

游泳成功術

體 育 叢 書

游 泳 成 功 術

著 者 英 國 游 泳 指 導 家 海 傑 氏
翻 譯 者 時 事 新 報 體 育 翻 譯 吳 福 同
校 閱 者 中 國 游 泳 會 指 導 俞 斌 祺

勤 奮 書 局 發 行

體 育 叢 書

游 泳 成 功 術

此 書 著 者 作 權 翻 印 必 究

原 翻 校 發 總 門 印 經

中華民國二十二年六月出版

一冊全定價大洋六角正

(外埠加掛號寄費一角一分國外四角)

英 國 海

傑

吳 淞

同

俞 方

棋

馬 崇

一

勤 上海江租界勞神父路三九二

一

勤 上海華租界四馬路五四

局

華 豐 門 鑄 字 所
上海浙路百三十六號

全 國 各 大 書 局

體育叢書序言

中華全國體育
協進會會長 張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而爲救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當爲今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本卽自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標卽常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，爲益甚大，故樂爲之序，一爲吾國關心體育者正告焉！

序言

阮蔚村

游泳一術，不僅可以壯健身體，增進健康，且於實際應用上有極大之價值；蓋學得游泳之技，一旦航行遇險，既可保全個人之生命，而見他人有滅頂之憂，亦可奮勇入水相援，自救救人，同資利賴。游泳除於健康上適用，有極大之裨益外，而於興趣方面，亦足稱爲一至良至善之娛樂。譬如在盛暑之夏日，一旦赴海濱騰躍入水游泳，萬里風雲，浪花銀濤，均在呼吸之中，而身浮若鷺鷥，隨水浮沈，其樂何如！以是游泳之術，其應予提倡者斯也。

國人於游泳之道，無論技術及興趣方面，均尙幼稚。推其原因有二，不外無相當之設備，與良好之指導是。雖然游泳池之設備，在國內因困於經濟，故除小數之都市外，而於內地省分可謂毫無。然而吾國富於天

然之資惠，濱江沿海之省不下十餘，而每屆夏令，其供游泳之處多矣。對吾國游泳之不普及與不進步，如其謂爲無良好之設備，不如謂爲乏良好之指導。英國游泳專家海傑先生，從事於指導游泳數十年，英國歷年出席國際競賽之游泳選手，殆半爲氏之高足。氏造就人才，能如斯之多，良以其學識與經驗，均爲他人所不及，且其指導之方法，另具一番心得。海氏根據其生平之技術與經驗，著成游泳成功術一書。內中所述之方法，均係由淺而深，由簡而繁，無論初習與老練者，均足資取法。一素不諳水性者，恆能因得此一書，恍然大悟，瞭解游泳之祕決，而老練之游泳家，亦有因讀此一書而益資精進者。故此書一經出版，即風行全歐，各國競先翻譯，其價值蓋可想見。本局對介紹海內外體育名著，不敢後人，特請體育翻譯專家吳福同君，譯成斯書，譯筆文達辭雅，想能有以供獻于國人，豈淺鮮哉。

標 商  冊 註

高 等 毛 巾

杭 廠 最 新 出 品
毛 巾 中 之 尤 物

柔 軟 潔 白
無 出 其 右
質 地 堅 牢
異 乎 尋 常
美 觀 式 樣
文 雅 花 色
一 經 搢 用
愛 不 忍 釋

◀ 三 友 實 業 社 啓 ▶

東 江 路 南 上 售 部 門
首 路 浙 京 海 部 郵 市



露 妹 姊

提 解
神 渴

司公水汽氏臣屈商華

號七二三路西江海上

游泳界空前專書

游泳訓練法

全國體育協進會

審訂 游泳規則

定價一角

▲以科學法方講演游泳救生上之充分智識

▲著者親攝照片百餘幅指示正確優美姿勢

上海青年會
游泳指導 錢一勤著

精裝布面定價二元四角
函購掛號郵費一角六分

本書係體育專家錢一勤君根據歷年教授游泳之經驗，及參考歐美之名著而著成，對於教授之程序，由淺而深，由易而難，演化而進，以臻完善。至於實習方注，均採用「口令」式，以便團體或學校分班訓練之用，故不但適合於個人學習之實用也。

全書中每一游式，必先述其正確之姿勢，俾初學者易獲相當之印像，然後更詳細分晰游泳之各部動作，由臂而腿與臂腿聯合，——先陸上而後水際。並插入照片百數十幅，益臻美備。

○(動運好良季夏)○

◀ 書 專 練 訓 球 網 ▶

網球訓練法

馬德泰著

本書著者馬德泰君，曾歷任我國出席遠東網球代表兼教練，以其經驗寫成此書，為習網球者之南針。

(定價五角)

網球要訣

(角七價定)

美國白瑯女士著

吳邦偉譯

全書插圖豐富，文字簡潔明瞭，無論初學或老練之網球員均可一目了然，均為網球界之一大供獻。

馬迪夫人
鐵爾登合著
海倫女士

世界網球家

秘獲勝
訣

本書寫世界三大球名家獲勝之秘訣，極宜吾國網球家取法。

(定價四角半)

鐵爾登網球術

球術

(定價五角)

美國波魯斯原著

阮蔚村譯

本書為指導網球技術之最好專書，內容分十大章，關於各種網球之擊法與戰術無不詳述備載。

勤奮書局 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

在印刷中

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

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

定價五角

德國復興早操

江蘇省立體育場編輯
上海中等學校體育聯會主席

陸翔千 合譯
斐熙元

定價五角

晨操教材

成都大學體育主任

彭禮南著

定價七角

童子軍體操

成都大學體育主任

彭禮南著

定價七角

運動救急法

運動著者 東亞體育專門學校教授

阮蔚村著

定價六角半

運動衛生

運動著者 東亞體育專門學校教授

汪于闕著

定價六角

健康教育實施法

江蘇省立教育學院體育主任

王庚編

八月底出版

民衆教育實施法

江蘇省立教育學院體育主任

王庚編

八月底出版

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛著

定價七角

舞蹈入門

愛國女學舞蹈教授

沈明珍著

定價九角

(二)運動訓練

田徑賽訓練法

國立中央大學體育教授

張恆著

定價一元六角

田徑賽裁判法

江南體育師範學校校長

王復旦著

定價六角

五項十項訓練法

運動著作家 國立青島大學體育主任

阮蔚村著

定價九角半

足球訓練法

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

足球規則問答

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

定價三角

足球成功術

英國足球家

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

聶克爾 著
彭文餘 譯

定價六角

游泳訓練法

上海青年會游泳指導

錢一勤 著

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

英國海傑 著
俞斌祺 校

定價六角

網球訓練法

第七八九屆遠東運動會
中華隊網球指導

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

白耶女士 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 著

爾登 著

定價四角半

排球訓練法

運動著作家

阮蔚村 著

定價九角

棒球訓練法

南華體育會幹事棒球專家

蔡慧一 著

在印刷中

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

光華大學體育指導

陸翔千 著

定價六角

乒乓訓練法

上海乒乓聯合會會長

俞斌祺 著

定價四角

考而夫訓練法

考爾夫專家

姚蘇鳳 著

定價六角

中小學體育課程標準

實價一角五分

國民體育實施方案

實價一角

中華全國體育協進會審定

各種運動最新規則

最新田徑賽規則.....實洋二角

最新男子籃球規則.....實洋二角

最新女子籃球規則.....實洋二角

最新足球規則.....實洋一角

最新網球規則.....實洋一角

最新男女排球規則.....實洋一角

最新游泳規則.....實洋一角

最新萬國乒乓球規則.....實洋一角

最新業餘運動規則.....實洋一角

(郵購每冊加寄費二分掛號費八分)

民國廿六年六月拾六日

總發行所
上海法租
界勞神父
路三九二
號

勤奮書局印行

門市部

上海英租
界四馬路
五五四號

游泳成功術目錄

第一章 與水爲友

一

第二章 爬泳術

九

一、呼吸

九

二、推與浮水

一〇

三、腿上下擊手握池緣

一一

四、推與浮水腿上下擊

一一

五、腿上下擊以臂划水

一二

六、臂之動作立在池底

一三

七、全部動作

一四

第三章 俯泳術

一八

一、臂之動作

一八

二、腿之動作

一九

三、合併動作

二〇

第四章 仰泳術……………一二五

一、手划兩足支持不動……………二五

二、手划兩足踢水……………二六

三、仰泳不划……………二七

第五章 躍水術……………二〇〇

一、木柱式……………三四

二、飛燕式……………三五

三、蛺蝶式……………三五

四、坐躍式……………三六

五、腳踏車式……………三六

六、跑跳式……………三七

七、飛鳶式……………三八

八、摺刀式……………三九

九、倒豎式……………四一

十、後仰式……………四一

第六章 水中遊戲

一、追觸戲	四二
二、領袖戲	四二
三、擲擊戲	四三
四、跳背戲	四三
五、浮水戰	四四
六、擲球游	四四
七、變換泳	四五
八、隧道游泳	四五
九、拾碟遊戲	四六
十、角力	四六
十一、鯨魚捕食	四六
十二、水球遊戲	四六
十三、追捕海狗	四七
十四、吹球遊戲	四七
十五、水中相撲	四七