

近 代 實 用

游泳術

著 文 烈 著

上海體育會館出版

近代
實用

游泳術目錄

第一編 游泳術

第一章	君能游泳否？	一
第二章	自信與正確呼吸	三
第三章	初學者適宜之游泳	五
第四章	側泳	一五
第五章	單拔手	一八
第六章	雙拔手	一九
第七章	平游	二〇
第八章	仰泳	二七

第九章 俯泳	三〇
--------	----

第十章 靜浮法	三四
---------	----

第十一章 踐水術	三六
----------	----

第二編 入水法

第一章 初級入水法	三七
-----------	----

第二章 花式入水	四一
----------	----

第三章 各式入水法說明	四七
-------------	----

第三編 救生術

第一章 拯溺法	五九
---------	----

第二章 人工呼吸法	六七
-----------	----

正確游泳比賽規則

近代實用
游泳術

第一編 游泳術

第一章 君能游泳否？

昔有士人，乘舟渡河。中途，語舟子曰：『君知天文否？』舟子對曰：『不知。』士人曰：『然則君三分之一之生命已虛擲矣。』少頃，復語舟子曰：『君知地理否？』舟子對曰：『不知。』士人曰：『然則君三分之二之生命已虛擲矣。』俄而風起，船覆，士人與舟子俱溺於水。舟子乃謂士人曰：『君能游泳否？』士人曰：『不能。』舟子曰：『然則君之全生命已虛擲矣。』

人無論學識如何豐富，苟不嫻習游泳，即不能謂爲受有完備之教育。人之不能

游泳者，非惟不能避免不測之危險，抑且不克享受水上水中之多種娛樂；此娛樂實於彼極有裨益者也。

或有人曰，在水中遇特殊情形時，能游泳未必能保全生命，此言固確。但嫻習游泳，實能減輕對於水之恐怖，在航海時能使人感覺平安；設遇風險，往往可以保全生命，且可拯救他人之生命。是故游泳者，實爲一種具有無上價值之衛身術，而同時亦爲一種不可形容之娛樂也。

所謂游泳術者，簡單言之，即使身體在水上浮起及推進之謂。其主要之點，在養成自信，于神經及肌肉能管束自如，以及兩臂兩腿之均衡使用其體力也。游泳實係一種信仰問題。凡人學習游泳既成，則終身不復忘却，即荒疏二十年，一旦復入水中，從前之自信力立能恢復，未幾即能游泳自如矣。

凡人無論男女，皆有學習游泳之必要，爲父母者更有使其子女學習游泳之責。

任。就大體言之，游泳爲一種衛身術，同時亦爲一種高尚之娛樂，卽或稍有困難，或包含經濟上之負擔，亦當以宗教上虔誠果敢之精神，設法解決之，藐視此種技術，或足致成可以避免之死亡，與家族之悲戚痛苦。

社會方面當供給游泳之設備，如初中以上之學校應設置游泳池，負市政之責者應於適中地點設置公共游泳場，俾全年四季皆可應用。戶內游泳池之建築，須長六十呎，此爲紀錄上所必須，最好長七十五呎，此則與各種國際的游泳比賽規則相合矣。

第二章 自信與正確呼吸

輒近游泳術已大進步，教授方面一致崇尚自信的教法。所謂自信的教法者，以教授正確呼吸爲主要，此外則使學者於練習游泳之前，先學習在水中隨意所欲而

浮起之技能。此二者相合，能使初學者增加自信心，與樂意練習各式之游泳。

游泳術上所視為基本要素，如『正當姿態』、『自信』、『肌肉舒展』、『速率』等，皆非藉正確之呼吸不爲功。（僅練習俯泳時，因頸部高出水面，故雖無合拍之呼吸，亦可得相當之造詣）

各種近代式之游泳，皆非有正確之呼吸不可，尤以平游爲然；如維持體位平正，動作合拍，及吸收多量養素，均有賴於正確之呼吸。即在游行時，面部與頭部僅有三分二之時間沒入水中，亦仍須行合拍之呼吸。初學者觀察一優等游泳家，能在水中迅速推進，態度閒適自如，而其口鼻幾乎常在水中，毫無苦悶現象，每以爲奇，實則其方法甚爲簡單，此方法在初學者練習游泳動作之前，須先操練之。在游泳時之呼吸，與在陸上之呼吸成一相反之格式，蓋其吸氣用口而呼氣用鼻也。用鼻呼氣，實爲游泳術成功之要訣，無論何種游法，（僅平游之短距離比賽除外）每分鐘呼吸之數，

自二十四次乃至三十次，即比平常呼吸約速一倍。游泳時欲吸取多量之養素。則呼吸時應將肺中之宿氣儘量排除。換言之，在不吸氣時，即須行呼氣之動作也。無論水之狀況如何，或游泳者採用何種游法，苟能行此正確呼吸，必能使游泳者獲得美觀之姿勢，從容不迫之態度，迅速順利之進行，而使游泳成爲一種無上之娛樂焉。

初學者練習呼吸之法，最好立於水中，深與腰齊，兩手握住池欄或氣囊，然後將身蹲下，僅留頭部於水上，斯時用口吸氣使深，然後再向下蹲，使頭部完全沒入水中，即由鼻孔逼水使出，至氣將盡時，始再立正。演時眼須睜開，以練習自信力。如此練習，至能行合拍之呼吸，而無不快之感覺時方止。

若以水入耳腔爲患，可購用肆中所售之耳塞，或用羊毛布塗凡士林塞耳。

第三章 初學者適宜之游泳

在已往十五年中，游泳術發展迅速，不特教育家一致承認其價值，市政機關先後設置新式之游泳場，而游泳一事亦且成爲大多數人民所愛好之遊藝焉。美國在一年中，總有多數新加入之游泳練習員。於是『何式之游泳於初學者最爲適宜』以及『如何使初學者成爲優美之游泳者』，乃爲現時急待研究之問題焉。

教授游泳，應以使學者獲得正當之動作，俾能在水中順利進行爲目標。假如對于初學者，先使練習平體游泳（平游）彼必感覺非常困難，而其進步反因是而稽遲矣。不寧唯是，彼將終身成爲一鳧水者（Navigator）即僅能浮於水面游行，而萬難成爲能浮潛自如之完美的游泳家。此皆由於教授者求效太急之過。在教授人數較多之游泳班，更易犯此弊端。彼未使初學者練習數種根本的動作，以爲後來練習各式游泳之基礎，其結果使學者僅能勉強學會，而不能臻於精熟也。

夫音樂教授，決不使初學者演習高深之樂譜，言語學教授亦決不授初學者以

優等作家之作品；然則游泳教練員使初學者開始即練習平體游泳，而謂能養成速度極高之游泳家，有是理乎？總之，平體游泳，惟練習至精熟時，始於速度之游泳大有利益，其優點僅此而已。

除平體游泳外，俯泳亦恆被用以教授初學者，此亦為多數游泳家所反對。大抵俯泳多用蛙足，在游泳上本為一種特殊之方式。學成此種游泳，並無其他利益；若舍此而再習他種臂動作，如單拔手，雙拔手等，則以前所學者必將完全忘却，而須重新練習矣。此種游法，其為非初學者所宜，已甚明顯。如實行教授此種游法於初學者，其進步必甚遲緩。前已言之，吾人之目的，在使初學者成為技術優美之游泳家，非徒為一鳧水家而已也。

作者近曾研究何種游泳法於初學者最為適宜，因製成下列之問題表，以徵詢美國著名游泳教練員之意見，問題如下：

(一) 君以爲何種游法，於初學者最爲適宜？

(二) 君以平體游法爲初學之練習規程否？

(三) 君以爲蛙足最利於救生否？若然，君是否使初學者先習俯泳？

茲將答案十三種照錄於後（以姓氏之英文字母爲序）

(一) 芝加哥體育學會游泳指導員柏須勒氏

『余以俯泳教授初學者，因余以爲平體游泳非初學者所宜。余認蛙足於救生最爲便利，故以爲初學者應先習之。蓋游泳之最要目的，在拯救自己及他人之生命，非僅求游行之迅速而已也。』

(二) 洛斯安吉爾體育會游泳指導員凱提氏

『對於十四歲以下之兒童，余每使之先習平游，惟於膽量過小者，則先教以俯泳。對於成年人，余則視其在水中體位平衡之自然程度，酌量授以俯泳或側泳。余以爲教授兒童，皆宜以平游爲入手。此種游法需要體位之平衡與動作之合拍。但小兒爲天然的摹倣家，苟能示以正確之範式，並向之講明各種動作所包含之原理，每能於無形中養成正確之體形與合拍之動作。若成年人習

此，往往因急於學習合拍之運動，反致養成生硬的與不自然的臂腿動作，而無舒適活潑之姿勢。余認蛙式游泳於救生最爲便利。』

(三)克利福尼亞大學體育教授克利斯底氏

『余令初學者先習平游，因學成此種游泳時，則於其他游法，習之甚易。至若蛙足對於救生上之便利，則無庸置疑也。』

(四)紐約婦女游泳俱樂部教導員韓達麗氏

『教授初學者以平游爲最宜，此係從試驗其他初步的游法而證明者。余極反對以俯泳教授初學者。游泳者非至學會平游之正確姿勢時，不宜遽教以俯泳。俯泳並無特殊之優點，但初學者若以此爲入門，則後來欲進而學習自由式之游泳，卽感困難。使用剪足式之俯泳，似較使用蛙足者爲有利。除俯泳之速度比賽外，余絕不承認蛙足之能適用。觀於俯泳比賽規則之禁止使用剪足，卽可知剪足實更便利，以其費力少而速度高也。剪足具更大之推進力，在行緩游時，對於水之阻力較少，故最近一般救生團體，多採用剪足的游泳也。』

(五)美國紅十字會救生隊領袖福洛氏

『平游之優點，在能於短時間內，教授多數人同時學習。余曾於全美及檀島紅十字會救生運動時，採用白林氏教法 Brink System 而獲極大之成功。余又于一九二〇年在 Waikiki 海岸，用此法教授五十五位學校教員練習游泳。余以爲救生上最適宜之足腿動作，爲剪式而非蛙式也。』

(六)本薩爾凡尼亞大學游泳教練員吉斯德萊氏

『初學者宜將合式游法交換演習之，但當以俯泳爲入門，余認此爲基本的游泳法也。在救生上，余主張用側持法與剪足游泳。至於平體游法之足腿動作，除在水面游行外，於推進方面殊無甚大之價值，若復挾持一人在水中進行，則尤覺不便。』

(七)意大利諾州大學游泳教練員曼萊氏

『余以俯泳教授初學者。余以爲平游於初學者似太艱深。余認俯泳爲救生所必須，並以爲在救生時當用側持法及剪足游泳。』

(八) 紐約市立大學游泳教練員麥坎濟氏

『教初學者當以平游爲適宜，因余深覺此種游法成功較速，且初學者由此獲得初步之技術，然後進而授以速度游泳、花式游泳及救生法等。惟于年齡較大之人，不勝平游之劇烈動作者，亦可先教以俯泳。』

(九) 美國陸軍軍官學校游泳教授梅費特氏

『雖有一部分人以俯游爲較易學習，但余則教初學者以平游。余以爲平游爲最自然之一種游泳，故亦爲初學者所適宜。剪足游泳，在救生上最屬有效。』

(十) 美國海軍學校游泳教授奧狄倫氏

『仰泳包含正確游法之各種要則，且能使學者成爲優等的救生家，故按余之意見，仰泳使用蛙足，於初學者最爲適宜。按理初學者自以先習俯泳爲宜，但初學者對於水之畏懼特甚。仰泳包含二種要點：(一)使初學者仰臥水面，目不見水，足以減少其恐懼心，而增進其自信力。(二)授以俯泳之基本動作，以養成其維持體形平衡之技術。或有人以爲平游爲教授初學者最適宜之游法，』

但初學者學習此種游泳時，每感呼吸上之困難。教授仰泳與俯泳，能使初學者漸漸達到一種程度，俾自能企求較深之游技，而實際上，初學者此時已學成兩種游法，而此兩種游法，在救生及游泳上均屬不可少也。』

(十一) 亞姆哈大學游泳教練員倪烈甘氏

『余曾以平游及俯泳教授初學者。按余所得之經驗，深覺俯泳能得較大之成功。惟遇特殊情形，如初學者自始即能保持體形之平衡時，始先教以平游。余認剪足在救生上利益較大。』

(十二) 美國西北大學游泳教練員羅賓孫氏

『對於四歲至九歲之兒童，余常先教以俯泳。余之目的在使兒童避免『潑水』之弊，尤於從未在水中遊戲之兒童爲然。余發見兒童於練習數課之俯泳後，即欲自己練習側泳。故余以爲第二步之練習。對於九歲至十四歲之兒童，余則視其性之所宜，酌量授以平游，側游，或俯泳。對於成年人，余先教以平游，而後授以側游及俯泳。平游在救生上殊無甚大之價值，故若僅就救生工作而言，余必教初學者以俯泳或側游。』

(十三) 阿姆哈體育協會游泳教練員溫岱爾氏

『余教初學者以初級的平游，初級的仰泳，與靜浮法。所謂初級的平游，與普通之平游無異，惟初學者得隨便呼吸，無須與臂腿動作相合拍耳。一部分成年人練習俯泳及仰泳，較練習平游爲易。余認側持法與剪足拍水，在救生上最爲適宜。』

綜觀上列之答案，可見現代著名游泳教授之意見約分兩派：一派主張以平游爲入門，一派則認俯泳爲初學所適宜。但余之信念，則以爲教授初學者莫善於側泳，因此種游泳實包含各式游泳，如單拔手，雙拔手，平游等之基本的技術，以其均用剪足式之推進法也。

若認剪足爲非基本的腿動作，並將平游之足腿動作一加分析，則知其爲一種直腿的剪式鼓動。現在一般著名游泳教授，皆主張在行單拔手及雙拔手時，宜用此種直腿的剪式鼓動，認爲較原來之剪足，更爲進步。蓋原來之剪足，膝部之屈伸，實足

爲在水中推進之一種阻力也。

對於初學者先教以正確呼吸，次教以剪式腿動作，較諸先教俯泳及蛙足者實爲有利，蓋前者能使學生由此得進而學習單拔手及雙拔手，僅須將臂之動作法略加變通而已。由雙拔手更進而爲習平游，其方法殊爲簡單，因其臂之動作既同，所異者在將剪足易爲直腿的剪式鼓動而已。

使用蛙足之俯泳，殊難學成正確之平游，原因在於使行蛙足者膝部常開闔，足常屈伸，習之既久，不易改變故也。總之，凡以蛙式之俯泳或仰游爲入門者，於學習最新式之游泳大有妨碍。而開始時即練習平游者，僅能成一鳧水家，除於短距離之速度比賽較有利益外，若欲使之救援在水中遇急難者，即將無所措其手足，且亦不能享受游泳上之樂趣，蓋此種游法，若非先有基本動作之素養，則其動作疲勞殊甚故也。