

技术指导及动作示范

王文博

国家高级职业游泳教练

AASFP 亚洲运动  
及体适能专业学院  
认证高级私人教练

专业教练亲身示范解说  
标准动作高清连拍呈现

王文博 牛雪彤 编著 80s 杨天硕 摄影




掌握技术要点 获得流畅泳姿  
自由泳 蛙泳 仰泳 蝶泳

# 看图学 游泳



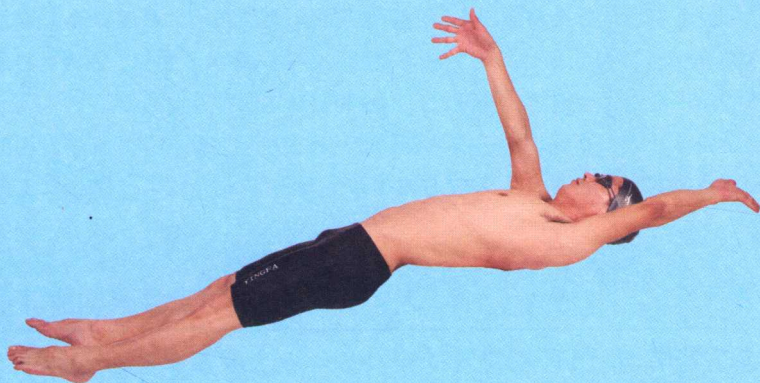
水下拍摄**DVD**视频教学 常规速度及慢动作演示  
752幅高清连拍图片 解析**100**种游泳练习 & **17**种救生技巧

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 看图学 游泳

王文博 牛雪彤 编著 80s 杨天硕 摄影



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

看图学游泳 / 王文博, 牛雪彤编著; 80s, 杨天硕  
摄影. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.8  
ISBN 978-7-115-39490-3

I. ①看… II. ①王… ②牛… ③8… ④杨… III. ①  
游泳—图解 IV. ①G861.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第138527号

## 内 容 提 要

《看图学游泳》由拥有美国运动医学会 ACSM—CPT 私人教练认证、AASFP 亚洲运动及体适能专业学院高级私人教练认证及专业营养师资格的国家高级职业游泳教练员及裁判员做技术指导并亲身示范标准动作。本书创新使用水下高清拍摄, 通过 752 幅高清连拍图片, 解析 100 种水下、陆上游泳练习方法, 帮助初学者从呼吸、憋气、漂浮、打水等基础入门技巧开始循序渐进学会蛙泳、仰泳、自由泳和蝶泳这四种专业泳姿。

《看图学游泳》一书不仅讲解了四泳姿标准动作及练习, 还提供了简明实用的泳前热身、出发和转身技术、体能训练以及 17 种水上救生方法。

---

◆ 编 著 王文博 牛雪彤  
摄 影 80s 杨天硕  
责任编辑 李 璇  
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13

2015 年 8 月第 1 版

字数: 428 千字

2015 年 8 月北京第 1 次印刷

---

定价: 49.80 元 (附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

# CONTENTS · 目录

## Chapter 1 游泳运动概述

- ① 游泳运动的起源和发展 11
- ② 游泳的益处 12
  - ① 求生技能 12
  - ② 加强心肺功能 12
  - ③ 美化形体 12
  - ④ 减肥与护肤 13
  - ⑤ 预防疾病 13
  - ⑥ 康复治疗 13
  - ⑦ 休闲娱乐 13
- ③ 游泳相关赛事 14
  - ① 游泳运动管理机构 14
  - ② 赛事 14
  - ③ 国际赛事比赛项目 14
- ④ 泳姿 16
  - ① 蛙泳 16
  - ② 自由泳 16
  - ③ 仰泳 16
  - ④ 蝶泳 16
- ⑤ 游泳的安全注意事项 17
  - ① 避免酒后游泳 17
  - ② 避免超出游泳的运动量 17
  - ③ 严禁池边打闹 17
  - ④ 严禁浅水区跳水 17
  - ⑤ 预防抽筋 17
- ⑥ 游泳卫生常识 17

## Chapter 2 游泳技术与游泳原理

- ① 水的特性 19
- ② 静力学原理 19
- ③ 动力学原理 20
- ④ 游泳的推进力 22
- ⑤ 游泳的动作结构 23
  - ① 划水 23
  - ② 打水 23
  - ③ 呼吸 24
- ⑥ 怎样游得更快 24

## Chapter 3 游泳前的准备

- ① 着装准备 26
  - ① 泳帽 26
  - ② 泳镜 27
  - ③ 泳衣 28
  - ④ 鼻夹与耳塞 29
  - ⑤ 脚蹼 29
  - ⑥ 划水掌 30
  - ⑦ 浮板类器具 30
  - ⑧ 救生器具 31
  - ⑨ 日常用品 31
- ② 游泳场地 32
- ③ 热身运动 33
  - ① 颈部伸展 33
  - ② 颈部转动 33

③腰部伸展	34
④腰部扭转	34
⑤肩部伸展	35
⑥上臂伸展	35
⑦小腿伸展	36
⑧大腿伸展	36
⑨手腕伸展	37
⑩脚踝伸展	37
⑪股关节伸展	38

#### ④ 熟悉水性阶段

①淋浴	39
②拍水	39
③池边以脚打水	40
④扶住池边入水	40
⑤水中站立行走	41
⑥借助浮板熟悉水性	41

## Chapter 4 游泳的基本动作要领

### ① 呼吸练习

①呼吸	43
②呼吸练习	43

### ② 潜水

①教练陪同练习憋气	44
②手掌触碰池底	44
③臀部触碰池底	45

### ③ 漂浮练习

①抱膝漂浮	45
②俯卧漂浮	46
③借助浮板仰卧漂浮	46

### ④ 打水练习

①扶住池边练习打水	47
-----------	----

②扶住池边浸水打水	47
③借助浮板无呼吸打水	48
④借助浮板配合呼吸浸水打水	48

### ⑤ 保持姿势 49

①正确的身体姿势	49
②水中滑行	49

## Chapter 5 泳姿的学习

### ① 自由泳 51

①当今自由泳的技术特点	51
②身体姿势	52
③手部动作	53
④腿部动作	58
⑤自由泳配合技术	60

### ② 自由泳的系统练习 66

①打水模拟练习	66
②半陆半水打水练习	66
③扶住池边转身打水练习	67
④水中借助浮板打水练习	67
⑤浮板转身打水练习	68
⑥徒手漂浮打水练习	68
⑦陆上单臂划水配合呼吸练习	69
⑧半陆半水俯卧划水练习	70
⑨自由泳水中划水及换气练习	71
⑩单臂分解练习	72
⑪自由泳水中完整动作	73

### ③ 蛙泳 76

①平式蛙泳与波浪式蛙泳的技术特点分析	76
②身体姿势	77
③手部动作	78
④腿部动作	83

⑤蛙泳配合技术	87	③手部动作	126
<b>4 蛙泳的系统练习</b>	<b>94</b>	④海豚式打水动作	132
①坐撑蛙泳腿部打水模拟练习	94	⑤配合技术	135
②蛙泳跳起夹水练习	94	<b>8 蝶泳系统学习</b>	<b>139</b>
③半陆半水蛙泳腿部打水练习	95	①站立蝶泳腿部模拟练习	139
④扶住池边配合呼吸蛙泳腿部练习	96	②垂直打水练习	139
⑤水中借助浮板打水练习	96	③反蝶泳打水练习	140
⑥徒手水中腿部打水练习	97	④徒手水中打水练习	140
⑦蛙泳陆上模拟划水练习	98	⑤水中站立划水配合呼吸	141
⑧半陆半水俯卧划水练习	98	⑥蝶泳水中完整动作	142
⑨水中站立划水练习	99		
⑩蛙泳水中完整动作	100		

<b>5 仰泳</b>	<b>103</b>
①当今仰泳的技术特点	103
②身体姿势	104
③手部动作	104
④腿部动作	108
⑤配合技术	109

<b>6 仰泳系统练习</b>	<b>116</b>
①仰泳半陆半水打水练习	116
②手抓水线打水练习	116
③借助浮板练习打水	117
④徒手漂浮练习打水	117
⑤伸臂仰泳打水练习	118
⑥转身打水练习	118
⑦陆上仰卧划水模拟练习	119
⑧水中站立划水练习	119
⑨把浮板系在腰上练习浮游	120
⑩仰泳水中完整动作	121

<b>7 蝶泳</b>	<b>124</b>
①蝶泳的技术特点分析	124
②身体姿势	125

## Chapter 6 出发技术和转身技术

<b>① 出发技术</b>	<b>146</b>
①出发台出发	146
②抓台式出发	146
③蹲踞式出发	150
④仰泳出发技术	152
⑤接力出发	155
<b>② 转身技术</b>	<b>156</b>
①蛙泳的转身技巧	156
②蛙泳转身水下完整动作	158
③蛙泳转身水上完整动作	159
④自由泳的转身技巧	160
⑤自由泳转身水上完整动作	162
⑥自由泳转身水下完整动作	163
⑦仰泳的转身技巧	164
⑧仰泳转身水上完整动作	166
⑨仰泳转身水下完整动作	168
⑩蝶泳转身技巧	169
⑪蝶泳转身水上完整动作	171
⑫蝶泳转身水下完整动作	172

## Chapter 7 泳池外的训练

- ① 游泳中主要运用的肌肉部位 174
- ② 无水肌肉训练 174
  - ① 利用橡皮筋锻炼大腿前后肌肉 175
  - ② 弯举哑铃锻炼肱二头肌 176
  - ③ 平举哑铃锻炼三角肌 177
  - ④ 利用小哑铃锻炼手腕 178
  - ⑤ 腹式呼吸 179
  - ⑥ 腹肌的锻炼 179
  - ⑦ 肩关节伸展 180
  - ⑧ 卧推哑铃锻炼胸大肌 180
  - ⑨ 利用弹力绳锻炼三角肌 181
  - ⑩ 借由弹力绳锻炼手臂 182
  - ⑪ 腹直肌的锻炼 183
  - ⑫ 胸部肌肉的锻炼 184

## Chapter 8 水上救生

- ① 造成溺水的原因 186
  - ① 心理原因 186
  - ② 生理原因 186
  - ③ 病理原因 186
  - ④ 技术原因 186
  - ⑤ 其他原因 187
- ② 容易发生溺水事故的情况 187
  - ① 在非游泳区游泳 187
  - ② 意外落水 187
  - ③ 危险跳水 187
  - ④ 抽筋导致溺水 187
  - ⑤ 逞强做长距离游泳 187
  - ⑥ 浮具意外破裂 187

- ③ 实用游泳基本救生技术 188
  - ① 踩水法 188
  - ② 侧泳 189
  - ③ 反蛙泳 189
  - ④ 潜泳 190
- ④ 水中自救法 192
  - ① 寻找漂浮物 192
  - ② 徒手漂浮自救 192
  - ③ 水中抽筋的解救方法 192
- ⑤ 间接施救的方法 193
  - ① 救生杆施救 193
  - ② 投掷救生圈 193
  - ③ 手拉手施救 193
  - ④ 其他方法 193
- ⑥ 直接施救的方法 194
  - ① 跳入水中 194
  - ② 接近溺水者 194
  - ③ 解脱、控制溺水者 195
  - ④ 拖带溺水者 195
  - ⑤ 上岸 195
- ⑦ 急救及心肺复苏 196

## 附录:

- 游泳观赛礼仪 197
- 游泳运动的膳食搭配 198
- 食物富含元素表 199
- 六大营养素 203
- 体重指数监测表 204
- 游泳运动的常见伤病与防治 205

# 看图学 游泳

王文博 牛雪彤 编著 80s 杨天硕 摄影



人民邮电出版社  
北京



## 图书在版编目(CIP)数据

看图学游泳 / 王文博, 牛雪彤编著; 80s, 杨天硕  
摄影. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 8  
ISBN 978-7-115-39490-3

I. ①看… II. ①王… ②牛… ③8… ④杨… III. ①  
游泳—图解 IV. ①G861.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第138527号

## 内 容 提 要

《看图学游泳》由拥有美国运动医学会 ACSM—CPT 私人教练认证、AASFP 亚洲运动及体适能专业学院高级私人教练认证及专业营养师资格的国家高级职业游泳教练员及裁判员做技术指导并亲身示范标准动作。本书创新使用水下高清拍摄, 通过 752 幅高清连拍图片, 解析 100 种水下、陆上游泳练习方法, 帮助初学者从呼吸、憋气、漂浮、打水等基础入门技巧开始循序渐进学会蛙泳、仰泳、自由泳和蝶泳这四种专业泳姿。

《看图学游泳》一书不仅讲解了四泳姿标准动作及练习, 还提供了简明实用的泳前热身、出发和转身技术、体能训练以及 17 种水上救生方法。

---

◆ 编 著 王文博 牛雪彤

摄 影 80s 杨天硕

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13 2015 年 8 月第 1 版

字数: 428 千字 2015 年 8 月北京第 1 次印刷

---

定价: 49.80 元 (附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

## ① 教练介绍:

王文博, 北京明智拓维彩虹城健身馆高级资深游泳教练。从 2007 年开始投身教练行业, 至今已累计授课节数达 8000 节。

## ② 授课特点:

针对各年龄段的游泳初学者做提高训练, 在长期教学中总结出独特的教学方法, 使学员在短期内熟练掌握游泳技巧。

## ③ 荣誉资质:

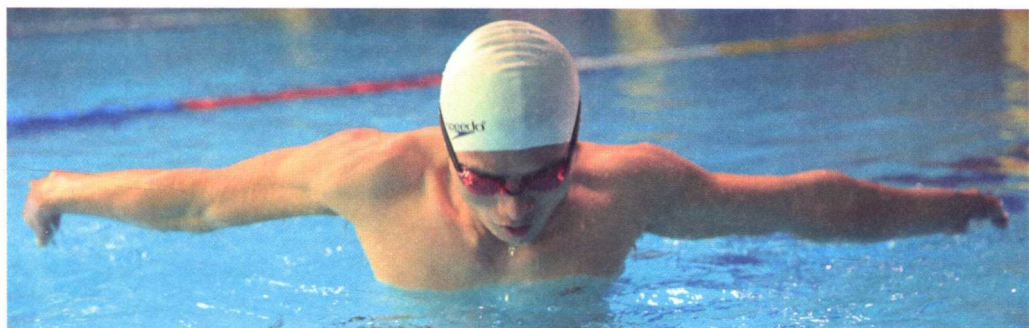
国家高级职业游泳教练资格

AASFP 亚洲运动及体适能专业学院认证私人教练资格, 营养师资格

2004 年 荣获荣获济南市第二届运动会员游泳项目第二名

2006 年 荣获泰安市第四届青年运动会 200 米自由泳第一名

2007 年 加入北京水上救生协会



# 本书使用说明

每个动作的名称，每一个动作和练习都有分步骤照片展示和文字技术讲解。

动作阐释，便于理解练习这个动作的目的。

教练指点解释关键动作的技巧。

游泳运动必备技巧和基础练习。

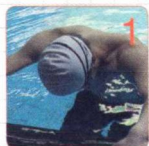
介绍本章可以学到的知识和技巧。

## 1 呼吸

四种泳姿的呼吸方式各不相同，但游泳时的呼吸换气的流程是相同的，充分地掌握游泳呼吸的原理，是保证在水中长时间游泳的必要条件。

### 呼吸

不管是什么泳姿，呼吸换气的过程都是憋气 - 吐气 - 重新吸气，然后在之后的过程中不断重复这个过程。



动作 1-3：吸气后，闭嘴憋气浸入水中，经过一段时间后，在水中逐渐将肺部的气由鼻子吐出，接着将头露出水面用嘴部将肺里的气全部呼出，并且重新吸入新的空气。

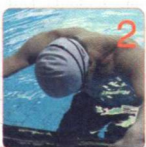


### 教练指点

想要较好地学习水下呼吸，需要对游泳呼吸的原理有一定的了解，其原理就是一个不断在水下将肺部的废旧空气吐出，在水上吸入新鲜空气的循环过程。

### 呼吸练习

在掌握呼吸原理后，初学者使用两手扶池边做浸水呼吸练习，这样不但能够让练习者克服浸水的心理，还能记住呼吸的过程。



**提示**  
此运动适合初级游泳练习者

**注意**  
整个呼吸换气的过程做 5-10 次



### 教练指点

吸气换气的过程中要注意，吸入空气不可过满，这样在水中憋气的时间不会太长。尤其是初学者在练习时，吸入的空气维持在 60% 就好，这样新吸入的空气在肺里可以压缩，增加憋气的时间。



动作 1-4：身体站立在泳池中，双手扶住池边，当头部在水面外时做吸气动作，然后将头部浸水，憋气一小会后，在抬起头的过程中由嘴部和鼻子慢慢向外吐气。

阐述每个动作适应人群与次数范围。

通过分步骤照片展示关键游泳姿态。

## 本书光盘目录使用说明

# 看图学游泳

- 1 着装准备
- 2 热身运动
- 3 游泳的基本动作要领
- 4 泳姿的学习
- 5 泳姿的错误示范

播放全部

书中所讲述的动作练习在光盘中有完整动作演示。

此处是点击播放按钮，点击后可观看视频。

## 本书光盘内容使用说明



该段视频讲解的动作名称，每个动作都有正常速度演示和慢速演示两种。

# CONTENTS · 目录

## Chapter 1 游泳运动概述

- ① 游泳运动的起源和发展 11
- ② 游泳的益处 12
  - ① 求生技能 12
  - ② 加强心肺功能 12
  - ③ 美化形体 12
  - ④ 减肥与护肤 13
  - ⑤ 预防疾病 13
  - ⑥ 康复治疗 13
  - ⑦ 休闲娱乐 13
- ③ 游泳相关赛事 14
  - ① 游泳运动管理机构 14
  - ② 赛事 14
  - ③ 国际赛事比赛项目 14
- ④ 泳姿 16
  - ① 蛙泳 16
  - ② 自由泳 16
  - ③ 仰泳 16
  - ④ 蝶泳 16
- ⑤ 游泳的安全注意事项 17
  - ① 避免酒后游泳 17
  - ② 避免超出游泳的运动量 17
  - ③ 严禁池边打闹 17
  - ④ 严禁浅水区跳水 17
  - ⑤ 预防抽筋 17
- ⑥ 游泳卫生常识 17

## Chapter 2 游泳技术与游泳原理

- ① 水的特性 19
- ② 静力学原理 19
- ③ 动力学原理 20
- ④ 游泳的推进力 22
- ⑤ 游泳的动作结构 23
  - ① 划水 23
  - ② 打水 23
  - ③ 呼吸 24
- ⑥ 怎样游得更快 24

## Chapter 3 游泳前的准备

- ① 着装准备 26
  - ① 泳帽 26
  - ② 泳镜 27
  - ③ 泳衣 28
  - ④ 鼻夹与耳塞 29
  - ⑤ 脚蹼 29
  - ⑥ 划水掌 30
  - ⑦ 浮板类器具 30
  - ⑧ 救生器具 31
  - ⑨ 日常用品 31
- ② 游泳场地 32
- ③ 热身运动 33
  - ① 颈部伸展 33
  - ② 颈部转动 33

- ③腰部伸展
- ④腰部扭转
- ⑤肩部伸展
- ⑥上臂伸展
- ⑦小腿伸展
- ⑧大腿伸展
- ⑨手腕伸展
- ⑩脚踝伸展
- ⑪股关节伸展

#### ④ 熟悉水性阶段

- ①淋浴
- ②拍水
- ③池边以脚打水
- ④扶住池边入水
- ⑤水中站立行走
- ⑥借助浮板熟悉水性

## Chapter 4 游泳的基本动作要领

### ① 呼吸练习

- ①呼吸 43
- ②呼吸练习 43

### ② 潜水

- ①教练陪同练习憋气 44
- ②手掌触碰池底 44
- ③臀部触碰池底 45

### ③ 漂浮练习

- ①抱膝漂浮 45
- ②俯卧漂浮 46
- ③借助浮板仰卧漂浮 46

### ④ 打水练习

- ①扶住池边练习打水 47

- 34 ②扶住池边浸水打水 47
- 34 ③借助浮板无呼吸打水 48
- 35 ④借助浮板配合呼吸浸水打水 48

### ⑤ 保持姿势 49

- 36 ①正确的身体姿势 49
- 37 ②水中滑行 49

## Chapter 5 泳姿的学习

### ① 自由泳 51

- 39 ①当今自由泳的技术特点 51
- 39 ②身体姿势 52
- 40 ③手部动作 53
- 40 ④腿部动作 58
- 41 ⑤自由泳配合技术 60

### ② 自由泳的系统练习 66

- 43 ①打水模拟练习 66
- 43 ②半陆半水打水练习 66
- 43 ③扶住池边转身打水练习 67
- 43 ④水中借助浮板打水练习 67
- 43 ⑤浮板转身打水练习 68
- 43 ⑥徒手漂浮打水练习 68
- 44 ⑦陆上单臂划水配合呼吸练习 69
- 44 ⑧半陆半水俯卧划水练习 70
- 44 ⑨自由泳水中划水及换气练习 71
- 45 ⑩单臂分解练习 72
- 45 ⑪自由泳水中完整动作 73

### ③ 蛙泳 76

- 45 ①平式蛙泳与波浪式蛙泳的技术特点分析 76
- 46 ②身体姿势 77
- 46 ③手部动作 78
- 47 ④腿部动作 83

⑤蛙泳配合技术	87	③手部动作	126
<b>4 蛙泳的系统练习</b>	<b>94</b>	④海豚式打水动作	132
①坐撑蛙泳腿部打水模拟练习	94	⑤配合技术	135
②蛙泳跳起夹水练习	94	<b>8 蝶泳系统学习</b>	<b>139</b>
③半陆半水蛙泳腿部打水练习	95	①站立蝶泳腿部模拟练习	139
④扶住池边配合呼吸蛙泳腿部练习	96	②垂直打水练习	139
⑤水中借助浮板打水练习	96	③反蝶泳打水练习	140
⑥徒手水中腿部打水练习	97	④徒手水中打水练习	140
⑦蛙泳陆上模拟划水练习	98	⑤水中站立划水配合呼吸	141
⑧半陆半水俯卧划水练习	98	⑥蝶泳水中完整动作	142
⑨水中站立划水练习	99		
⑩蛙泳水中完整动作	100		

<b>5 仰泳</b>	<b>103</b>
①当今仰泳的技术特点	103
②身体姿势	104
③手部动作	104
④腿部动作	108
⑤配合技术	109

<b>6 仰泳系统练习</b>	<b>116</b>
①仰泳半陆半水打水练习	116
②手抓水线打水练习	116
③借助浮板练习打水	117
④徒手漂浮练习打水	117
⑤伸臂仰泳打水练习	118
⑥转身打水练习	118
⑦陆上仰卧划水模拟练习	119
⑧水中站立划水练习	119
⑨把浮板系在腰上练习浮游	120
⑩仰泳水中完整动作	121

<b>7 蝶泳</b>	<b>124</b>
①蝶泳的技术特点分析	124
②身体姿势	125

## Chapter 6 出发技术和转身技术

<b>① 出发技术</b>	<b>146</b>
①出发台出发	146
②抓台式出发	146
③蹲踞式出发	150
④仰泳出发技术	152
⑤接力出发	155
<b>② 转身技术</b>	<b>156</b>
①蛙泳的转身技巧	156
②蛙泳转身水下完整动作	158
③蛙泳转身水上完整动作	159
④自由泳的转身技巧	160
⑤自由泳转身水上完整动作	162
⑥自由泳转身水下完整动作	163
⑦仰泳的转身技巧	164
⑧仰泳转身水上完整动作	166
⑨仰泳转身水下完整动作	168
⑩蝶泳转身技巧	169
⑪蝶泳转身水上完整动作	171
⑫蝶泳转身水下完整动作	172

## Chapter 7 泳池外的训练

- ① 游泳中主要运用的肌肉部位 174
- ② 无水肌肉训练 174
  - ① 利用橡皮筋锻炼大腿前后肌肉 175
  - ② 弯举哑铃锻炼肱二头肌 176
  - ③ 平举哑铃锻炼三角肌 177
  - ④ 利用小哑铃锻炼手腕 178
  - ⑤ 腹式呼吸 179
  - ⑥ 腹肌的锻炼 179
  - ⑦ 肩关节伸展 180
  - ⑧ 卧推哑铃锻炼胸大肌 180
  - ⑨ 利用弹力绳锻炼三角肌 181
  - ⑩ 借由弹力绳锻炼手臂 182
  - ⑪ 腹直肌的锻炼 183
  - ⑫ 胸部肌肉的锻炼 184

## Chapter 8 水上救生

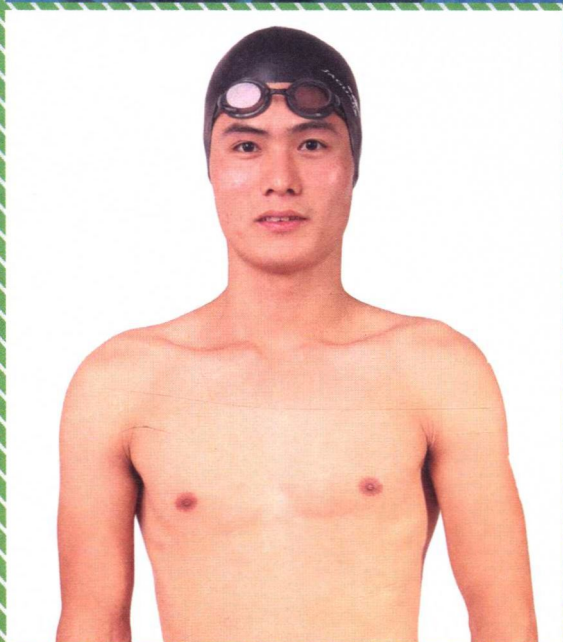
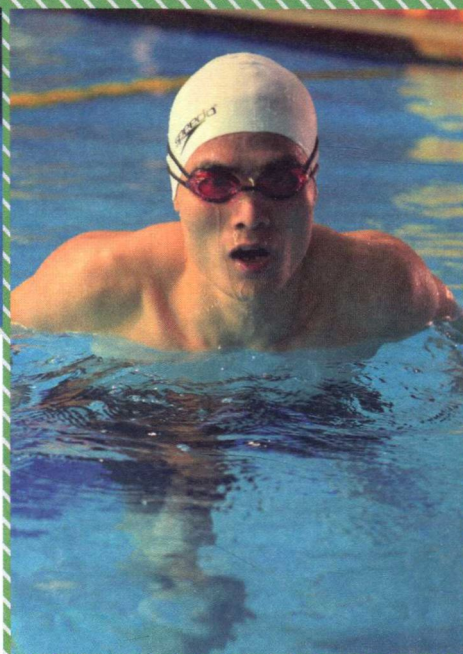
- ① 造成溺水的原因 186
  - ① 心理原因 186
  - ② 生理原因 186
  - ③ 病理原因 186
  - ④ 技术原因 186
  - ⑤ 其他原因 187
- ② 容易发生溺水事故的情况 187
  - ① 在非游泳区游泳 187
  - ② 意外落水 187
  - ③ 危险跳水 187
  - ④ 抽筋导致溺水 187
  - ⑤ 逞强做长距离游泳 187
  - ⑥ 浮具意外破裂 187

- ③ 实用游泳基本救生技术 188
  - ① 踩水法 188
  - ② 侧泳 189
  - ③ 反蛙泳 189
  - ④ 潜泳 190
- ④ 水中自救法 192
  - ① 寻找漂浮物 192
  - ② 徒手漂浮自救 192
  - ③ 水中抽筋的解救方法 192
- ⑤ 间接施救的方法 193
  - ① 救生杆施救 193
  - ② 投掷救生圈 193
  - ③ 手拉手施救 193
  - ④ 其他方法 193
- ⑥ 直接施救的方法 194
  - ① 跳入水中 194
  - ② 接近溺水者 194
  - ③ 解脱、控制溺水者 195
  - ④ 拖带溺水者 195
  - ⑤ 上岸 195
- ⑦ 急救及心肺复苏 196

## 附录:

- 游泳观赛礼仪 197
- 游泳运动的膳食搭配 198
- 食物富含元素表 199
- 六大营养素 203
- 体重指数监测表 204
- 游泳运动的常见伤病与防治 205





## Chapter 1

# 游泳运动概述

🏊 游泳运动的起源和发展

🏊 泳姿

🏊 游泳的益处

🏊 游泳的安全注意事项

🏊 游泳相关赛事

🏊 游泳卫生常识