人時，應保持假人口鼻 (1) 偶而 (2) 全程 (3) 每五秒鐘，位於水面上。

四、蛙鞋

是非題

答案	題項	題目
(X)	1	穿著蛙鞋踢水時，需節奏輕快、交換快速且雙腳大幅擺動。
(O)	2	熟練蛙鞋的用法可以助泳，同時可空出雙手來做其他事情。
(O)	3	蛙鞋提供寬闊的推進面積，推進力比用手臂划動更有效，同時你的雙手也可以空出來做其他的事情。
(O)	4	體力好技術純熟者可選購鞋面較大或較長的蛙鞋，可獲得較大的推進力，體力技術較差的新手可穿著小鞋面的蛙鞋。
(O)	5	穿蛙鞋行走時，要橫著走或是倒退走，不可以向前走。
(X)	6	一般泳池可以任意使用“蛙鞋”進行訓練。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	在蛙鞋使用的描述，下列何者正確 (1) 蛙鞋提供較寬廣的面積，需要較有力的腿力 (2) 可產生較多推進力，這種推進力，遠比手部划水有效率 (3) 蛙鞋有不同的式樣和功能特徵 (4) 以上皆是。
(4)	2	穿蛙鞋入水之方式為 (1) 蹬腿式入水 (2) 鐮刀式入水 (3) 直立式入水 (4) 剪刀式入水。
(1)	3	目前大多數水肺潛水員都是穿調整式蛙鞋，因為這種蛙鞋可以套在潛水靴上；同時大多數高推進力的蛙鞋都是屬於 (1) 調整式 (2) 固定式 (3) 鞋式 (4) 以上皆非 的種類。

五、潛水

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	健康的潛水員，只要捏住鼻子，緊閉嘴巴緩慢的做類似擤鼻涕的動作，將空氣輸送到耳朵和鼻竇的空腔內即可平衡壓力。

答案	題項	題目
(O)	2	潛泳由水底浮升，一手上舉，眼看四方，身體做 360 度旋轉，緩慢吐氣，速度不要超過氣泡，以策安全。
(O)	3	潛泳時節省體力最好的方法是慢而有規律地前進，避免急促和不規律的動作，在水中潛游時，盡量將身體保持水平的姿勢。

選擇題

答案	題項	題目
(3)	1	選擇面鏡首重？ (1) 顏色 (2) 價格 (3) 適合臉型 (4) 美觀。
(3)	2	潛入水下回升水面時，非慣用手單臂上舉，眼睛觀察水面四周，原因為何？ (1) 釋放壓力 (2) 運動肌肉 (3) 防止碰撞。
(2)	3	潛泳時需了解自己的能力和，避免作水中閉氣潛遠、潛深的競賽，以免發生 (1) 驚恐症 (2) 黑視症 (3) 中耳擠壓 (4) 以上皆非，造成腦部缺氧。

六、潛泳

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	徒手潛水自水面入水有直立式下潛、弓身下潛與弓身加壓下潛三種方式。
(X)	2	在水中下潛時，若無法平衡耳壓，只要自己能夠忍耐就沒有危險。
(O)	3	徒手潛泳，具有危險性，不可單獨潛泳，練習時須有教練在旁指導，並應在泳池施作。
(O)	4	如感覺頭暈、氣喘時，不可操作潛泳，避免造成缺氧昏迷。

選擇題

答案	題項	題目
(4)	1	在水中若耳部受擠壓感到不適時，可用 (1) 吞嚥口水 (2) 活動顎關節 (3) 捏鼻平衡，捏住鼻子，閉住嘴巴，做排氣 (4) 以上皆是。
(4)	2	有關弓身下潛要領下列何者正確 (1) 先浮游於水面，下潛前先深吸一口氣，雙手向下 (2) 上半身彎腰進入水中，利用腰力將雙腿抬起後直立併攏於空中成一倒立姿勢 (3) 成倒立姿勢自然沉入水中，待雙腳完全沒入水中後，做剪式夾水以加速下潛 (4) 以上皆是。
(4)	3	有關剪腿式下潛要領下列何者正確 (1) 下潛者先立泳，欲下潛時，雙腳先做一大幅度的剪式夾水後併攏，使身體上衝，同時深吸一口氣 (2) 保持蛙鞋併攏鞋尖朝下，藉反作用力沈入水中，待頭部完全入水後 (3) 彎腰以雙手向下划水，並且以雙腳踢水以加速下潛 (4) 以上皆是。

答案	題項	題目
(3)	4	呼吸管適合的長度為? (1) 20~30cm (2) 30~40cm (3) 35~50cm (4) 越長越好。
(2)	5	面鏡除霧方法，下列何種物質不適合? (1) 海草 (2) 去漬油 (3) 口水 (4) 植物葉片。

七、綜合（入水、接近、防衛躲避、解脫、帶人、起岸...等）

是非題

答案	題項	題目
(O)	1	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。
(O)	2	沙灘上或崎嶇的河床上，水深在腰部以下，可使用馬鞍式起岸法。
(X)	3	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。
(X)	4	在不瞭解水中的情況時，應用淺跳式入水法入水。
(X)	5	時間緊迫，須快速出發時，任何環境均可使用淺跳式入水法。
(O)	6	接近溺者時，以背面接近為安全的方式，可避免被糾纏。
(X)	7	救援有意識的溺者，正面接近比背後接近來的有利。
(X)	8	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)	9	解脫是利用扭轉關節和槓桿原理，掙脫溺者的抓和抱。
(O)	10	解脫法順序：吸氣→收下顎→撥水下沉→用各種解脫方法脫身。
(X)	11	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。
(X)	12	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。
(O)	13	救援過程中，應使溺者口鼻部始終露出水面，能夠呼吸空氣。
(X)	14	徒手水上救生中之拖腋帶人法，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。
(X)	15	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。
(X)	16	溺者頸椎受傷時，可使用托顎帶人。
(O)	17	直拉式起岸法使用時機，適用在游泳池，用於已昏迷或無行動能力的溺者帶上岸時所使用。
(X)	18	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。

答案	題項	題目
(X)	19	馬蹬式起岸法適用於深水區。
(X)	20	游泳池救生員最優先使用的起岸法為消防員式起岸法。
(X)	21	起岸法中的消防員式是最適合使用於游泳池。
(O)	22	當失足落水時，可利用衣服求生與自救。
(O)	23	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。
(O)	24	橫跨步及海豚跳是下水及避浪技術，能幫助救生員快速地游近溺者。
(O)	25	救者實行解脫法之前的準備動作為吸氣、收下顎、撥水下沉。
(X)	26	人體的氣管在頸部的後面，因此使用托顎帶人法拖帶溺者時，可以不必注意會壓到氣管。
(O)	27	救者在踩不到水底的深水中，應用深水起岸法施救溺者上岸。
(O)	28	跨步式入水法使用時機為水清且具足夠深度，足以判斷水中無危險物存在時。
(O)	29	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。
(O)	30	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。
(O)	31	背面接近使用時機為溺者掙扎激烈時。
(O)	32	溺者正在下沉時，救者可以採取水中接近法。
(O)	33	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。
(O)	34	防衛躲避法有單手推離、單足壓離、逆退、潛避、防衛兼帶人。
(O)	35	解脫後應有利於控制溺者，避免第二次被溺者抓住。
(O)	36	解脫法有正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕及雙溺者解脫等。
(X)	37	救者在水中防止被溺者抓抱的技術，稱為「解脫法」。
(O)	38	托顎、摟胸、抓髮、雙手托臂、托顎鎖腕、雙手鎖肩、疲乏帶人、抓衣帶人、抓腕、雙救者、雙人拖臂帶人等方式，都是帶人法。
(X)	39	接近溺者時，不需做任何動作，直接拉回溺者即可。
(O)	40	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)	41	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。
(O)	42	溺者已失去知覺或半昏迷時，可使用抓髮帶人。
(O)	43	起岸法有單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式、馬鞍式及背負式等。

答案	題項	題目
(O)	44	馬蹬式起岸法使用時機為溺者清醒時，可利用此法。
(X)	45	起岸法中消防員式須水深過胸。

選擇題

答案	題項	題目
(1)	1	接近溺者時，如果溺者在水面掙扎很厲害，應以何種方式接近溺者？ (1) 背面接近 (2) 正面接近 (3) 水底接近。
(2)	2	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。
(2)	3	水域混濁不清，有一溺者頭部露出水面掙扎厲害時，應使用何種接近法？ (1) 正面接近 (2) 背面接近 (3) 正面潛水接近 (4) 背面潛水接近。
(4)	4	下列開放水域救援方式，對救者而言何者最危險？ (1) 水上摩托車救援 (2) 救生板救援 (3) 浮標救援 (4) 正面接近、徒手抱胸帶人。
(3)	5	溺者恐懼且掙扎厲害時，較適合使用何種帶人法？ (1) 托顎帶人 (2) 拉髮帶人 (3) 抱(摟)胸帶人 (4) 抓腕帶人。
(3)	6	遇溺者過度疲勞或腳部抽筋且離岸邊尚遠，救者應以何方式帶人較佳？ (1) 抱胸 (2) 抓腕 (3) 乏泳 (4) 抓髮。
(3)	7	救者攜帶溺者回到沙岸淺灘，如溺者無法行走，應以何法起岸最佳？ (1) 馬蹬式 (2) 攙扶式 (3) 背負式。
(4)	8	溺者清醒時，較佳的起岸法為何？ (1) 拖拉式 (2) 馬鞍式 (3) 直拉式 (4) 攙扶式。
(3)	9	在沙灘或淺水中，對於不省人事的溺者，何種起岸法最適當？ (1) 拖拉式 (2) 馬蹬式 (3) 馬鞍式 (4) 直拉式。
(4)	10	當溺者昏迷被拖拉到水齊腰際時，宜採用何種上岸法 (1) 拖拉式 (2) 攙扶式 (3) 馬蹬式 (4) 馬鞍式。
(2)	11	正面抱頭解脫，下列何者為非？ (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)	12	正面纏頸解脫，下列何者為非？ (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。
(2)	13	沙灘入水，水深超過多高時，改採海豚式跳躍入水？ (1) 小腿 (2) 大腿 (3) 胸部 (4) 肩膀。
(2)	14	下列何者不是正當的防衛法？ (1) 避免溺者纏抱使用潛避法 (2) 溺者纏抱解脫後加以攻擊 (3) 避免溺者纏抱應使用游泳逆退法 (4) 緊急停游，保持安全距離。
(2)	15	正面接近時，救者右手抓溺者的 (1) 左手 (2) 右手 (3) 都可以。

答案	題項	題目
(2)	16	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。
(3)	17	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。
(4)	18	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。
(1)	19	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)	20	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。
(1)	21	溺者於泳池昏迷不能上岸且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)	22	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)	23	處於橋上、船上或碼頭上，其入水處水深超過三公呎時，入水法應採何種方式較佳？ (1) 跨步式 (2) 跑跳式 (3) 直跳式 (打樁式) (4) 靜跳式。
(2)	24	在沙灘海域應採用何種入水法？ (1) 靜跳式 (2) 跑跳式 (3) 跨跳式。
(3)	25	跑跳式入水宜用在 (1) 不明水域 (2) 碼頭上 (3) 淺灘 (4) 斷崖。
(3)	26	雙人拖拉式起岸法應注意的是？ (1) 護住溺者頭部 (2) 護住溺者腳跟 (3) 抓住溺者雙手 (4) 以上皆非。
(4)	27	救者實施拯溺拖帶溺者前，下列何者並不須列入評估？ (1) 救援時之環境狀況 (2) 救者體力 (3) 溺者當時狀況 (4) 溺者身分。
(2)	28	從高處入水較佳的入水方式應採用 (1) 跨步式入水 (2) 打樁式入水 (3) 淺跳式入水。
(3)	29	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) 淺跳式 (3) 打樁式。
(4)	30	跨步式入水以下何種情況不可使用？ (1) 水清 (2) 深水 (3) 水中無危險物 (4) 水混濁。
(2)	31	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。
(2)	32	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。

(1)	33	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。
-----	----	--