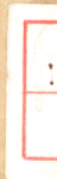


女子游泳訓練法



序言

游泳乃富有興趣，而最切於實用的全身運動，於體育上占有重要之地位，我國素乏此項運動，而尤以女子爲最，現正風行提倡，而於指導方面，頗感缺乏，同學江君平時酷愛游泳，深多心得，近譯女子游泳訓練法一書，爲美國紐約體育會游泳指導海特萊君 L. D E B. Handley 原著內容豐富，於方法姿勢，均詳明無遺，洵游泳書籍之創作。此冊爲江君生平初譯而有此成績，殊足驚佩，故樂爲之序。

勤奮體育叢書

中國唯一之專書 體育專家之結晶
強身救國之利器 國民人人所必讀

(一) 體育學理

體育原理

東北大學體育科專任教授
北平師範大學體育系主任

吳蘊瑞 合著
袁敦禮

平裝一元六角
精裝二元二角

體育行政

國立中央大學體育教授

金兆均著

定價二元二角

人體測量學

復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育專門學校教授

蔣湘青著

定價一元九角

運動場建築法

江南體育學校校長

王復旦著

定價一元四角

體育之建築及設備

東北大學體育科教授

吳蘊瑞著

定價二元八角

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著

定價六角

遠東運動會歷史與成績

運動著作家
全國體育協進會主幹

阮蔚村著
沈嗣真校

定價九角五分

小學體育之理論與方法

湖南省立第一師範體育指導

陳奎生著

定價一元七角

中學運動會指南

江南體育師範校長

王復旦著

定價六角

小學運動會指南

小學體育專家

項翔高著

定價六角半

按摩術與改正操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

金兆均 合著
陳奎生

定價二元九角

早操與課間操

湖南省立一師體育指導

金兆均 合著
陳奎生

定價五角

德國復興早操

江蘇省立體育場編輯
上海中等學校體聯會主席

裴熙元 合譯
陸翔千

定價五角

健康教育實施法

江蘇民衆教育學院體育主任

王庚編

定價一元四角

民衆體育實施法

晨操教材

童子軍體操

運動救急法

運動衛生

體育場指南

舞蹈入門

中學機巧運動

歐美土風舞

舞蹈新教本

(一)運動訓練

田徑賽訓練法

田徑賽裁判法

五項十項訓練法

足球訓練法

足球規則問答

足球成功術

江蘇民衆教育學院體育主任

成都大學體育主任

成都大學體育主任

運動著作家

東亞體育專門學校教授

運動著作家

東亞體育專門學校教授

上海市立第一公共體育場場長

愛國女學舞蹈教授

江南體校教授

愛國女學舞蹈教授

愛國女子中學音樂教員

國立中央大學體育教授

江南體育師範學校校長

運動著作家

國立青島大學體育主任

中央大學體育教授

江蘇省立鎮江公共體育場場長

中央大學體育教授

江蘇省立鎮江公共體育場場長

王庚著

定價一元四角

彭禮南著

定價七角

彭禮南著

定價七角

阮蔚村著

定價六角半

汪子闓著

定價六角

汪子闓著

定價七角

王壯飛著

定價七角

沈明珍著

定價九角

鄒吟廬著

印刷中

沈明珍著

定價九角半

陳慕蘭著

定價一元

張恆著

定價二元

王復旦著

定價六角

阮蔚村著

定價九角半

吳邦偉著

定價九角

吳邦偉著

定價三角

吳邦偉著

定價五角

亨脫著

定價五角

籃球訓練法

中央大學體育教授
江蘇省立鎮江公共體育場場長

吳邦偉著

定價九角

女子籃球訓練法

滬江大學體育主任
東北大學體育指導

宋君復著

定價一元四角

美國籃球新術

美國體育記者
上海中華裁判會會員

白爾凱 原著
張國勳 合譯

定價四角半

籃球裁判法

美國籃球指導
光華大學體育主任

錢一勤著

定價六角

游泳訓練法

上海青年會游泳指導

彭文餘譯

定價二元四角

游泳成功術

英國游泳名指導
中國游泳會指導

俞斌祺校

定價六角

網球訓練法

第七八九屆遠東運動會中華
網球指導

馬德泰著

定價五角

鐵爾登網球術

美國網球教練

波魯斯著

定價五角

網球要訣

美國女網球家

白娜女士著

定價七角

世界網球家獲勝祕訣

世界網球大家 馬迪夫人 海倫雅
鐵爾登著

蔣槐青編

定價四角半

林寶華網球

體育記者

蔣槐青編

定價三角

邱飛海網球

成功史

蔣槐青編

定價三角

劉長春短跑

成功史

蔣槐青編

定價三角

排球訓練法

體育記者

阮蔚村著

定價九角

棒球訓練法

運動著作家
南華體育會幹事棒球專家

蔡慧一著

定價九角

女運動員臨陣以前

世界女運動著名健將

人見絹枝著

定價九角

越野跑訓練法

江南體育師範學校校長

王復旦著

定價四角

競走訓練法

乒乓訓練法

女子壘球訓練法

手球訓練法

考而夫訓練法

毽子比賽法

中小學體育課程標準

國民體育實施方案

(三)各種運動最新規則

最新田徑賽規則

最新男子籃球規則

最新女子籃球規則

最新足球規則

最新網球規則

最新男女排球規則

最新游泳規則

最新萬國乒乓規則

最新業餘運動規則

光華大學體育指導

上海乒乓聯合會會長

東北大學體育教授

體育著作家

考爾夫專家

上海市運動會毽子賽冠軍

教育部公佈

教育部公佈

中華全國體育協進會審定

中華全國體育協進會審定

中華全國體育協進會審定

中華全國體育協進會審定

中華全國體育協進會審定

中華全國體育協進會審定

中華全國體育協進會審定

中華全國體育協進會審定

中華全國體育協進會審定

陸翔千著

俞斌祺著

宋君復著

阮蔚村著

姚蘇鳳著

周柱國著

定價六角

定價四角

定價九角半

定價六角

實價一角五分

實價一角

實價二角

實價二角

實價二角

實價一角

實價一角

實價一角

實價一角

實價一角

實價八分

勤奮書局體育叢書
新程準
課標 小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適用級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 甲編	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 乙編	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項 弼 高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜 宇 飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一	五 角

小學歌 舞	高	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁茲地	一	五	角
小學土 風 舞	低中	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
小學土 風 舞	高	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
(三) 運 動 類					
模 仿 運 動	低中	上海市教育局 體 育 視 察 邵汝幹	一	四	角五分
小學機巧運動	中	江南體育 師範教授 鄒吟廬	一	四	角
小 足 球	高中	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一	二	角八分
小學田徑運動	高中	體育著作家 阮蔚村 東亞體專教務主任 孫和寶校	一	三	角
小學遠足登山	低中 高	體育著作家 阮蔚村 上海市教局體育視察邵汝幹校	一	二	角八分
小學器械運動	高	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一	二	角八分
小學游 泳	高	體育著作家 阮蔚村 中國游泳研究會會長俞楓祺校	一	三	角
小學籃 球	高	體育著作家 阮蔚村 兩工女子體師校長 陸禮華校	一	三	角五分
小學排 球	高	體育著作家 阮蔚村 東南女體專教務主任秦醒世校	一	三	角二分
(四) 其 他					
小學姿勢訓練	低中 高	上海市立第一 體育場編輯 項翔高	一	三	角五分
小學準 備 操	低中 高	上海教育局 體育視察 邵汝幹	一	三	角五分

1 21 角 5 分

書 叢 育 體

女子游泳訓練法

一月修正出版

全一冊 定價十二元正

編譯者 江 良 規

出版人 馬 薦 馳

出版者 勤 奮 書 局

上海馬管路三二八弄一號
電話八五二四七號

代售處 全國各大書局

女子游泳訓練法目錄

第一章	游泳在體育上之價值	一
第二章	最有效之游泳方法	五
第三章	游泳之初步練習	九
第一節	初步練習之適宜地點	一〇
第二節	養成面部浸入水中之習慣	一二
第三節	浮水	一二
第四節	腿部之打水動作	一三
第五節	手臂之划水動作	一四
第六節	呼吸	一六

第七節	結論·····	一七
-----	---------	----

第四章	游泳陸上練習法·····	二〇
-----	--------------	----

第一節	雙腿打水練習法·····	二〇
-----	--------------	----

第二節	手與手臂動作練習法·····	二一
-----	----------------	----

第三節	呼吸練習法·····	二二
-----	------------	----

第五章	美國式爬泳·····	二四
-----	------------	----

第一節	夾水式爬泳·····	二五
-----	------------	----

第二節	直線式爬泳·····	二八
-----	------------	----

第三節	爬泳之手臂動作·····	三一
-----	--------------	----

第四節	爬泳之要素·····	三三
-----	------------	----

第五節	結論·····	三六
-----	---------	----

第六章 仰泳術……………三八

第一節 普通應用之仰泳……………三八

第二節 競賽時應用之仰泳……………三九

第七章 俯泳術……………四五

第一節 俯泳之姿勢……………四六

第二節 俯泳之呼吸……………四九

第三節 俯泳競賽時應注意之事項……………四九

第八章 游泳競賽……………五〇

第一節 女子游泳競賽之利益……………五〇

第二節 參加競賽者應具之條件……………五一

第三節 準備競賽之練習……………五四

第四節 發脚及轉身之練習法……………五七

第九章 競賽之訓練……………六〇

第十章 競賽員成功要訣……………六三

第十一章 浮水術……………六五

第一節 浮水之利益……………六五

第二節 浮水練習法……………六六

第三節 水中脫衣法……………六九

第十二章 救生術……………七一

第一節 救生者應注意之事項……………七一

第二節 拯救法……………七二

第三節 攫握解脫法……………七三

第四節 背負法……………七六

第五節 人工呼吸法……………七七

第十三章 花式躍水術……………八二

第一節 花式躍水之利益……………八二

第二節 前平躍入水……………八四

第三節 背式躍水……………八六

第四節 前後鐮刀式躍水……………八九

第五節 前觔斗式躍水……………九一

第六節 滾翻術……………九三

第七節 學習要點……………九三

附錄 游泳問答……………九六

女子游泳訓練法

海特萊著
江良規譯

第一章 游泳在體育上之價值

不久以前，婦女對於游泳，僅認為娛樂之一種，而不知為人生必需之技能。然近幾年來，一般人士，對於游泳之價值及其功用，已有深切之認識。且在各種體育運動中，列為主要項目之一矣。蓋游泳不獨於溺水之時，可免危險，并能救人之急，實為富有利益與興趣之運動也。

實際上，任何鍛鍊身體之運動，其功效不及游泳之宏大，因游泳之動作，能使身體各部之關節及肌肉，均得充分活動之機會，因此身體各部，平均發展，肌肉柔軟圓潤，富有彈力，使人舉止優雅，動作輕鬆，同時內

臟器官，亦得充分之發達。總之，游泳能強健體魄，奮發精神，且爲一種有效之改正操，可以建設正常之身體姿勢，免除畸形之生長趨勢，避免肌肉之過度勞動，改正身體之缺陷，預防疾病之發生，醫學上且已切實證明游泳能治療輕微之神經衰弱病及其他病症矣。

真正之利益，必須經過切實堅苦之努力始能獲得。故欲求游泳之真諦，必須依照科學之方法，按步就班，勤加練習，方克奏效，否則僅得皮毛，不能盡其精華也。練習游泳之時，須注意方法與姿勢。優美之技能，基於正確之方法與良好之姿勢，而技能之優劣又與收效之多寡成正比，故有優良之技能，始能獲得游泳之實效也。缺乏經驗與方法錯誤，易使游泳者感覺疲勞，減損游泳之效能，欲求合適之方法與有效之動作，並非難事，然婦女欲作長距離之游泳，則需有較久之練習時間始可。

練習器械運動或柔軟操時，常因動作之單調而缺乏興趣，久之則生厭惡。然練習游泳者，決不因練習時間之長久，而有厭煩之心理。婦女類皆喜歡沐浴，故在室內外作各種水上活動時，彼等心理上多視為極有興趣之娛樂，而非視為鍛鍊體格者。

時有人問曰：『欲求游泳之成功，須練習若干時日？』關於此點，殊難作籠統之答覆。因各人進步之遲速，完全以個人之環境為依據：如方法之優劣，身體之情形，練習之目標——娛樂歟？健康歟？——三者具能影響進步之速度，故於訂定練習日程時，最好與專家作一正當之商榷。

精於游泳之女子，必具有健全之體魄與良好之身體狀況。任何人若能常作游泳之練習，亦必能得其特殊之利益。即每日行之，亦無過度之弊。普通練習游泳時，速力與距離，須支配妥當。合宜之游程，大約三〇