

A young girl with dark hair in pigtails is walking through shallow ocean waves. She is wearing a blue two-piece swimsuit with a fish pattern. The background is the ocean with white foam from the waves.

TEACHING
CHILDREN
TO
SWIM

圖解
兒童游泳
教本

林浪速編·萬里書店出版

圖解兒童游泳教本

林浪速編

香港萬里書店出版

圖解兒童游泳教本

林浪遠編

出版者：萬里書店

香港北角英皇道486號三樓

電話：5-632411 & 5-632412

承印者：嶺南印刷公司

香港德輔道西西安里13號

定價：港幣四元六角

版權所有 * 不准翻印

(一九七八年六月版)

目次

一、游泳入門.....	1
(1)先行做好預備體操.....	1
(2)泳前的淋浴.....	6
(3)水中的遊戲.....	7
(4)以手臂支撐身體的練習.....	11
(5)浮水練習.....	13
(6)呼吸的練習.....	15
(7)浮水的基本姿勢.....	18
二、四種基本泳法.....	23
(1)爬泳（自由式）Crawl	23
入水	23
打水練習	23
划水練習	34
不吸氣爬泳	39
吸氣爬泳	45
(2)蛙泳（胸泳）Breast Stroke	49
打水練習	49
蛙式打水的種類	50
水中的打水練習	51
手臂的動作	52
水中臂划水的練習.....	53
呼吸的動作	56
蛙泳的綜合	56
(3)仰泳（背泳）Back Stroke	60

仰泳浮水法	60
仰泳打水練習	61
划水練習	62
背泳的呼吸	64
背泳的總結	64
(4)蝶泳 (海豚泳) Butterfly Stroke	66
蝶泳的打水動作	66
蝶泳的打水練習	66
蝶式臂划水的練習	68
蝶式呼吸法	69
蝶泳的綜合	69
初階段的蝶泳法	69
三、競泳的樂趣	73
(1)水中遊戲	73
(2)混合泳賽	74
準備體操	74
坐式入水	74
彎腰入水	75
正式開始	75
四、游泳須知	79
(1)預備之物	79
(2)身體不適宜於游泳的情形	79
(3)救溺的原則	80
(4)溺水的處理	80
口對口	80
尼爾生式	80
(5)海水浴須注意事項	82

一、游泳入門

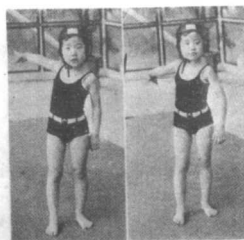
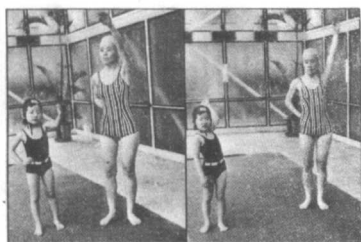
(1) 先行做好預備體操

在游泳的時候，最大的危險性是在水深處，身體突然間發生痙攣（抽筋）的現象。要想防止

這種意外的發生，必須先行做好柔軟體操。泳前的體操一般有如下十四個步驟：

①把手臂用力的由前向後，作大圈子的旋轉。

②跟着是由後向前。

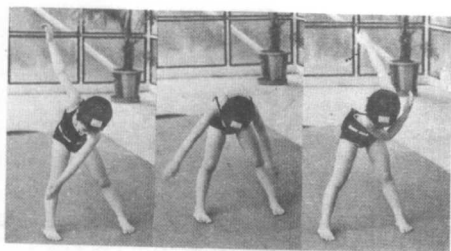
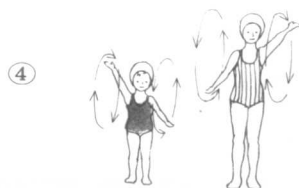
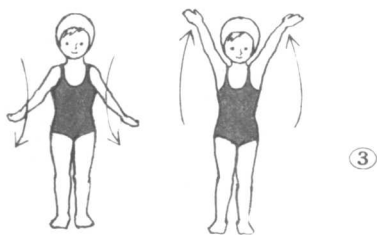


③兩手同時由前向後，再由後向前的轉動。

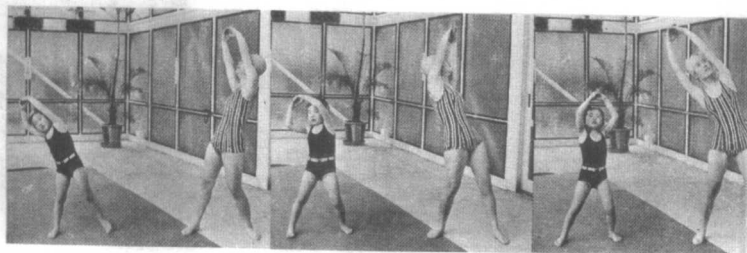
④兩手作反方向的旋轉，一邊由前向後，另一邊則由後向前，初做時是頗困難的。

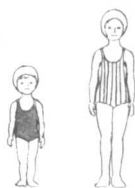
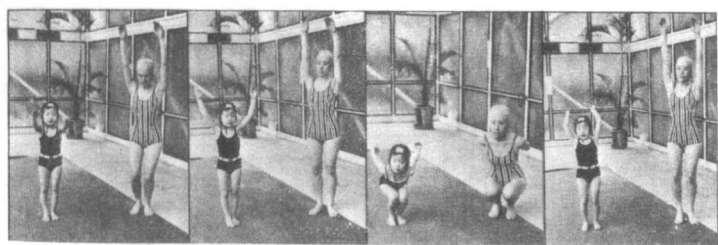
⑤雙手高舉時兩腳合攏，往後揮時蹲下，接着兩手高舉，站起身來。重新開始(即由①~⑤)。

⑥這是把①和⑤的兩種運動配合起來的體操，要留意掌握，特別是把手高舉以及蹲下的時間。

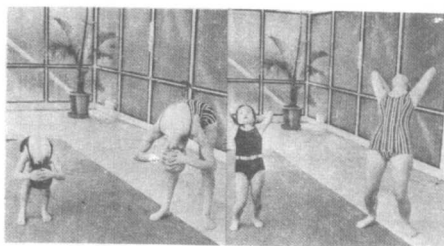


⑧





⑤



⑦

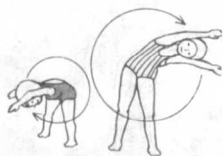


⑥

⑦ 雙手環抱着後頭部，兩腳張開伸直，留心別使膝部彎曲。然後往前朝下，直到能看見背後的景物為止。跟着就是朝天的仰後，在感覺上肚皮有點拉緊。

⑧ 把身體略微的俯向前，腰部保持不動，兩手同時作左右的搖擺。

⑨ 以腰部為中心，把上半身前後左右的繞圓圈。



⑨

⑩雙手由胸前向兩側揮出，但留意不要使手的位置低過胸部。

⑪各種運動的組合，最重要的是留意腳部的運動。

⑫頭向前後左右擺動來作頸部的運動。

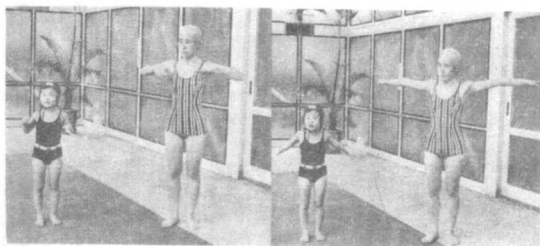
⑬像是在跳舞一樣，作手腕和足踝的運動。

⑭雙手高舉時深深的吸一口氣，放下時吐氣。重複做兩次，準備運動便告完畢。

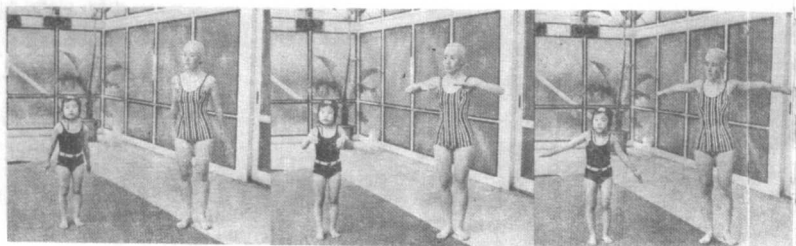


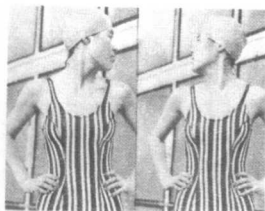
⑬

⑩



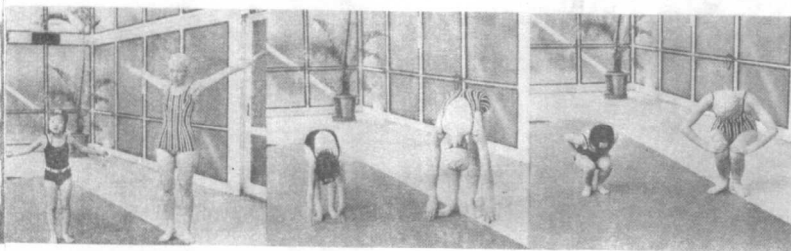
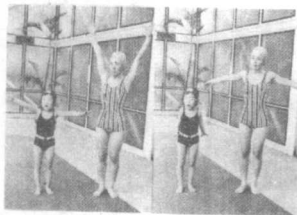
⑪





12

14



(2) 泳前的淋浴

在游泳之前，除了做體操外，最理想的是能進行洗浴。

首先是讓花灑由頭頂淋遍全身，接着把面孔朝上，讓水淋在面部而吐出氣來。雙手叉住腰部輕輕跳彈的話，更可以緩和水的沖力。經過了這種練習之後，把整個頭部浸進水裏時，就比較易於習慣了。

淋浴完畢後準備下水



當花灑淋着面孔時，進行練習呼吸。

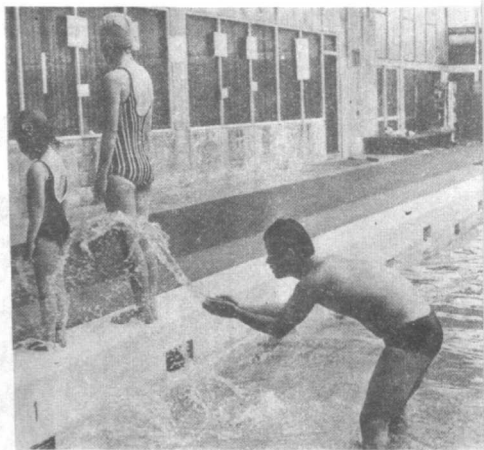


要守秩序和分組

(3) 水中的遊戲

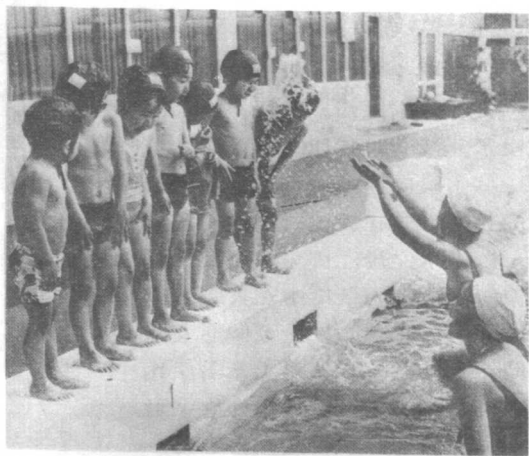
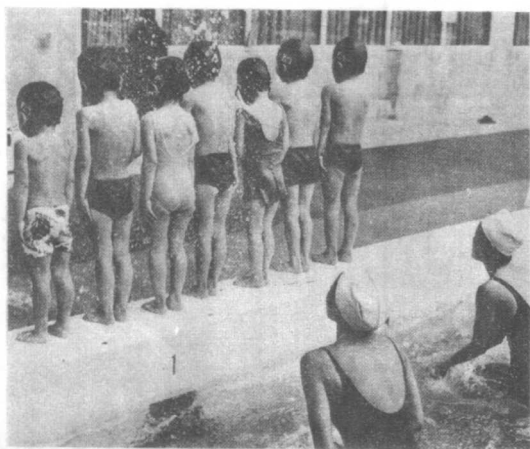
在入水之前，先行把腳部浸浸水，或者叫其他的朋友們，用一些水潑向自己的雙腳，這樣做的目的，是在於先行調節體溫。

進水之後，首先把全身都浸濕，然後把力量集中在大腿慢慢的走向深處。如果是幾個朋友同時下水的話，當然是手牽着手比較好。在水中像蛇那樣作之字形的行走，較直綫行走來得容易。同時定出一個目標來競賽快慢，



先把身體弄濕後方下水

把背後潑濕之後，再轉
身潑前面。





將腰部浸濕後，整個人
再進入水中。



試行練習在水中的步行

也是很好玩的。但千萬要注意，切勿在水中互相拉扯，以免發生意外。

在比較習慣於水中而能自由走動之後，就可以行向水浸到胸部的深處，作輕輕的跳動。也可

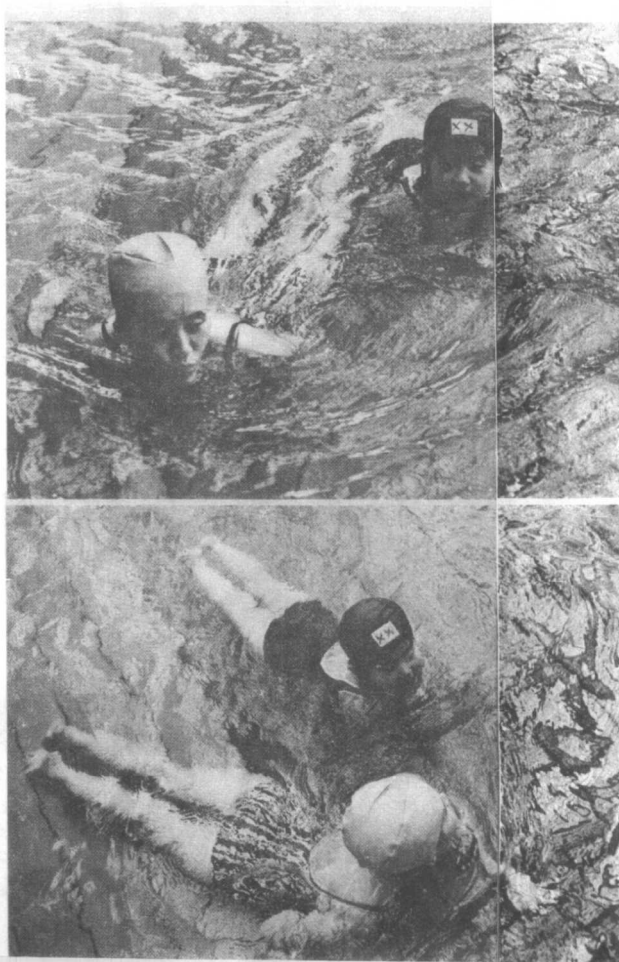
以和朋友們手牽着手，大家圍起圓圈來跳躍，逐漸的就會覺得身體輕浮起來。

接着下來，就是保持腰部安定，然後向左或向右旋轉跳動，小心別因而滑倒。要是有許多朋友一同玩水的話，可以圍成兩三個大圈子嬉玩。

(4)以手臂支撐身體的練習

在淺水處以雙手按住池底，水面剛好浸住下巴，雙腳伸直合攏，最好是能讓腰以下的部位浮在水上。當以手代腳來爬着前進的時候，前面的水會冲向面部。

在淺水處像鱷魚一般的
游動



可趁這個機會，來作水中呼吸的練習。這時將手稍微放開，就會覺得自己的身體比想像中爲輕，似乎可以使到全身都浮在水面上。

