

游 承

書叢小育體

泳

游

編科登程浚袁

行發館書印務商

中華民國二十六年四月初版

(88303.1)

體育
小叢書

泳一冊

每冊實價國幣貳角伍分
外埠酌加運費匯費

編纂者

袁程

登

科浚

發行人

王雲五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

版 翻
權 印
所 必
有 究

(本書校對者董文淵)

一九六三上

嚴

目次

第一章 游泳之常識	一
-----------	---

第二章 游泳初步訓練法	五
-------------	---

(一) 預備動作	五
----------	---

(二) 淺水訓練法	六
-----------	---

(三) 水內遊戲	七
----------	---

(四) 練習日程表	一一
-----------	----

第三章 游泳種類	一八
----------	----

(壹) 夾腿游泳類	一八
-----------	----

第四章 起跳訓練法.....五七

- (一) 俯泳夾腿式(蛙式)(附蝴蝶式).....一九
- (二) 仰泳夾腿式(背泳——雙手反划).....二六
- (三) 側泳夾(剪)腿式.....三一
- (四) 單拔手俯泳(西班牙式)夾腿式.....三八
- (貳) 拍足游泳類.....四三
 - (一) 單拔手俯泳拍足式.....四四
 - (二) 單手仰泳拍足式.....四九
- (一) 陸地預備動作.....五七
- (二) 起跳入水法.....五七
- (三) 起跳入水後之動作.....五八
- (四) 接力游泳起跳法.....五九

第五章 游泳轉灣訓練法……………六〇

(一)游泳池端轉灣訓練法……………六〇

(二)淺水轉灣法……………六二

(三)深水轉灣法……………六二

第六章 水中行走(俗名踩水)訓練法……………六三

第七章 水底潛游(潛水法)訓練法……………六五

(一)陸地預備動作……………六五

(二)水底潛游法(潛水)……………六五

(三)水底潛游注意事項……………六五

(四)水底潛游種類……………六七

第八章 救生術訓練法……………六九

(壹)運輸救生法……………六九

(貳)握捉救生法……………七〇

(叁)解危法……………七十二

(肆)人工呼吸法……………七四

游泳

第一章 游泳之常識

游泳之重要，及其裨益身心，幾盡人皆知，無庸多贅。本章僅就關於游泳應有之常識，約略言之。宇宙間事事物物，有其利必有其弊。游泳一事，其利弊關係更爲顯著。年來我國提倡游泳之聲浪，日益澎湃；練習游泳之人數，亦隨之日益增加。因之關於游泳常識，自應精切講求，以期達到裨益身心之目的。否則偶一疏忽，於人於己，將反至蒙受莫大之害。爰臚舉應有之游泳常識數十則，望從事游泳練習者，其各注意焉！

- (一) 凡患皮膚病及其他易於傳染病者（如癬、疥、花柳等病），應自動不入游泳池。
- (二) 凡患傷風者，不應入游泳池，以免傷風加重，及傳染他人。
- (三) 游泳池忌一人單獨入水，以免遇有不測之事發生，無人發現與救護。

(四)飽食後至少須休息一小時方可游泳及跳水，以免發生胃病及內臟血管破裂之患。

(五)空肚游泳，最易使人頭昏、吐瀉、神經昏迷，且易於疲勞，切宜戒之。

(六)入水游泳前，須先探詢水之深淺，及水底有無藻草、陷泥及石子等情形。

(七)不熟悉之水池，切不可從高處跳躍入水，以免意外危險。

(八)酒後精神受大刺激時，或身體因劇烈動作而發熱及心跳過快時，不可即時游泳，須待恢復

平時狀態後方可。

(九)游泳入水時，最好全身同時浸入水中，以一躍而入爲宜。

(十)入水後須用力划動，以免受寒。

(十一)在較體溫爲冷之水中，不宜久泳，入水五分鐘或一刻鐘後，即應出水作陸地運動，然後再入，若水溫在攝氏十七度以上時，則游泳時間可延長之。

(十二)在水中當身體初覺發冷時，宜即刻出水，用乾毛巾將身體擦乾。

(十三)除盛夏外，游泳時須預帶浴衣，以免出水後體溫散失。

(十四)當游泳出水後，應立即換去溼衣，並用毛巾擦乾身體。

(十五) 倘遇天寒在露天游泳池游泳後，須即着衣，但亦不可使身體即時出大汗。

(十六) 游泳後最好用清潔冷水沖洗，以便除去皮膚上之污物，使毛孔疏通。

(十七) 游泳後宜使身體活動，不可即時靜坐。

(十八) 游泳應在清潔水中，不可常在急流或陰泉（日光所不到之水）內游泳。

(十九) 入室內游泳池前，須先將身體用肥皂洗淨。

(二十) 入水前須作陸地練習動作（若能全身按摩尤佳）。

(二十一) 游泳出水後，須飲較熱之飲料，以助血液之循環。

(二十二) 凡患耳鼓膜破裂者，須用肆中所售之耳塞或用凡士林塗在羊毛布或棉花上，將耳塞住，以免被水侵入，致成耳患。

(二十三) 幼童及體弱與患神經病者，最忌在攝氏十五至十七度（華氏四十二度至四十五度）自來水之游泳池內游泳。

(二十四) 游泳過久，使心跳過於劇烈，及受冷過久，均足以損害身體之健康，不可不注意及之。

(二十五) 游泳後，最好於日光下自行按摩全身。

(二十六)不論室內室外及天然游泳池內，均不可吐痰、便溺和拋棄紙屑等，以重公德和衛生。

(二十七)熟諳游泳者，絕不可在池內衝撞初學游泳之人，以免使其生畏懼心而至失事。

(二十八)游泳池絕忌誑語呼救。

(二十九)跳躍入水後，須速出水面，如要在水底潛泳時，須先告知同伴或救護人。

(三十)游泳時絕忌心慌意亂，必須盡量鎮靜。

(三十一)當作長距離游泳時，須備全副救生用具（如救生圈、繩子及竿子等）於划子內，以防

痙攣及其他等變化發生，致免臨時無可措手。

(三十二)游泳衣履須常洗滌清潔。

(三十三)游泳覺疲勞時，應即出水以免危險。

(三十四)初學游泳時，最忌於面部透出水面及時用手拭眼鼻之水，恐養成不良習慣，妨礙水中

動作。

(三十五)游泳時須膽大心細，切忌強勉從事。

(三十六)初學游泳者，不可存喜新厭故之心，須待所學之一種游泳嫺熟後，方可另學他種。

第二章 游泳初步訓練法

游泳之訓練，本屬一種極關重要而又極複雜的問題；蓋初學者因水陸環境之不同，入水後，多不能自主，常有身體下沈，手足慌亂，更或因水着眼，不能睜張，鼻孔進水，呼吸不靈。凡此種種，皆足使學者或爲飽受虛驚，而銳志畏縮；或爲感覺不舒，而心灰意冷者。故初學者對於游泳之常識，固應明悉，而爲增益興趣，避免危險，必須受相當之訓練，俾入水前有所準備；庶免臨事張皇，而獲實際之進益。因是游泳之訓練法，不得不精切講求。茲特按序縷述如後，望初學者其毋忽焉！

(一) 預備動作

前而已言及初學游泳者，應先設法使其解除入水後所發生之各種障礙，增加其自信力，所以預備動作，是切不可少的。凡初學游泳者，須先使其自行在盛水之面盆內（冷水），練習張開眼睛和閉氣；同時用銅元一枚，放在水內，用鼻子去推動，時間愈久愈好；在淋浴時睜開眼睛把頭稍向後仰，以承淋下之水，亦可作爲入水之初步準備。

(二) 淺水訓練法

初學游泳者，第一次入水時，教者應用手牽其下水，至腰深之水中，然後兩人雙手互握，以便練習在水中閉氣和睜眼之動作。其動作之順序如下：

(甲) 先在水面吸足空氣，然後將面部納入水中，至不能忍耐時，始出水面呼吸空氣一次。

(乙) 吸足氣後，將全部頭顱浸入水內，至不能忍耐時，始出水面呼吸空氣。

(丙) 吸少許氣後，將頭放入水中，即在水中呼出氣後，方出水面。

(丁) 吸氣少許，將頭放入水中閉着，至不能再閉時，將氣在水中用口呼出，然後出水，最好於呼氣後再在水中閉一下。

(戊) 令學者吸足氣後，俯臥水面，由教者拉其手向前拖動，學者至不能閉氣時，用力將兩手下壓，以作欲起之表示，此時教者即將其雙手向上提起，俾其在水中站起。

(己) 學者吸足氣後，俯臥水面（在二人之間），後立之一人握其雙足將其向前推，前立之一人則即將其扶立水中。

(庚) 使學者閉氣，俯臥水面，自己將兩手伸直（宜十分直），用力向下壓，同時將一足向前彎

提，以作自己在水中站立之練習（此時若身體向右倒時，則以右手將水向右推，身體重心同時稍向左）。

（辛）令學者吸足氣，俯臥水面，教者將其向前推動，然後使其自己由水中站起。

（三）水內遊戲

遊戲之含有教育意義，爲諸教育家所公認，水內遊戲在訓練初學游泳之教程中，爲必不可少者，其主要目的不外下列數種：

（甲）可使初學游泳者，養成其在水內行動自然之習慣。

（乙）可藉此種遊戲，減少初學游泳者之畏水心理作用。

（丙）可藉此種遊戲之興趣，而使初學游泳者忘其自身在水內。

（丁）可藉此種遊戲，使初學游泳者親自得着在水內不能以言語傳述之種種經驗。

由以上各端，可以證明水內遊戲在訓練初學游泳者之教程中，佔重要之地位。現在所應注意的問題，就是所用之遊戲，是否能引起一般初學游泳者之真正興趣。吾國習氣，向來禁止兒童玩水，卽成年人亦常以水中危險甚大，相戒入水。是故凡負提倡游泳之責者，應儘量設法研究適用於當

地環境之遊戲，並須擇其易於實行者，以求游泳之普及。茲將個人所知，且適用於水中之遊戲數種列舉於后：

(一) 塘內捉魚

(二) 水中拾物

(三) 水中網魚

(四) 水中擲球

(五) 水中推球（籠球）

(六) 礙障比快（穿跨）

(七) 浮人倒退

(八) 騎人對抗

(九) 用球互擊

(十) 跨下直穿

(一) 塘內捉魚 多數游泳者同時入水，以其中一人或二人為漁夫，餘盡為魚，並須指定範圍作池塘形勢之界限，倘至界外時，即作魚已入穴論，則漁夫不得再捉，凡被捉者，均應助漁夫捉魚直至捉盡為止。

(二) 水中拾物 先將遊戲人排列一處，然後以小洋鐵盤（較人數少一個）分拋於深及腰部之水底，發令後，各人前跑爭拾，惟不准擁擠他人，未拾得者與以處罰。

(三) 水中網魚 將遊戲人分為二隊，其中一隊為魚，另一隊則以手互握成一半圓圈以作

網，在指定範圍內，將魚集網中，此時魚可由各人腋跨下逃跑，但不准逃出界外（出界者即作被網住論）。凡網住一人者，即作一分計算。每隊只能圍捉一次，捉後二隊應互換再作。每隊共網三次（五、七、九次均可），計其總分，多者即作勝利。

（四）水中擲球 遊戲者立於腰深水中，手中握球（最大五號足球）擲出，以擲球最遠（指球着水處）者爲優勝。

（五）水中推球 以大號籠球一個，置於二隊距離適當之水面，發令後，兩隊全體向前（向球）跑，用力將球向對方界線上推去，若推出某隊界線，則某隊輸一球。正當互推時，若出兩邊所指定之界線，應由公正人將球移至出界地直線之中間，令二隊對立（各距球一米），將球放在水面，發令後，再繼續互推。

（六）障礙競走 水中障礙競走方法甚多，若用器械則較複雜，現在僅舉不用器械之障礙競走例如下：即將游泳人分爲三隊，其中一隊又分爲二隊作障礙，並分立於一定距離之直線上，其餘二隊，則係競走者。當競走者前進遇着障礙者彎着腰時，必須用手按其背上，由其頭上跳過，若係分腿立着（注意障礙者彎腰或分腿立着二隊均應一律）時，則須

由其跨下穿過，以某隊最末之一人先達一定之終點者爲勝。此時作障礙之一隊，可與勝或敗者比賽之。

(七)浮人倒退 遊戲者可用手互握成一圓圈，其中任何一人可將雙足向圓圈內浮起，仰臥水面（此時兩手不可鬆開），由其左右手互握之鄰人用力推其倒退，以越過對面任何二人之手臂後，方可起立（此時已在圓圈外），再就起立之處，用手互握參加圓圈內。

(八)騎人對抗 將遊戲者分爲二隊，每二人爲一組，以一人騎肩上，與敵隊彼此互相摔推，以其騎在肩上之人先倒下者爲失敗，計輸一分。

(九)用球互擊 遊戲者分爲二隊，每隊均有若干人，在甲乙等大之方圈內（圈之大小以人數多少爲定，但最小須五公尺見方），另各有數人立於敵人圈後，以備人向圈後端避去時，則可將球傳去，使其就近將球向圈內敵人中之任何一人擲去；此時敵人有權於球未碰水前在空中接住，即可用球還擲或傳於本隊中之任何一人；若未接住而被球碰着身體之任何一部分時，則被擲中者無還擲權，須退出圈外，加入其本隊站立敵人圈後者之隊中，以備爲本隊傳球或就近用球擲敵，不論擲中與否，若球落下或浮漂在何隊之防