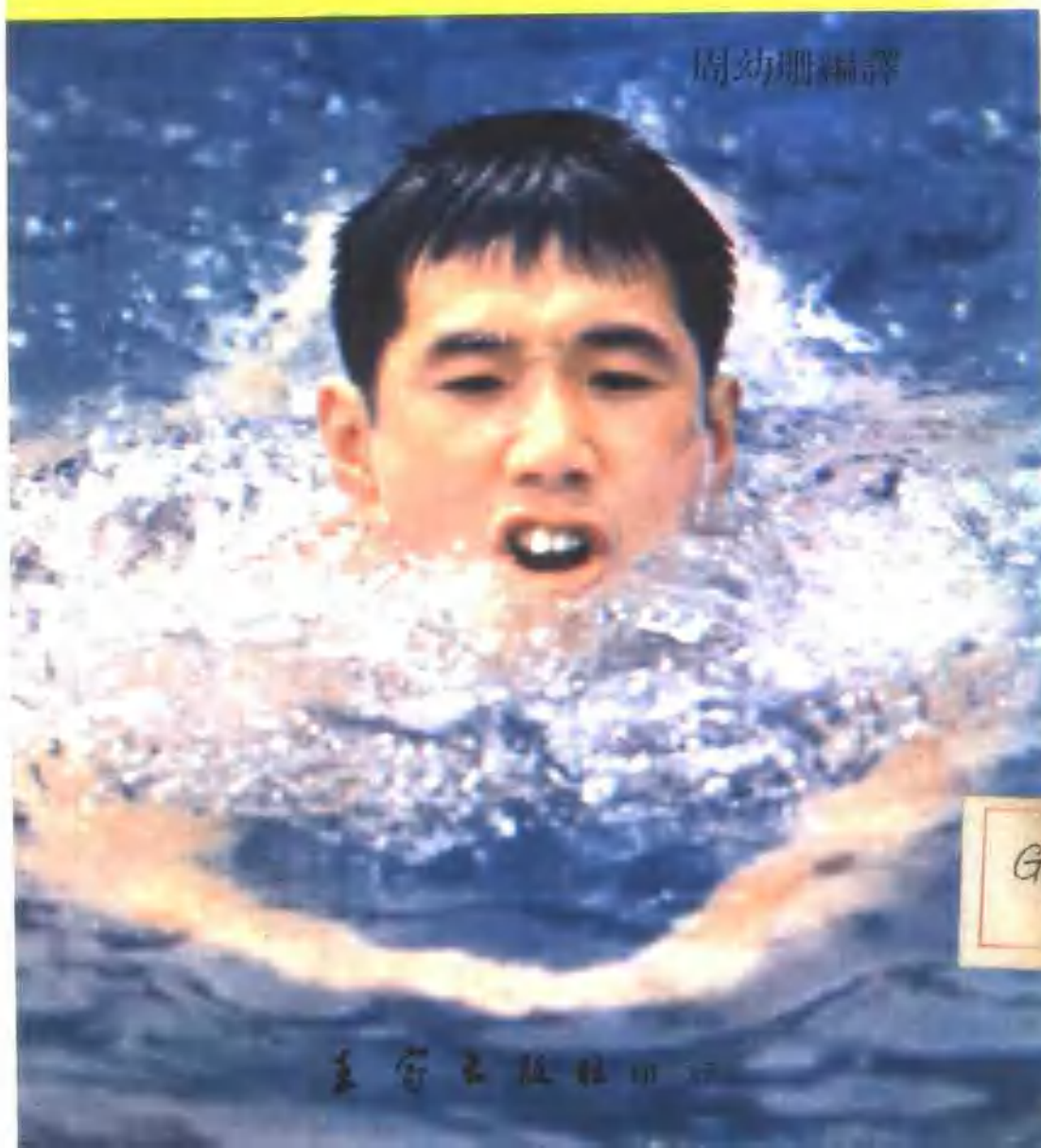


王家體育教室 ⑭

簡易游泳技巧

周幼珊編譯



王家體育教室 印

G

簡易游泳技巧



24-663

各種預備操

① 背部的運動



③ 手部彎曲運動



② 大腿的運動



⑤ 腿部彎曲運動



④ 足部運動



⑥ 側腹運動



⑦ 深呼吸



⑧ 腕部運動



⑨ 伸手脚運動



⑩ 膝部運動



⑪ 由正面看的膝部運動



簡易游泳技巧



目錄

[1]	游泳的心得.....	9
------------	------------	---

下水前應注意的事項

游泳應注意事項

游泳池與海的差別

[2]	來練習適應水中的活動.....	19
------------	-----------------	----

游泳是對健康最有幫助的運動

在家中玩水

在游泳池中玩水

在淺處開始練習

在水中步行

在水中張開眼睛

以口吸氣、以鼻呼氣

呼吸的訓練

換氣的方法

雙腳併攏打水的練習

3	確實學好基本動作.....	35
---	---------------	----

培養興趣

學習正確的基本動作

4	自由式.....	41
---	----------	----

由頭部左右擺動開始

呼吸的方法

利用打水板的練習

換氣與打水的練習

潛泳法

5	仰式.....	53
---	---------	----

打水的練習方法

仰式打水

仰式的划水練習

6

俯 泳

划水與打水的配合
腰部挺直

蛙式

以腳掌踢水

陸上腳的練習

池邊打水練習

划水的要點

手腳的配合

蛙式的換氣法

67

7

蝶 式

蝶式的基本

蝶式腳的動作

利用打水板的打水練習

85

8

跳 水

.....

99

開始的練習

向前跳的練習

水中的練習

9

折 法

.....

109

折返的種種

迅速的折返法

仰式的折返

折返的訣竅

10

練習計劃

.....

117

立定練習計劃

你的實力？

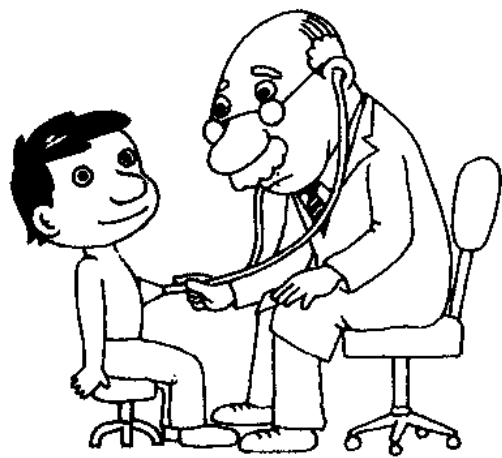
各種預備操

①
游
泳
的
心
得



下水前應注意的事項

游泳是一種全身的劇烈運動，因此對於身體的狀況要特別的注意，切勿因為游泳而發生事故才好。縱使平日身體健康狀況良好，也應該每隔三個月做一次身體檢查，才可放心的游泳。



下水前必須接受醫生檢查，如患感冒便不可下水。

有下列狀況的人不可以游泳。

- ① 長期臥病，方才痊癒的人。
- ② 患砂眼與結膜炎的人，以及感染其它傳染病的

人。

③ 耳朵有病的人。

④ 患有陽性反應結核病的人。

⑤ 患有心臟病的人。

但是，若經過醫生的診斷，認為「適當的游泳對身體有益」或者「在淺水處做有限量的玩水對身體有益」的病人，絕無理由強制他不准下水。

又，在游泳時發生下列的情況，即應立即停止游泳。

① 身體無力、發燒或渾身發冷。

⑤ 流鼻涕、打噴嚏。

② 身上帶有傷痕。

⑥ 身體疲倦。

③ 睡眠不夠。

⑦ 肚子痛或者瀉肚。

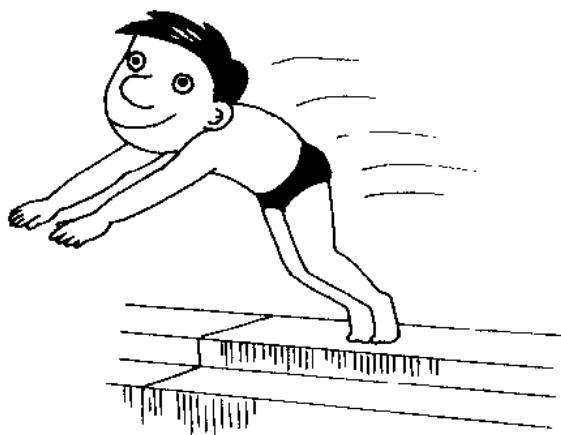
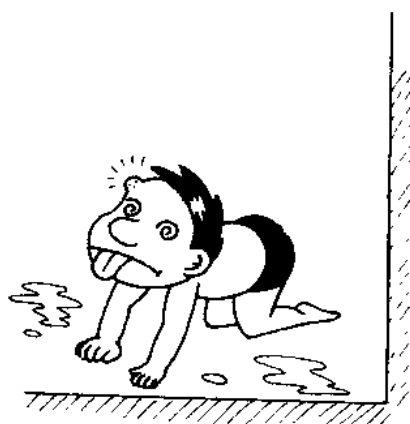
④ 咳嗽、喉嚨痛等現象。

下水前必須接受醫生檢查，如患感冒便不可下水。

游泳應注意事項

游泳時不論怎樣急於想到水裏，但是在入水前切不可慌張。若是慌慌張張的還未看清楚就往水裏跳，極可能因為水淺或者大意，而受傷。此外，入水前必須做預備操，以免入水後發生抽筋的現象，有許多人常因大意而發生許多意外，故不可不注意。爲了能夠高興興的游泳，下列各點必須嚴行遵守。





慌慌張張的跳下水，最容易受傷。



下水前先淋浴。

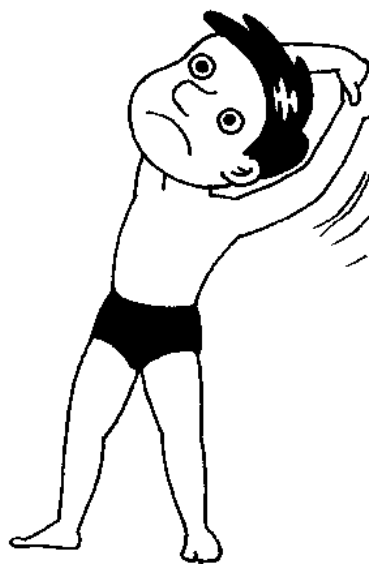
水中，切勿一來到泳池就跳下去。

④第一次下水應先由足部慢慢下去，直到頭部沒入

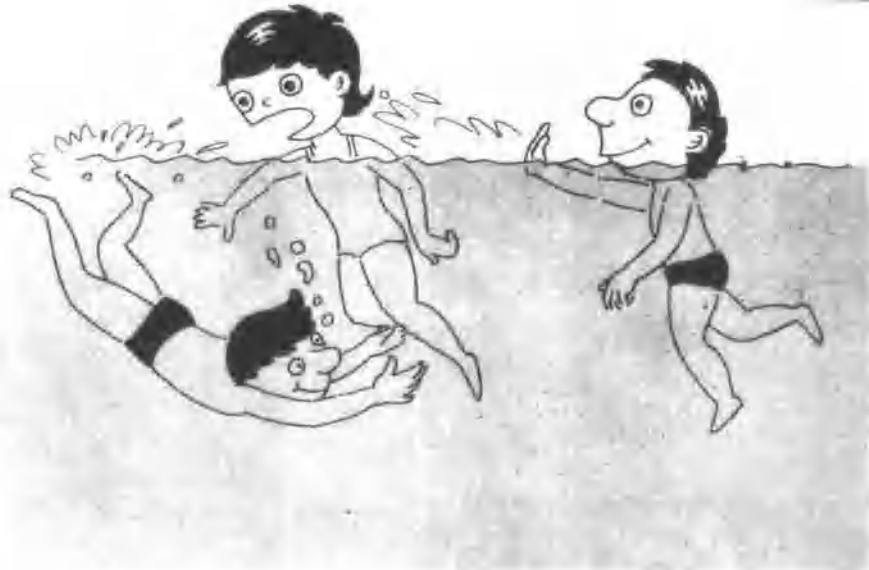
③入池前先淋浴。

②入池前先如廁。

①至少要做五分鐘由手至腳的預備柔軟操。當水溫與氣溫過低時，必須要到身體溫暖時方可下水。



做一個五分鐘的預備柔軟操。



在水中切勿惡作劇。



下水時，腳部先慢慢下去。

認為「來游泳就不應該浪費時間來休息」是不對的，下面舉出幾點應該多加注意。

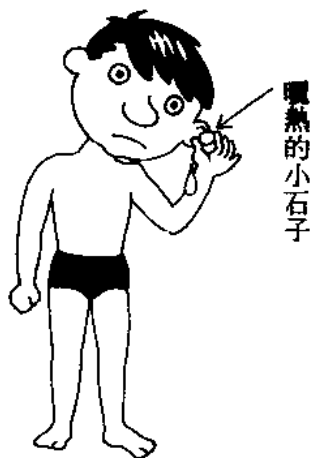
①不要繼續做長時間不停的游泳，每隔二十分或三十分應休息一次。

②在游泳的人很擁擠時，不可潛水，不可裝做被淹死的樣子，更不可把岸上的人推下水，這些惡作劇在游泳時必須嚴加禁止的。

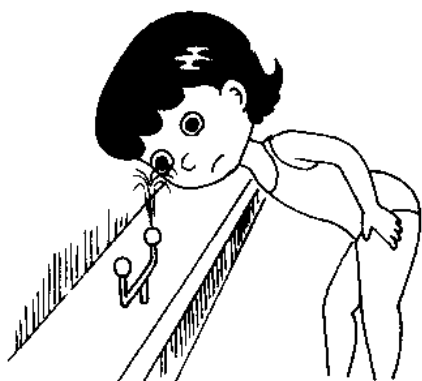
③休息時若較熱，可不斷用水淋在頭上。

④勿在水中吐痰，唾液及擤鼻涕。

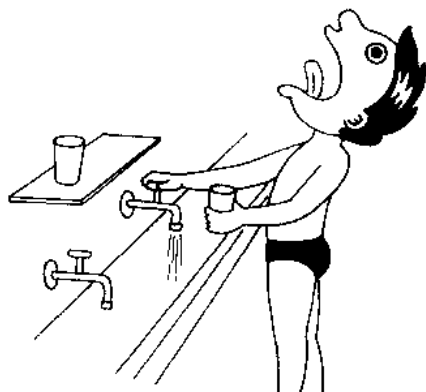
不論是在泳池，河流或海中游完泳上來後，下面有幾



耳中進水時，以曬熱了的小石子把水吸出來。



游完後，務必沖洗眼睛。



不可忘記漱口。

休息。

棉花或是被太陽曬熱了的小石子放在耳朵邊，水就會流出來。另一個方法是歪著頭，讓進水的耳朵朝下，用單腳跳的方法。

⑤ 由水中出來後，也要做一些輕鬆的體操。

⑥ 因為游泳非常消耗體力，因此游完泳後必須充份的

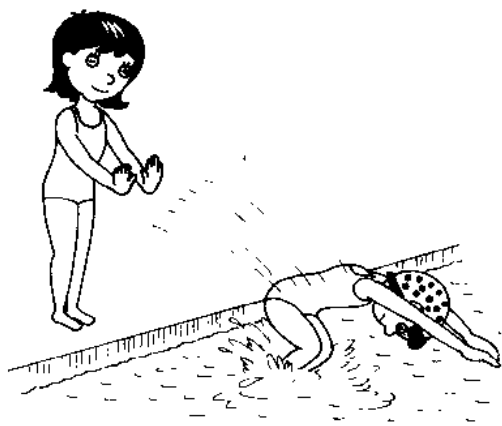
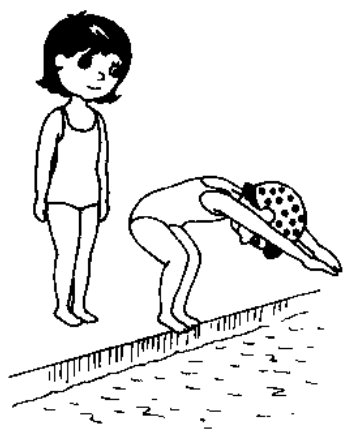
點需加注意。

① 清洗眼睛。若是游完泳後，無淋浴的地方的話，一定要點眼藥，以保護眼睛。

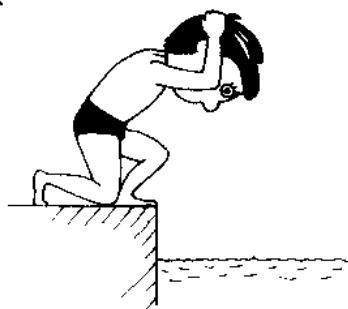
② 必須利用自來水或其它清潔的水漱口。

③ 將身體各部分清洗乾淨，穿上衣服。

④ 當耳朵進水時，可以



在池邊不可惡作劇將他人推下水去。



太熱時，應不時以水淋頭。



在水中勿任意擤鼻涕。