

冰 游

法練訓

著 勤 一 錢

體育叢書

游
泳
訓
練
法

著者 錢一勤

勤奮書局發行

體 育 叢 書

游泳訓練法

版權所有 翻印必究

一九四九年四月修正出版

全一冊 一萬九千元正

編譯者

勤 一 勤

出版人

馬 焉 馳

出版者

勤 奮 書 局
上海馬當路三二八弄一號
電話八五二四七號

代售處

全國各大書局

錢一勤先生小史

錢一勤先生，字亞伯，籍武進，民十五畢業於蘇州東吳大學體育科。以在校時各項成績之優越，歷充該科田徑賽及球隊隊長。畢業後，任上海青年會體育部幹事，南京勵志社體育股主任，上海稅務專門學校及華華中學體育主任，上海市體育指導聯合會名譽幹事。君辦事幹練敏捷，歷屆全國運動大會及遠東運動大會襄助尤多。著述則有遠東運動大會電符及比賽方法等書。現任南京勵志社幹事。

君於游泳一門，研究有十餘年之久。平日練習，無時或輟。現本其心得著成此書，爲中華運動界放一異彩。且全部圖照均由本人親示姿勢，攝成各種正確優美之照片，利便學者甚多。形見我國游泳。今後得此書之導引，日見進步。以踏入世界游泳之場。是則錢君者，誠中國體育界之大功臣也。

錢 一 勤 先 生

(著 書 本)



上篇

游泳術

游泳訓練法目錄

上篇 游泳術

第一章 游泳概論·····	一
第一節 游泳之價值·····	一
第二節 游泳之衛生·····	二
第三節 游泳之要訣·····	四
第四節 學習之程序·····	五
第二章 游泳之基本練習·····	七
第一節 畏水心理之勝過法·····	七
第二節 正確呼吸之練習·····	〇
第三節 身體平衡之練習·····	一一

第四節	自面部入水胸浮部位起立之練習	一四
第五節	面部入水胸浮推進法	一五
第六節	背浮之練習	一七
第七節	自背浮之部位起立之練習	一九
第八節	背浮推進之練習	二一
第九節	側浮推進之練習	二三
第十節	身體部位更換之練習	二四
第三章	側游式	二八
第一節	側游之姿勢	二八
第二節	練習之程序	二九
第三節	陸上練習	三〇
第四節	水中練習	三三
第五節	練習要訣	三七

第四章 單臂出水側游式……………三九

第一節 單臂出水側游之姿勢……………三九

第二節 陸上練習……………四〇

第三節 水中練習……………四二

第四節 練習要訣……………四四

第五章 雙臂交換出水游式……………四七

第一節 雙臂交換出水游之姿勢……………四七

第二節 練習之程序……………四八

第三節 陸上練習……………四八

第四節 水中練習……………五一

第五節 練習要訣……………五四

第六章 爬游式……………五七

第一節	爬游之姿勢	五七
第二節	陸上練習〔特敦〕爬游式〕	六〇
第三節	水中練習	六二
第四節	練習要訣	六五
第五節	陸上練習(美式爬游式)	六五
第六節	水中練習	六九
第七節	練習要訣	七三
第七章	背游式	七五
第一節	背游之姿勢	七五
第二節	陸上練習(基本背游式)	七六
第三節	水中練習	七九
第四節	練習要訣	八二
第五節	陸上練習(雙臂交換出水背游式)	八三

第六節 水中練習……………八五

第七節 練習要訣……………八八

第八章 胸游式……………八九

第一節 胸游之姿勢……………八九

第二節 陸上練習……………九〇

第三節 水中練習……………九三

第四節 練習要訣……………九七

第九章 浮水比遠及踏水……………九八

第一節 浮水比遠……………九八

第二節 踏水……………九九

第十章 比賽游泳……………一〇二

第一節 訓練之概要……………一〇二

第二節 比賽起游及終點·····	一〇五
------------------	-----

第三節 比賽轉身·····	一〇六
---------------	-----

中篇 躍水術

第十一章 基本躍水法·····	一一一
-----------------	-----

第一節 躍水概論·····	一一一
---------------	-----

第二節 躍水之初步練習·····	一二二
------------------	-----

第三節 基本躍水法之練習·····	一二四
-------------------	-----

第十二章 花式躍水·····	一二八
----------------	-----

第一節 花式躍水之要素·····	一二九
------------------	-----

第二節 燕式躍水·····	一二〇
---------------	-----

第三節 背式躍水·····	一二四
---------------	-----

第四節 前鎌刀式躍水·····	一二六
-----------------	-----

第五節 後鐮刀式躍水……………一二七

第六節 練習要訣……………一二八

下篇 救生術

第十三章 救生通論……………一三一

第一節 實際救生之程序……………一三二

第二節 救生方法之初步練習……………一四〇

第十四章 解脫及帶進方法之練習……………一四四

第一節 陸上練習……………一四四

第二節 水中練習……………一五二

第十五章 人工呼吸法……………一五五

第一節 初步之施救方法……………一五五

第二節	人工呼吸法之實施	一五六
第三節	協助施救之方法	一五七
第十六章	游泳及救生試驗	一五九
第一節	初級游泳試驗	一五九
第二節	中級游泳試驗	一六〇
第三節	高級游泳試驗	一六一
第四節	救生試驗	一六二

游泳訓練法

錢一勤著

第一章 游泳概論

第一節 游泳之價值

游泳之價值至廣，苟一一言之，實不勝枚舉；然概括而論，可別爲下列三種：

(一) 最良之娛樂——游泳爲高尚之娛樂，男女均可，少長咸宜。當炎威肆虐之時，海濱池中之真正樂趣，惟善於此道者，方得享受也。

(二) 健全之運動——游泳爲發達身體最良之運動。試舉其最著者如後：

(1) 發育平均——游泳時需用各部肌肉，故能使全身平均發育，無

偏畸之弊；對於姿勢之矯正，尤奏奇效。

(2) 增深呼吸 水中壓力巨大，呼吸須深強，方克入肺；因此能發達胸部，而增深呼吸。

(3) 強健神經 吾人神經系統，因受涼水之刺激，精神奮興，有一種不可言喻之快感。

(4) 發達器官 吾人體內生命器官，非有適當之運動，不易發達。游泳為最適於發達此種器官運動之一種。

(三) 自救、救人、之工具——今日吾人平日之生活，常須接近或居於水面；故危險頗大，時有需要游泳之知識；或為救自己，或為救他人。故吾人生於今日，實宜人人學習游泳及救生術。

第二節 游泳之衛生

(一) 習游泳之前，必須經醫生查驗身體，是否合格，方可練習；因患心弱肺病沙眼皮膚等症，均不適於此種運動。

(二) 食後須過二小時，方可游泳；否則有碍消化機能，及呼吸動作。

(三) 激烈運動後，不宜遽行入水，須候脈跳稍平，方可躍入。

(四) 游泳前須行溫水浴，漸次加冷，至與游泳池中之水溫相等。游泳後則宜先用冷水，漸次加暖，方合衛生。

(五) 入水前宜先作數分鐘和緩運動及深呼吸，使身體發暖，四肢靈活。

(六) 游泳時若身體感疲勞或發冷時，即宜出水。凡初學者在水時間，以二三十分鐘爲度；苟過久反有害健康，切宜注意。

(七) 游泳之前後，切忌飲酒。

(八) 若遇抽筋時，用手掌按摩患處，或浸於熱水中。