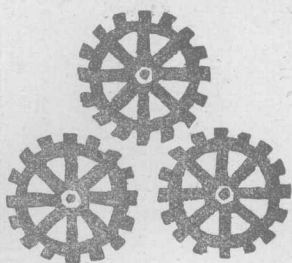


活動
照片

游泳與跳水術





三輪老牌

脫水游泳衣

高而夫球襪

經售處

永安公司
大新公司

及各大商店

富強織造廠出品

電話八〇五九四

福嬰醫院

女產科專家

顧震

日夜接生

電話

八一〇三七

地址

貝勒路五八〇號
辣斐德路南首

滋養成健康 健康生快樂



達大藥
BLOODAMIN

增補神

滋養強身

無痛止癢

治力肝
健大藥
新藥

達大藥行總經理

七〇三六九話電 九一八路京南海

壹玖伍捌年

伍月貳拾日

所有權 必究

民國廿七年七月初版

活動影片 游泳與跳水術

每冊實價壹圓（郵匯另加）

總發售 上海中正東路

編譯者

沈舜華 伯舜華

發行人

顧舜華

發售處

上海霞飛路底一九八〇弄五號
國際體育新書編譯社

霞飛路四明里十九號電話八四三六一
上海愛文義路五一七號

印刷者

永祥印書館

寄售處

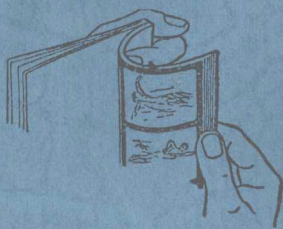
- 【本埠】華東運動器具公司 ▲伊文書局 ▲永祥印書館 ▲中華學藝社 ▲女青年會家庭物品交易社 ▲近世大藥房 ▲利達藥行 ▲永安公司文具部 ▲標準運動器具公司 ▲協興運動器具廠 ▲各大游泳場 ▲吳良材眼鏡總行 ▲冠龍照相材料行 ▲各學校 ▲各大書局
- 【外埠】香港 ▲新加坡（中華書局總寄售處） ▲吉隆坡 ▲檳榔嶼 各大書局

本書之特點

讀者：請將書之邊際漸漸展開，見有活動的照片現出，這一種活動的照片，對於學習者，含有重大的價值，蓋假此可以知道，在游泳時，如何掉轉身體，及四肢的動作了。

翻書時或遲或速，隨意所欲，就會看到照片上的各種動作：如何游法，及如何跳法，不論一舉一動，一呼一吸，均有詳細的表演！

凡現代最新式的游泳術，及跳水術，均載諸詳盡，無論學校，個人，及社會團體，均可當作借鏡。



術德並重
文武雙修

辭華先生屬書

者園傳賢題於
柏林

活動照片游泳與跳水術目次

一、 題字	
二、 序文	1 頁
三、 引言	1—3 頁
四、 本書之特點	封面裏頁
第一章 與水爲友	7 頁
第一節 養成水中習慣性	
第二節 在水中游戲的方法	
第二章 游泳初步練習法	8 頁
第三章 游泳的衛生條件	10 頁
第四章 游泳的原則	11 頁
第五章 胸游式(蛙式) (Breast stroke)	12 頁
第一節 陸地練習	
第二節 水中練習	
第三節 胸游之唯一條件	
第六章 蝶式胸游 (Butterfly)	14 頁
第七章 爬形游泳式 (Crawl)(自由式俯)	14 頁
第一節 爬形游泳之起源與格式	
第二節 爬形游泳之實驗	
第三節 爬形游泳之兩臂動作	
第四節 爬形游泳之兩腿動作	
第五節 爬形游泳之臂腿連合動作	
第六節 爬形游泳呼吸法	
第八章 背爬游式 (Back-crawl)(自由式仰)	17 頁
第一節 陸地練習臂的動作	
第二節 水中練習臂的動作	
第三節 腿的動作	
第四節 臂腿連合動作	

第五節 呼吸運動法	
第九章 側游式 (Side stroke)	19頁
第一節 側游之格勢及方法	
第十章 起跳式 (Spring-start)	19頁
第十一章 論游泳轉身法	87頁
第一節 胸游轉身法(蛙式)	
第二節 背游轉身法(仰游)	
第三節 胸爬游轉身法(自由)	
第十二章 潛水術 (Under Water Swimming)	87頁
第一節 深潛法	
第二節 遠潛法	
第十三章 游泳訓練	89頁
第一節 訓練上應注意之點	
第二節 如何運用身體	
第十四章 論呼吸	91頁
第一節 呼吸之原理	
第二節 各式游泳時不同之呼吸法	
第十五章 跳水術	92頁
第一節 勇敢毅力專半功倍	
第二節 跳水的初步訓練	
第三節 跳水時體質方面之調正	
第四節 練習時的自身判斷	
第五節 站在跳板上須知	
第六節 跳水與呼吸之關係	
第七節 起跑，跳水，潛水。	
第八節 跳板的震動力與身體跳動的力量同時會用	
第九節 硬跳板	
第十節 跳水之角度	

第十六章 跳術水之分類.....96—102頁

第一類 正立正入跳水

第一節 足跳法

第二節 頭跳法

第三節 翻身式跳法

第二類 反立反入跳水

第一節 足跳法

第二節 頭跳法

第三節 翻身跳法

第三類 正立反入跳水

第四類 反立正入跳水

第五類 螺旋式頭跳水

附 載

(1)一九三六年第十一屆世運大會游泳比賽全場攝影.....(第28頁)

(2)一九三六年第十一屆世運大會男女跳水之姿勢圖.....

{	甲圖	(第 32 頁)
	乙圖	(第 40 頁)
	丙圖	(第 20 頁)

(3)游泳池建築圖及照片.....

{	甲圖	(第 59 頁)
	乙圖	(第 72 頁)
	丙圖	(第 62 頁)
	丁圖	(第 42 頁)

(4)出席第十一屆世運大會我國游泳選手.....(第48頁)

(5)世界游泳最高紀錄.....(第102頁)

(6)一九三六年第十一屆世運大會游泳紀錄(在德國柏林舉行)(第103頁)

(7)全國游泳最高紀錄.....(第104頁)

第一章

與水爲友

你假使要做一個『水友』而覺得見水畏懼，有『望洋興嘆』的情形時，那麼請你先來練習游泳初步的方法。

第一節：養成水中習慣性 起初下水，不必去檢討什麼游泳的方式，盡量的在淺水中游嬉，跳躍，追逐，總之，愈鬧得厲害，愈能習慣於水中的環境！初次下水當然覺得有點寒慄，浸水達胸部時，感着呼吸困難，但是只要訓練有方，不久這種困難，均可自然的征服。

冷水淋頭，滴水入眼最爲難受，切記千萬不可拿手去擦抹，以免弄傷，只須將頭搖動，積水就會摔去，並且水冲入鼻，也是一樁極難過的感覺，不過要知道，人類在水中，無法呼吸的，那末當你入水之後，不要吸氣，或只宜吐氣，水就不會冲入了。

將下水時，不宜即入深處，須由淺而深，先浸於腰際，繼達胸部，方不致受害。

第二節：水中游嬉的方法 1. 賽跳與賽跑：與同游者先行直立，利用雙臂及雙手向左右撥水前行，或前跳。

2. 淋水：身體向前屈，水自頭部淋下。

3. 推浪：學者將兩手握住邊緣（即池邊之欄杆）雙肘緊靠池壁，胸部挺出，體即浮起，再將兩腿行伸縮運動，水波漸興。

4. 蛙式跳躍：頭部漸向水面接近，並且於每一跳躍，務使身體作一短時的下沉。

5. 水面爬行：身體平直，以兩手代行，兩臂須爬出水面。

6. 淺水跳躍：跳過前面的人，跳出時將雙手略搭前者之肩，俾得借以使出。

7. 水中揜人：一人多方避走，或避入水中，他人盡力追揜，至擒住爲止。

8. 球戲：在水中擲球傳球搶球或分隊比賽等。

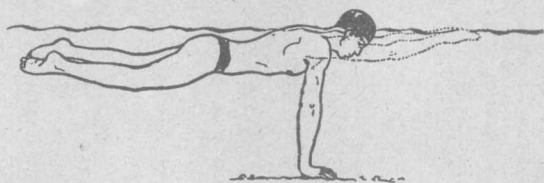
9. 水中尋物：先在淺水處，繼在深處，以光彩之物，擲於水中，再去尋獲，乃訓練潛水及水中睜目之極好方法。

第二章 游泳的初步練習法

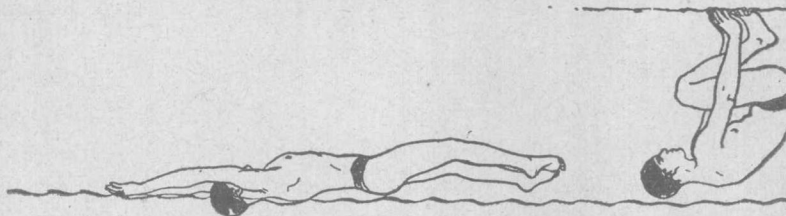
我們要知道，人的體重，比水略重，只要在水中運動合法，不愁身體不能平穩地浮在水面，因此，於試驗上便得到一個明證：就是我們人類，在水中差不多可以自然游泳，所以初學者，應當先瞭解這個理由，同時再助以充分的練習，才不會手足無措，並且在初次練習時，最好在淺平的水池中。

第一練習：使頭及臉習慣於水的壓力：身體立於水中，漸向前屈，或蹬下，使頭部完全浸入水中，便可領略水力壓入耳鼓的味道，同時可養成入水的習慣，（平時在家內面盆中，浴桶內，亦可練習）然後將肺氣漸漸在水中吐出。

第二練習：支撐浮起 先吸氣，再將一臂支撐於池底，另一臂及體部完全平形伸直於水面，再將支撐之臂離開池底，作兩臂向前平伸，使身體仍然可以浮於水面，但（同時頭部必須沒入水中，）不然體就下沉。如圖 1。

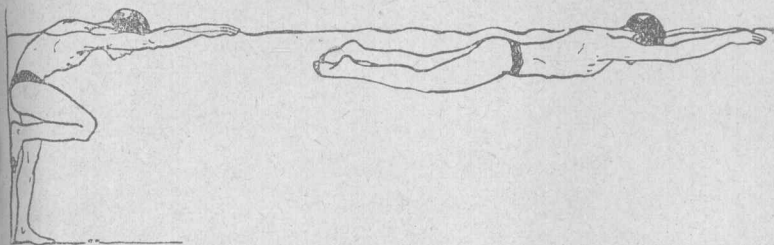


第三練習：跳爬浮起 先吸氣，然後將身體沉入水底，足預備跳躍式，向前跳爬，身體就會浮動，此時若將臂腿伸直，身體自得充份浮起，惟不久腿部又向下沉。如圖 2。



此圖倒置

第四練習：抵足滑浮。利用一足抵住池底的力量，使身體向前滑游：此法背部須緊靠於池邊，先深吸空氣，頭部下沉，下體着水爲度，再將一足底緊貼池壁，盡力向後抵出，使身體俯伏水面向前滑出，腿臂伸展，盡量向前，至須換氣時爲止。繼續更可在抵足時將頭後屈，以手掌用力向下壓，如此反覆練習，浮游的經驗隨之而熟，說不定此時，已能將口浮出水面，而得掉換空氣的機會。如圖 3。



第五練習：蛙式仰臥 仰臥水中，兩臂置於腿旁，兩手離腿約三十公分(掌向下)，再將手掌向足方旋轉，兩臂用力向身體方面運動，這一種蛙式動作練熟之後，身體不愁不能仰臥水面，同時並可練習呼吸運動，張口吸氣，用鼻吐氣。

第六練習：仰臥滑浮 兩手緊握池欄(或池的邊緣)，身體向上，兩腿收屈，以兩足跟緊抵池邊，用力抵出，身體伸直，即可仰臥滑浮了。如圖 4。



第七練習：踏水浮立 上面各種方法，無非是練習俯仰式的臥浮於水面；此外更可將身體直立水中而不會下沉，我們只要將頭略縮，兩臂向左右平舉，小臂向前下灣，與身體成直角形，手掌向下打動，兩腿略分，用足底向下交換踏動，訓練得法，最易

使身體浮出水面，並且兩臂更可隨意運動。

第八練習：水中倒立 兩手掌平置於水底，兩腿用力向上直舉，將身體倒置水中，由淺而深，這個方法，對於將來練習竄水入底時很有價值。（以上二法只宜令已有相當進步的練習）

經過上邊的練習而成熟之後，我們相信，離開學會游泳術的時期不遠了，但在這個時候，最易令人『樂而忘返』，以致過度！違反健康！而致患病！往往功虧一簣，更爲可惜，因此，不得不另述重要數點，關於衛生方面應注意的條件。

第三章 游泳的衛生條件

第一節：避忌游泳 空腹及飽食時不宜游泳，須在餐後二小時方不致害，至於身體稍有不適，或感疲乏，均不宜游，久泳非獨不宜，亦且無補於事。

第二節：冷水淋身 入水之前（在浴水內），宜先以涼水淋身，尤宜在速跑及日光浴之後，天氣較冷時，更宜於事前以油塗擦身體，才可免寒氣的浸入！

第三節：保持體溫 在水中不宜抱觀望態度，不然體溫放散，以致唇指發紫，膚現鵝皮，尤其小孩及患貧血者不宜久留水中，時間多少須視習慣而定，初學者不宜過十五分鐘。

第四節：裸浴之益 天氣較冷或發風之際宜裸浴，（即不着浴衣）此因濕衣在身被風吹後易受寒氣，故平日所用浴衣，亦以露胸背爲佳。

第五節：擦乾頭髮 在冬季泳罷，宜揩乾頭髮，以免頭部受寒，故宜戴帽助暖，並須汲去耳中存水爲要，假使耳覺過敏，不妨事前先以油浸棉花塞住，以資保護，或在跳水時亦宜如法行之。（或戴游泳帽）

第六節：量力游泳 每一個游泳的人，都須明瞭他自己力量若干，千萬不可強自出頭，硬作好漢，以致貽害身體，倘有懷疑

，不妨叨教醫生，並且還要注意，萬不可單獨戲水！

第七節：宜動不宜靜 入水固宜動不宜靜，可是出水後，也不可靜而不動。

第八節：足腿吊筋 在水中久游，或體溫散放之後，常有足部或腿部吊筋之患，此事頗危險，因一患吊筋，身體不能游動，若在水深處，患此，即遭沒頂之害！故希望學者注意！必須實行上列衛生條件。

第九節：學者如有沒水不起，氣被水塞，應即救起，應用急救術中的人工呼吸法。

第四章 游泳的原則

練習者須堅忍耐性，將上面所講的方法，反覆練習，在水池中漸漸由淺而深，最好在河海之岸，一方面試探，是否已經不借幫助，自動的可以俯游或仰游。

室中乾練（在室中或陸地上，行種種游泳動作，假定其名曰乾練）也有相當價值，借此可以練熟肢體動作，然後再行入水運動，不過往往不能如願以償，所以在水中練習，比較乾脆得多。

教法雖然根據各種游泳推進，但是學者的成績大有不同，有的人一學就會；有的學了好久，仍不能說會游；有的游得非常快速；有的大開慢車；追原其故，無非對於水阻力的研究與不研究，換句話說：就是成績好的，他能盡量減少水中的阻力，因之浮得起，游得快；反之，雖力盡平生，仍就不會進步。

譬如行船：船頭的阻力愈大，那末船的前部愈是抬得高，我人游在水中，也是同樣情形。如圖 5。



只要看游泳的人平臥於水面，手足伸直，就可浮游水面，因為他的水阻力很少，設頭與

肩向上，那末
足部就要下沉



了，決不能浮起，這是一定的道理。如圖 6。

第五章

胸游式(蛙式) (Breast stroke)

(參閱第61頁B.活動照片游泳圖第5行)

第一節：陸地練習 如要避免久居水中的害處，那末凡是初學者，不妨先在陸地上加以整練。

事前先尋一處風平氣靜的地方，作練習場所，凡練習者最好比肩而立。

(甲)臂部動作：預備姿勢：兩臂上舉，手指並緊，手掌向前，再依下側方法練習。

- 動作：
1. 兩臂左右平放至肩平，同時臂向後轉，手掌向後用口吸氣。
 2. 將雙臂成平弧形，以最短的距離中，向胸廊收回，手掌向下，靠近體下，繼續吸氣。
 3. 兩臂向前緩伸，同時深長而有力的吐氣(用口鼻)。

(乙)腿部動作：因站立於地上的關係，為避免摔倒，當然只能以一腿運動。(懸垂身體或坐於椅上雙腿同時可練。)

預備姿勢：立正，兩手叉腰。

- 動作：
1. 將一膝向上弛緩收縮，膝蓋同時盡力向外轉，足尖放鬆懸蕩。
 2. 足尖收緊，足部蹠起，腿向上外側伸直，再用力向他腿收回。(他腿如法練習)。

(丙)臂腿同時動作 預備姿勢：同上。

- 動作：
1. 兩臂由上向左右放平，至肩平，手掌向後轉。
 2. 雙臂成平弧形，以最短距離，向胸前收回，同時將一

腿提起，膝蓋盡力外轉。

3. 兩臂緩向前伸，同時將一膝向上弛緩收縮，膝蓋同時盡力向外轉，足尖放鬆。

4. 足尖收回蹠起，腿向上向外側伸直，再用力向他腿收回。

第二節：水中練習。預備：身體坐於波平水中，頭露出水面。

(甲)臂部動作 預備：兩臂向前直伸，沒入水中，手指自然相合。

動作： 1. 兩臂向後排水，（此時應當注意者，身體是否略向前推進？與兩手感覺之水阻力如何？）
2. 再將兩手臂向下壓推，因此忽覺離坐而起，同時自然會前進若干距離，於是更應練習手臂之合法動作，務使身軀前進。

(乙)腿部動作 在波平池中練習為宜，預備：用兩手支撐於水底（手指向後方伸直）水之深淺，宜擇剛剛適合於頭部之下，髖部露出於水面，其餘體部完全隨意伸直於水面。

動作： 1. 身體直臥（兩臂離地，此時身軀自向前屈）
2. 兩腿放鬆，同時兩膝向外側伸展，然後屈膝收回。
3. 兩腿用力分開，足尖收回，以足根向後推動，再將兩腿用力合攏，此三動作應同時連貫而動，自兩腿併合後，仍將兩腿鬆力而直臥水面，若動作得法，身軀不難藉以向前，同時兩臂當然亦壓動。

(丙)臂腿連合動作 習者可將以上所學者合併練習，先在池邊俯臥，用足把身體抵出，任其在水面滑出，待其將停，助以上述之臂部動作，數碼後，可將臂腿同時運用，頭部亦不妨牽回，一試出水動作，而得以換氣機會，經過這種練習而成熟之後，已可進入正式游泳階段，然仍以逐步前進為宜，先在距離池邊二三

公尺之近遠，向池邊游同，有相當進步時，不妨漸離漸遠，一方面仍宜不慌不忙，態度從容，動作合法，則大功告成矣，有許多人在初泳時，喜以游泳汽袋等爲助，亦未始不可，但熟習之後，須除去，否則徒勞無功，永不能認爲『游泳成功』。

第三節：胸游之唯一條件：頭向後牽縮，臂向側伸出達肩高，兩腿夾動宜不慌不忙，使勁而有力，各種動作凡屬於前進運動者，對於力之損失，無甚影響，但有幾種動作難免關係者，如胸泳時之伸臂與屈腿動作，蓋二者因水阻力之關係，而無形間常使泳者向後退却若干距離，同時呼吸亦往往被其牽制，頗感不寧，近世對於游泳術之改良，一日千里，即上述之弊，已有相當避免方法，另章再述。

第六章

蝶式胸泳 (Butterfly)

(參閱第30頁圖解 5.)

這一種新式游泳之目的，無非減輕水之阻力而已，兩臂側伸，與胸泳時之臂動作相同，並須急速將兩臂在水面上越向前方，因此臂部向水阻力無從產生，腿之動作一似胸泳式。

第七章

爬形游泳 (Crawl)

(爬形游泳分：1. 胸爬游 (Breast-crawl)

2. 背爬游 (Back-crawl) 本章先述胸爬游法
參閱第21頁A 活動照片跳游圖第二行)

第一節：爬形游泳之起原與格式：所謂爬形游泳者，乃一種天然式之游泳，故亦名自由式(俯)，其實在宇宙間早已發現，不過我們人類沒有早些把牠研究，只要看許多獸類，最習見的如狗，牠們並沒有什麼游泳的訓練，也無所謂游泳術，一旦跳入水中，很自然的向前游走（因狗在水中雖曰游，其實動作與走無異