

游泳術

上編

王懷
琪編

業餘運動法

一冊
二角

是書係浙江第十師範體操教員王懷琪先生所編先生本其生平所學之心得參以教授之經驗搜集各家數分鐘體操悉心編纂說理詳明插圖甚多洵爲研究體育者不可不備之書也

商務印書館發行

元(1376)

How to Swim

The Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十四年七月初版

回(游泳術二一冊)

(上編定價大洋伍角)
(外埠酌加運費匯費)

編輯者 顧 拯 來

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 商務印書分館

北京天津保定奉天吉林龍江
濟南太原開封西安南京杭州
蘭谿安慶蕪湖南昌漢口長沙
常德衡州成都重慶廈門福州
廣州潮州香港梧州雲南貴陽
張家口 新嘉坡

★此書有著作權翻印必究★

例言

一本書爲編者就其積年經驗。悉心編輯而成。曾試用於江蘇省童子軍聯合會附設之童子軍講習科。南京東南大學童子軍暑期講習科。天津南開大學童子軍暑期講習科。福建省立第十三中學校童子軍暑期講習科。及江蘇無錫第三師範學校童子軍團。福建廈門集美學校童子軍團等處。教授得有良效。

一本書最合學校訓練及個人自學自習之用。

一本書編置。特注意於個人自學自習方面。期適切於今日之需要。故取材務求實用。動作務求簡單。次序務求明晰。講述務求詳明。對於練習上之一切注意事項。如練習程序、地點、用具、動作、注意、及普通誤點等等。尤條分縷析。

詳述靡遺。實可作函授講義讀。

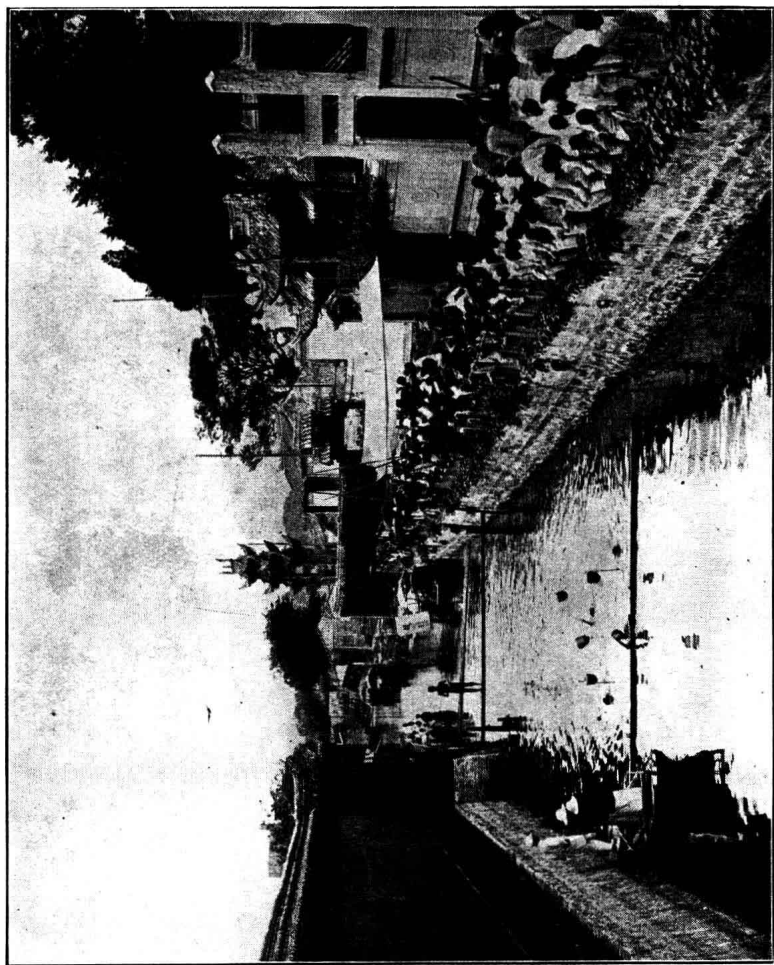
一本書各游式之動作。除以文字詳細說明外。均附加插圖。俾學者彼此印證。易於領悟。

一本書於游泳之效能、時期、時間、地點、設備、衛生、及注意事項。均就編者經驗。參以近今游泳家新說。詳加論述。期力臻賅善。

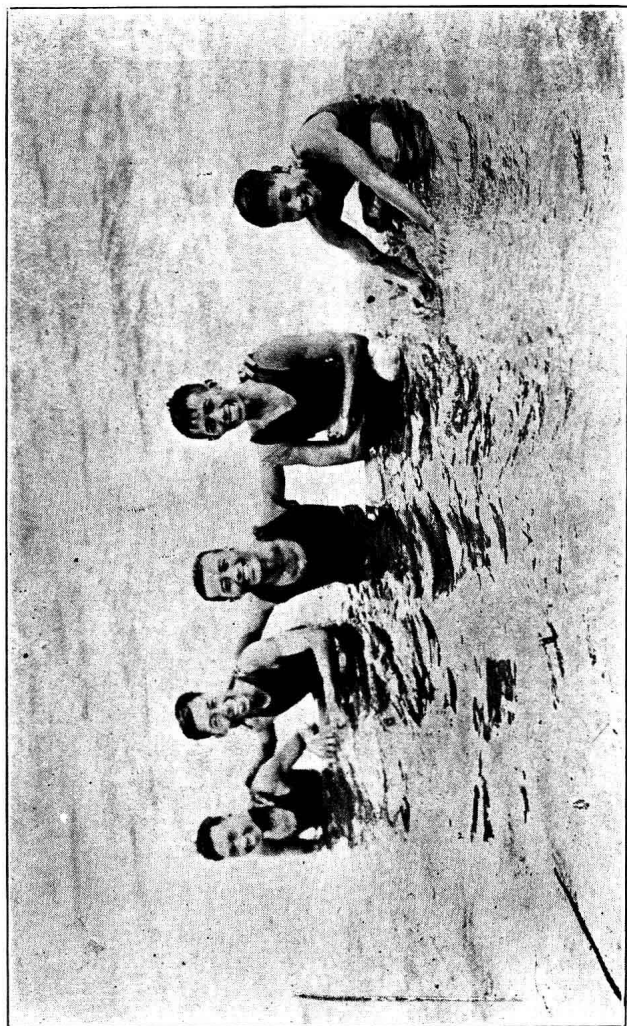
一本書承上海中國衛生會胡宣民先生。上海青年會郝伯陽凌希陶先生。江蘇省童子軍聯合會章君疇先生。中華武術會項翔高先生。中國女子體操學校陸禮華女士。福建集美學校馮立民孫繼之先生等。悉心校閱。指正良多。又承上海美術學校徐進先生繪圖。謹誌於此。以伸謝悃。

一本書下編已在編輯中。一俟脫稿。當續出版。

一本書倉促付印。雖幾經校對。魯豕亥魚。仍所難免。尙祈讀者指正爲幸。



樂 快 之 泳 游



游泳術上編目次

第一章 總論.....一

第二章 練習之時期與時間.....三

(一) 準備練習之時期與時間 (二) 水內練習之時期與時間

第三章 練習之地點.....六

第四章 游泳之設備.....七

(一) 個人用品 (二) 救助用品 (三) 游泳池用品

第五章 游泳之衛生.....一三

第六章 他項注意.....一六

第七章 初步練習.....一八

(一) 水內閉氣練習 (二) 水內呼氣練習 (三) 兩足擊水練習

(四) 水內呼氣與水內張目練習

第八章	胸游	一二二
-----	----	-----

(一)	匍匐游泳	(二)	蛙式游泳	(三)	爬行游泳
-----	------	-----	------	-----	------

第九章	背游	五八
-----	----	----

(一)	蹲撐式游泳	(二)	單環式游泳	(三)	雙環式游泳
-----	-------	-----	-------	-----	-------

第十章	側游	八一
-----	----	----

(一)	英國式側游	(二)	美國式側游
-----	-------	-----	-------

第十一章	立游	一〇五
------	----	-----

(一)	踢式立游	(二)	踏式立游
-----	------	-----	------

第十二章	潛游	一二六
------	----	-----

(一)	蛙式潛游	(二)	蝦式潛游
-----	------	-----	------

游泳術上編

第一章 總論

游泳術者。自體育言之。則爲一種全身運動。足以強健體魄。發達筋肉。自教育言之。則爲一種遊戲作業。足以治養德性。敦勵品行。以應用方面言之。則爲一種治生必要技能。效益繁博。固不問老幼男女。皆有諳習之必要者也。茲分述之。

一、體育上之效能。吾人全身運動。可分上肢下肢與軀幹運動三大類。前者臂之屈伸迴旋側開與脚之伸屈側舉擺動等動作屬之。後者則體之屈曲轉側等動作屬之。在陸上時此三種運動。可不必同時並行。而在水則非恃互相協合。無以施其技術。其效能使全身肌肉。得爲普遍均等之發達。而其他效能。若內臟活動力之增進。胸腔腹腔各器官作用之旺盛。皮膚抵抗力之加大等。所

謂全身運動之特效者。尤無不具備。不僅此也。游泳時。吾人必需平直其體。挺其胸廓。呼吸則深且細長。庶身軀得以漂浮水面。習之既久。而養成深呼吸之習慣。張大肺葉。寬廣胸廓。其效又足以矯正各種不良姿勢。若駝背圓肩脊柱彎曲等等。起衰振弱。尤著特效。至若炎威肆虐。揮汗若雨之時。滄海臥游。與游魚共樂。舉一切煩悶俗慮而空之。此時精神愉快。有不可言喻者。是則游泳術有裨於體育鍛練以外。又兼有精神休養者矣。

二、教育上之效能。游泳術興趣饒多。泅逐往來。隨波上下。雖屬嬉戲。實涵有勇敢活潑審慎鎮定種種精神。故教育上之效能。亦有不容忽視者。膽大心細。爲游泳之第一要件。當夫百尺洪波。澎湃洶湧。則尤需乎動作靈敏。精神鎮定。庶克有濟。習之既久。自能濡染勇敢活潑審慎鎮定諸美德。而養成動靜不偏過之習慣。他若救急拯溺。不避艱險。此則助人義俠之行。尤爲教育所推重矣。

三、實用上之效能。吾人生於世。不遇陸。則遇水。游泳之必要。自毋待言。若涉水。若應急。若拯溺。利己利人。莫善乎是。餘如漁夫舟子之應用於漁撈駕駛。則職業上之效用。益更僕難數矣。

游泳術效益之繁博若是。宜爲國民所普習。自無疑義。此所冀今後教育家將加以注意。而加入於國民普通教育者也。

國人對於游泳。年來頗怵於關係之切要。提倡者殊不乏人。顧苦於指導無人。而缺少此種書籍。用作參考。尤爲缺憾。爰不揣謏陋。謹就一得。輯爲是書。權承其乏。書中斟酌教材。悉心配置。自信與徒事遙譯者不同。用之初學。不無少補。惟書成倉促。重以學淺。舛誤之處。在所難免。尙祈海內方家。錫以指正爲幸。

第二章 練習之時期與時間

一 準備練習之時期與時間

本書每一游式。其練習程序。分爲準備與水內兩步。前者意在使初學者於未入游泳池前。預能將各項動作。練習純熟。所謂陸上游泳法者是也。此種練習。可作一種體操視之。時期時間與體操同。

二 水內練習之時期與時間

(甲) 時期

水溫度之適於游泳者。大抵在人體溫度二分之一以上時。即攝氏十八度或華氏六十五度以上。低於此。則易於感冒。不合衛生。考水溫消長。根據於氣溫。故游泳時期。可測計各地氣溫度而定之。

例如上海一九二二年各月份之平均氣溫度。據水產學校氣象室報告。如左表。

月別	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
羅氏	三・五六	四・〇三	七・一三	一三・三八	一七・九六	二一・七五	二五・一八	二六・八八	三二・七八	一六・四八	一〇・八〇	五・八八
華氏	三八・四二	三九・二五	四四・八〇	五六・〇八	六四・三二	七一・一五	七七・三二	八〇・三八	七二・九八	六一・六六	五一・四四	四二・五八

由此可得上海一地之游泳時期爲六七八九四個月。此時也。天氣鬱蒸。人體

之機能悉弛緩。汗多口渴。陸上運動非所酣適。而水上運動尙焉。

(乙) 時間

游泳之時間。言人人殊。有主晨夕者。有主合乎氣溫氣濕者。有主合乎生理者。類多學理之談。於實際每多扞格。然則游泳果以何時爲適宜乎。就編者經驗言之。可以左之各項爲斷。

(一) 滿潮之時。此時體之浮揚力大。精神乃備覺愉快。

(二) 與進食相距一小時之前後。

(三) 暑氣不甚烈時。

(四) 氣濕中和時。

第三章 練習之地點

本書各游式之準備練習均逐一註明其練習地點。凡在陸上者。宜擇空氣新鮮之地。若在室內。宜洞開窗戶。

水內練習初時。宜擇池水淺處。約自二尺半至四尺。下無急流深潭者。除去浮萍水草及一切障碍物。此時學者腰際。須縛置水翼。以防下沉。

游泳池邊。宜裝置木椿若干枚。平行之木槓若干枚。視學者多寡而定。水尺用以測知池水深淺。亦宜裝置一具。

第四章 游泳之設備

游泳之設備。可分爲個人用品。救助用品。及游泳池用品等三類。茲分述之。

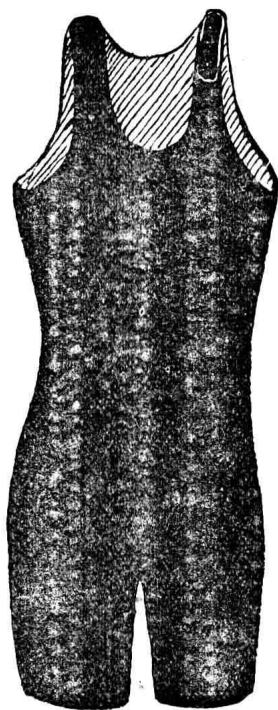
(一) 個人用品

游泳衣。黑色或他種色澤相間色。用棉紗織成。式如運動衣下聯短褲。每件價

自一元至六元不等。運動用具店有售。(第一圖)

第一圖

(游泳衣)



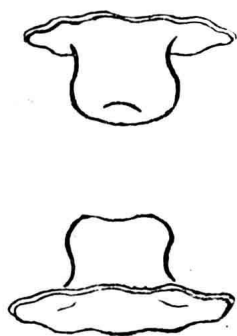
毛織品之游泳衣。出水後易於乾燥。可免受寒。惟價值較貴。如在鄉間。不易購到游泳衣。可以運動衫褲代之。

耳塞。橡皮製成。游泳時塞耳孔中。以防水之流入內部。引用便捷。不妨聽覺。有大小三種。運動用具店有售。價每對一元。

人體組織中。以耳之內部爲最弱。水入其內。恆易醞爲小瘡。久則潰爛。耳塞防

患未然。誠一良好之游泳用具也。(第二圖)

(塞耳) 圖二第



水翼。棉布製成。凡二翼。中間相聯處。狹長如帶。中空。用時飽實以氣。翼即澎漲作球狀。游泳時。縛置腰際。體藉浮力。遂不致下沉。價每枚約自陸角至二元。運動用具店有售。

水翼爲游泳必要用具。能減少學者之恐怖心。而深其興趣。羣衆練習。防護難周。尤非此不可。(第三圖第四圖)