

開平餐飲學校 101Y 餐 104 年班體育課程『急救知能』學習單

班級： 學號： 姓名： 日期：

一、是非題，每題 1.3 分，共 35.1 分。

1. (O)餐廳在營運時，有客人被滾燙的水燙傷，第一時間要沖的是"冷水"。
2. (X)呈上題，當客人被滾燙的水燙傷，除了沖冷水外，還可以加上民俗療法"塗牙膏"止痛。
3. (X)當有客人在餐廳用餐時，發現客人昏倒，第一時間要撥打救護車專線為"103"。
4. (O)燒燙傷可依程度分為一、二、三度灼傷。
5. (X)若皮膚被滾燙的水燙傷，皮膚表面起了水泡，為燒燙傷程度的三度灼傷。
6. (O)在廚房內場，當被刀子切傷時，為了避免傷口受到汙染，建議可以到醫院打破傷風。
7. (X)當在現場服務客人，發現客人突然流鼻血，第一個反應是請客人頭向後仰，避免血液流出。
8. (O)心肺復甦術就是簡稱的 CPR(cardio pulmonary resuscitation)，當呼吸終止及心跳停頓時，合併使用人工呼吸及心外按摩來進行急救的一種技術。
9. (X)當餐廳出現蜜蜂時，有客人被蜜蜂蜇傷，根據民俗療法"塗尿液"是可以解毒的。
10. (X)當顧客吃東西被噎到時，為了要加速口中的東西排出不被噎住，可以協助拍背。
11. (X)當顧客用餐到一半時，突然癲癇發作，牙關緊閉，此時必須要趕快撬開顧客的嘴巴，塞住木片或毛巾，以免顧客咬斷舌頭而喪命。
12. (X)當顧客有呼吸道異物哽塞，必須進行急救時，最優先處理的步驟是用手去挖。
13. (O)心肺復甦術中目前最有效的暢通呼吸道的方法是壓額提下巴法。
14. (O)當有人手握喉嚨無法呼吸、無法咳嗽、說不出話，要懷疑異物哽塞，須施行哈姆立克法。
15. (O)心肺復甦術不可用真人來演練，要用模型練習。
16. (X)當你在操場揮灑青春的汗水時，突然運動一半抽筋，為了要讓抽筋減緩，就必須要持續的運動。

17. (O)打籃球時，不小心擦傷且有輕微出血之傷口，應以傷口為中心環型向四周沖洗後拭乾。
18. (X)受傷後凝結在傷口上的血塊，急救時應該把它洗掉。
19. (X)當手臂上有傷口，急救時可直接用繃帶包紮，不需放上無菌敷料。
20. (O)當在廚房切食材時，手指割傷出血，直接加壓及抬高即可止血。
21. (O)包紮的目的為固定敷料、幫助止血及減輕局部的腫脹。
22. (X)魚刺哽在咽喉時，應立即吞入一口飯幫助魚刺進入胃部。
23. (O)急性食入性中毒傷患，應儘可能將毒物、藥物、容器、排泄物及該傷患一起迅速送醫。
24. (O)當被蛇咬傷時，可由蛇的牙痕與外形分辨有毒或無毒。
25. (O)被毒蛇咬傷四肢時，應將受傷部位低於心臟位置。
26. (O)被蛇咬傷，若未鑑定是有毒或無毒蛇時，一律以毒蛇咬傷的狀況進行急救。
27. (X)肢體凍傷腫脹應立即搓揉凍傷部位，以恢復血液循環。

二、選擇題，每題 1.3 分，共 42.9 分

1. (D)以下哪一個不是急救的目的？(A)保存生命 (B)防止傷勢或病情惡化 (C)促進復原 (D)延續生命。
2. (C)採復甦姿勢的目的，下列何者為錯？(A)維持呼吸道暢通 (B)引流口中分泌物 (C)使傷患舒適(D)預防窒息。
3. (D)打電話給緊急醫療單位時，下列何者必須告知？(A)報案者的姓名 (B)確切地址 (C)受傷人數及狀況 (D)以上皆是。
4. (C)下列關於「急救」的敘述，何者不恰當？(A)在施救前和施救時，要隨時注意自己的安全 (B)除非現場有危險存在，否則不要急著移動傷患 (C)為避免二度傷害，任何傷勢最好都等醫護人員到達之後再處理 (D) 不正確的急救可能會加重傷勢，危害傷患的生命。

5. (A)當顧客在餐廳用餐到一半時，顧客昏倒並意識喪失，最好採何種姿勢？(A)復甦姿勢(B)仰臥抬高下肢(C)半坐臥(D)俯臥。
6. (B)當你在逛街時，發現有車禍，你發現傷患是意識清醒的，此時你接近傷患時，第一件要做的事情是什麼？(A)開始評估勿遲疑 (B) 評估環境安全再接近傷患介紹自己 (C)確保現場安全令旁觀者指揮交通 (D)得到傷患的許可使你可以治療他/她。
7. (A)當有顧客在用餐時噎住，實施哈姆立克法時，請問腹部壓擠的位置是在哪裡？(A)肚臍稍上方(B)胸骨中間 (C)劍突下方 (D)肚臍下方。
8. (C)請問心肺復甦術的實施步驟為？(A)叫 ABC 叫 (B)ABC 叫叫 (C)叫叫 CBA (D)叫叫 ABC。
9. (B)成人生命之鏈包括那些項目？請依順序選出。a.早期求救 b.早期 CPR c.早期自行送醫 d.早期體外去顫術 e.早期高級救命術。(A)a.b.c.d. (B)a.b.d.e. (C)a.b.c.e. (D)b.c.d.e.。
10. (D)心肺復甦術的目的為何？(A)維持傷患血液循環 (B)挽救生命 (C)使腦部不會缺氧太久 (D)以上皆是。
11. (A)用餐時有人突然不斷咳嗽且臉色潮紅，應如何處理？(A)不予干擾，鼓勵他繼續咳嗽 (B)施予胸部按壓 (C)施予腹部擠壓法 (D)拍擊他的背部。
12. (A)對不能說話、不能呼吸或咳嗽但清醒的異物哽塞成人，應該如何協助他？(A)給予腹部擠壓法(B)給予 5 次背擊 (C)施行手指掃探法 (D)在一旁照顧傷患，並鼓勵他咳嗽。
13. (A)當你的血色鮮紅，呈連續噴射流出的是何者出血？(A)動脈 (B)靜脈 (C)微血管 (D)以上皆是。
14. (D)當你的傷口不小心感染時，有什麼症狀？(A)紅、腫 (B)熱、痛 (C)化膿 (D)以上皆是。
15. (C)處理鼻出血時，下列何者是錯誤的？(A)於鼻部冷敷 (B)以手指壓在下鼻甲 (C)擤鼻子 (D)坐姿頭微往前傾。
16. (D)魚刺哽在喉嚨中，正確的處理方式為何？(A)趕快吞下一口飯 (B)喝些醋助軟化 (C)順其自然(D)看得見試行夾出，未能除去，立即送醫。

17. (C)皮膚蒼白、濕冷、脈搏快而弱，是何種症狀？(A)中暑 (B)中風 (C)休克 (D)意識不清。
18. (C)癲癇傷患急性發作的處理，何者為非？(A)保護傷患安全及隱私 (B)隨時觀察呼吸狀況 (C)以壓舌板打開並固定臼齒，避免咬傷舌頭 (D)解開束縛物。
19. (A)如果有一位同事出汗、噁心和胸痛，下列何者是不應該做的？(A)讓傷患自己走到醫院 (B)立即打電話給 119 求援 (C)要他立即停止工作，並讓他半坐臥 (D)辨認心臟病的症狀。
20. (B)中毒急救最主要的目的為何？(A)清除毒物 (B)維持生命 (C)沖淡毒物 (D)催吐以減少毒物吸收。
21. (D)當傷患被毒蛇咬傷時，處理方式包括那些？A 讓傷患平躺安靜，將傷患肢體抬高，B 儘可能去除傷處束縛物，C 用彈性繃帶包紮傷肢，D 切開傷口，緊急吸吮傷處，E 儘速送醫。(A)A + C + E (B)A + B + C (C)B + D + E (D)B + C + E。
22. (C)急救中毒傷患的一般原則，要先要了解什麼？(A)中毒原因 (B)毒物名稱 (C)現場安全 (D)病人情況。
23. (A)處理瓦斯中毒，何者為非？(A)打開冷氣、電風扇，使空氣流通 (B)關閉瓦斯開關 (C)將傷患拖離現場至空氣新鮮處 (D)打開門窗。
24. (D)毒蛇咬傷之處理，何者為非？(A)辨別蛇類及咬痕 (B)傷口低於心臟 (C)以彈性繃帶大面積包紮傷處並固定 (D)於咬傷近心端以繃帶包紮。
25. (D)被蜜蜂螫傷之處理為何？(A)用消毒過的針或小刀挑出螫刺 (B)清水沖洗 (C)局部冷敷 (D)以上皆是。
26. (A)預防蜂類螫傷，何者為非？(A)以棍棒撥弄樹木，驅蜂離開 (B)最好戴淺色帽子穿尼龍質的光滑外套 (C)發現蜂巢，應盡量躲避 (D)郊遊時，不要穿著花花綠綠的衣服。
27. (B)在室內使用瓦斯時一定要注意通風，以防燃燒不完全而發生哪一項中毒？(A)二氧化碳 (B)

一氧化碳 (C) 二氧化硫 (D) 氮氣 。

28. (C) 第三度燒傷的症狀為何 ? (A)劇痛而休克 (B)腫、紅、水泡 (C)不痛、呈蒼白或焦黑 (D)傷處紅、腫、不痛。
29. (B) 凍傷時應如何護理 ? (A)趕快取火保暖 (B)覆蓋受凍部位、加蓋毛毯或衣服 (C)予熱水袋保暖(D)揉搓凍傷部位。
30. (C) 處理嚴重的燒傷，下列何者錯誤 ? (A)若衣服著火，勿於地上打滾，以外套、毛毯將火撲滅 (B)檢查及暢通呼吸道 (C)以冷水沖洗沾黏於傷處的燒焦衣物 (D)紗布覆蓋傷口，預防休克、送醫。
31. (D) 減輕第一度、第二度燒傷疼痛的方法為何 ? (A)在自來水下沖洗 (B)泡在冷水中 (C)冷敷 (D)以上皆是。
32. (A) 當你在廚房工作被蒸氣燙傷手部，應先如何處理 ? (A)以大量冷水沖洗傷處 (B)塗抹燙傷藥膏於傷處 (C)將傷處水泡刺破 (D)立即包紮傷處。
33. (A) 打球扭傷腳踝的最佳急救方法是立即做什麼 ? (A)冰敷或冷敷 (B)熱敷 (C)讓傷患腳抬高 (D)按摩及抬高。

三、簡答題，共 25 分。

1. 當你在廚房/外場工作時，被滾燙的水燙傷，請問你要怎麼處理被燙傷呢 ? (請列出詳細的步驟，並詳細說明各步驟的內容)。10 分。

- A. 沖：流動清水沖洗，傷口 15~30 分鐘。
- B. 脫：在水中小心除去及剪開衣物。(要注意不要刮傷燙傷的皮膚)
- C. 泡：冷水持續浸泡 15~30 分鐘。
- D. 蓋：燒燙傷部位覆蓋乾淨毛巾。
- E. 送：送醫急救治療。

2. 當你自己或者你的朋友在操場揮灑青春的汗水時，一不小心翻船扭傷了腳踝，請問正確的運動傷害

急救步驟為何(中英文)? 並詳細說明各項的內容。15 分。

- A. 保護(Protection): 保護受傷部位及肢體，避免再傷害。
- B. 休息(Rest): 受傷部位完全停止活動，避免傷勢惡化。
- C. 冰敷(Ice): 冰塊或冰袋冰敷受傷部位 15-20 分鐘。
- D. 加壓(Compression): 彈性繃帶包紮傷處，抑制腫脹。
- E. 抬高(Elevation): 抬高受傷部位，幫助血液回流心臟。

開平餐飲學校 101Y 餐 104 年班體育課程『運動傷害』學習單

班級：

學號：

姓名：

座號：

一、是非題，每題一分，共十五分

1. (X) 急性的運動傷害，主要是因為長期間，多次的微小傷害累積而成。
2. (X) 運動時，腳底生成水泡的主要原因是運動的時間不對，在大熱天、太陽直接照射下從事運動。
3. (O) 在運動中，未注意深呼吸或呼吸急促，導致呼吸肌肉血液不足，攜氧量不夠，會造成腹部疼痛，特別是在運動初期，呼吸次數及深度都需要迅速增加，最易引發腹痛。
4. (O) 充分而適當的熱身活動，可增進肌肉和關節的活動度，避免發生運動傷害。
5. (X) 若發生輕微的脫臼，在不影響正常活動的情形下，可以繼續運動，不需治療。
6. (X) 發生「熱衰竭」，是由於長時間暴露在熱環境中，出汗太多，主要的症狀包括倦怠無力、口渴、頭暈、頭痛、噁心嘔吐、焦躁不安、體溫超過 40 度等。
7. (O) 運動傷害的預防，在主要運動結束後，應以慢跑或步行來降低運動強度，讓心跳與呼吸慢慢恢復到接近休息時的水準，以避免因突然停止運動而引起昏厥。
8. (X) 長期訓練不當所造成的運動傷害，屬於急性運動傷害。
9. (O) 凡是因從事運動而引起的身體傷害，統稱為運動傷害。
10. (O) 運動傷害若延誤治療或治療不當，極可能引起嚴重的後遺症或併發症，這些傷害，如果在早期就能給予適當且正確的處理，將可使傷害程度降至最低，且能更快速的恢復運動機能。
11. (O) 運動能增強抵抗力，使身體健康，然而，不當的運動也會對身體造成傷害，帶來日常生活的不便。
12. (O) 運動技巧的學習，應接受學有專長者的指導，並熟悉與了解練習的方法和步驟，再從事練習，以減少不必要的傷害發生。
13. (O) 通常挫傷及拉傷後，受傷處會感覺刺痛，最明顯的狀況是受傷處會腫脹。
14. (X) 游泳時，若發生小腿抽筋症狀，處理方式是保持鎮定，不要驚慌，盡速游向岸邊，再處理抽筋部位。
15. (X) 長時間的運動易引起肌肉疲勞，使肌肉中堆積乳酸，造成鈉離子的代謝不正常，肌肉變的僵硬，進而發生抽筋。

二、選擇題，每題兩分，共八十分

1. (D) 腳踝扭傷的處理，下列何者有誤？(A) 腳踝扭傷一般為外翻 (B) 第一時間冰敷處理 (C) 抬高患部高於心臟位置，避免腫脹 (D) 加強按摩
2. (B) 旅美投手郭泓志曾接受肘關節手術修補內側韌帶，此韌帶連結 (A) 肱骨—橈骨 (B) 肱骨—尺骨 (C) 肩胛骨—肱骨 (D) 鎖骨—肱骨
3. (C) 常見的運動傷害中，由於關節部位突然過猛扭轉，擰扭了附在關節內、外的韌帶及肌腱，稱之為？(A) 抽筋 (B) 脫臼 (C) 扭傷 (D) 拉傷。
4. (D) 常見的扭傷部位，不包括下列何者？(A) 膝關節 (B) 踝關節 (C) 腕關節 (D) 肌肉。
5. (A) 常見的運動傷害中，肌肉不自主的強直收縮，造成肌肉僵硬、疼痛，稱之為？(A) 抽筋 (B) 脫臼 (C) 挫傷 (D) 熱傷害。
6. (D) 常見的運動傷害中，關節受外力撞擊，而使關節脫離應有的正常活動範圍，造成韌帶機能喪失，稱之為？(A) 挫傷 (B) 拉傷 (C) 扭傷 (D) 脫臼。
7. (A) 常見的運動傷害中，「脫臼」，即關節脫位，最常發生的身體部位，以下何者為非？(A) 腰部關節 (B) 手指 (C) 踝關節 (D) 肩關節。

8. (D) 運動中發生脫臼時，正確的處理方式為？ (A) 立即抬高脫臼部位 (B) 立即將脫位的關節推回原本位置 (C) 立即冰敷以免腫脹加劇 (D) 用夾板繃帶固定傷處後，立即送醫治療。
9. (B) 下列敘述何者為非？ (A) 拉傷最明顯的症狀是受傷處會腫脹 (B) 挫傷是由於關節用力扭轉所致 (C) 運動鞋過大時，腳底易產生水泡 (D) 脫臼時應將傷處固定，避免二次傷害。
10. (A) 肌肉發生拉傷時的處理方法，以下何者有誤？ (A) 以冰塊直接冰敷患部 (B) 用彈性繃帶壓迫 (C) 立刻休息，抬高患部 (D) 1~2天後，若腫脹不再繼續擴大、不感覺疼痛時，即可溫和的活動。
11. (A) 運動時發生肌肉拉傷症狀，應立即休息並冰敷患部，冰敷的方式，以下何者敘述較為適當？ (A) 每小時冰敷20分鐘休息10分鐘 (B) 每小時冰敷10分鐘 (C) 每小時冰敷10分鐘休息20分鐘 (D) 每冰敷20分鐘休息20分鐘。
12. (B) 下列敘述何者為非？ (A) 體溫超過攝氏40度有可能為熱傷害 (B) 抽筋時要朝同方向盡量用力伸展肌肉 (C) 運動時，若發生腹痛，則須馬上停止運動 (D) 穿著太大的運動鞋運動時，容易使腳底與鞋內摩擦，造成水泡的發生。
13. (A) 下列何者不是抽筋發生的原因？ (A) 受外力撞擊 (B) 身體疲勞 (C) 電解質不平衡 (D) 寒冷的刺激。
14. (C) 肌肉抽筋時的處理方法，以下敘述何者為非？ (A) 注意抽筋部位的保暖 (B) 可按摩抽筋之肌肉部位 (C) 朝相反方向，以突然用力方式伸展抽筋之肌肉 (D) 補充水分及電解質飲料。
15. (C) 運動員容易抽筋，通常是因為缺乏？ (A) 鉀 (B) 鈉 (C) 鈣 (D) 鐵
16. (B) 運動時，肌肉疲勞的形成，主要是因為？ (A) 熱身運動不足 (B) 過度的運動 (C) 睡眠不足 (D) 注意力不集中。
17. (C) 下列關於運動按摩的敘述，何者有誤？ (A) 當組織發炎時，不可實施按摩 (B) 當關節、骨骼或肌肉出現嚴重疼痛時，不可按摩 (C) 靜脈曲張部位，可直接施以按摩 (D) 被按摩者有罹患傳染病或發燒時，不適合按摩
18. (C) 運動時，過度緊張或緊張度不足，易引起肌肉？ (A) 敏捷性不佳 (B) 肌耐力不足 (C) 協調性不良 (D) 柔軟度不佳。
19. (A) 在高溫環境下，長時間從事運動，導致身體出現發熱、頭暈、噁心、呼吸急促等現象，如果患者特徵為體溫超過40度、臉色潮紅、皮膚乾熱無汗、脈搏跳動快，那可能是發生什麼症狀？ (A) 中暑 (B) 熱痙攣 (C) 熱衰竭 (D) 腹痛。
20. (C) 發生中暑症狀，若未能及時降低體溫，可能造成組織器官受損，嚴重者會出現的症狀，下列何者為非？ (A) 腎衰竭 (B) 肝衰竭 (C) 過度換氣 (D) 心肌損傷。
21. (A) 下列何者現象比較容易引起中暑？ (A) 脫水 (B) 血壓上升 (C) 通氣量不足 (D) 心律不整
22. (B) 關於中暑的敘述，以下何者有誤？ (A) 是熱傷害中最嚴重的一種 (B) 患者特徵為體溫略低、臉色蒼白、皮膚濕冷 (C) 可能導致多重器官衰竭 (D) 若發現有人中暑，應立即送醫治療。
23. (C) 在高溫潮濕的環境上體育課時，有學生出現全身無力、頭昏、大量流汗，且體溫沒有明顯上升，其症狀最有可能是？ (A) 熱痙攣 (B) 熱中暑 (C) 熱衰竭 (D) 脫水
24. (C) 有關熱傷害，下列何者敘述有誤？ (A) 分成中暑、熱衰竭及熱痙攣 (B) 高溫環境下，短時間的運動、跑步或長久曝露，沒有適度補充液體而造成脫水 (C) 好發於青少年 (D) 穿著涼爽透氣衣物、良好的通風設備及補充運動飲料或含鹽水份。
25. (D) 下列何者為熱衰竭 (Heat Exhaust) 症狀？ (A) 血壓下降 (B) 皮膚濕冷 (C) 頭昏 (D) 以上皆是
26. (D) 關於網球肘的敘述，下列何者有誤？ (A) 是指手肘外側筋腱發炎 (B) 又稱為家庭主婦肘 (C) 患者會感到痛楚漫延至上臂及前臂 (D) 好發生於網球選手。

27. (A) 運動傷害「網球肘」形成的原因，主要是因為？ (A) 技術動作上的錯誤 (B) 運動過度 (C) 運動前，熱身運動不足 (D) 運動時，身心狀況欠佳。
28. (C) 運動時發生腹痛症狀，正確的處理方式，以下何者有誤？ (A) 立刻停止運動 (B) 身體向前彎曲，用手指深壓肋骨下方的上腹部肌肉 (C) 做最大吸氣動作，使肺內盡量充滿空氣 (D) 把手臂往上舉得比頭部更高的位置，並盡量往後伸。
29. (B) 運動時間過長，腳底皮膚產生出水泡時，應如何處置，以下敘述何者有誤？ (A) 要先將水泡內之組織液排出 (B) 將水泡之皮膚以消毒後剪刀剪下，以利傷口復原 (C) 傷口部位以塗抹藥膏之紗布包紮，以免感染 (D) 注意是否受感染，如有感染情形應就醫。
30. (C) 下列何者不是造成運動傷害的外在因素？ (A) 運動場地不良 (B) 運動時間不恰當 (C) 運動時過分緊張 (D) 運動時氣候不佳。
31. (C) 對於膝蓋受傷或者退化性膝關節炎患者的復健運動，應該著重哪部分肌肉群的訓練？ (A) 腓腸肌 (B) 腿後肌群 (C) 股四頭肌 (D) 脛前肌群。
32. (B) 運動傷害形成的原因，有外在環境因素與個人疏忽所致，以下哪一個選項是屬於外在環境因素？ (A) 運動時，身心狀況欠佳 (B) 運動時間不對 (C) 違反運動規則 (D) 技術動作上的錯誤。
33. (B) 跳躍者膝 (Jumper's knee) 指的是哪一種運動傷害？ (A) 半月軟骨破裂 (B) 髌腱炎 (C) 股四頭肌腱拉傷 (D) 髂脛束拉傷。
34. (A) 穿著運動鞋進行下列何種運動對膝關節之受力最大？ (A) 平地跑步 (B) 跑步機 (C) 橢圓機 (D) 快走
35. (D) 為預防運動傷害，運動時服裝的選擇依據，下列何者為非？ (A) 透氣性 (B) 延展性 (C) 舒適感 (D) 能否展現身體曲線。
36. (B) 發生急性運動傷害時，現場急救措施中的「抬高患部」，應該將患部至少抬起至何種高度？ (A) 與膝蓋同高 (B) 與心臟同高 (C) 與腰同高 (D) 與大腿同高。
37. (D) 關於伸展體操的敘述，下列何者有誤？ (A) 動態方式的伸展，伸展過程快速反覆 (B) 靜態方式的伸展較動態方式的伸展，阻力較低 (C) 動態方式伸展可以達到改善柔軟度及增加身體活動 (D) 動態方式的伸展體操，一般認為乃是利用緩慢拉長肌肉的動作，來進行伸展肌肉的方式。
38. (D) 暖身活動應包括漸增強度的 (A) 伸展運動 (B) 徒手體操 (C) 運動專項活動 (D) 以上皆是。
39. (B) 何者不能減低比賽中的運動傷害 (A) 賽前充足熱身 (B) 喝瓶可樂 (C) 好的心理素質 (D) 拉筋關節操。
40. (B) 下列何者非練習羽球高遠球擊球時容易發生運動傷害的部位？ (A) 手臂 (B) 大腿肌肉 (C) 手肘 (D) 手腕

三、簡答題，一題五分

一、運動傷害常會發生的原因，請舉例出五點。

1. 暖身運動不夠
2. 場地不適合
3. 運動規則不熟悉或沒有遵守規則
4. 裝備不足或不適合
5. 運動過度
6. 錯估適合自己的運動