



圖解游泳速成法



施 銘 編 著 · 香 港 萬 里 書 店 出 版

圖解游泳速成法

施 銘編著

出版者：香港萬里書店

香港北角英皇道486號三樓

電話：5-632411 & 5-632412

承印者：金冠印刷有限公司

九龍紅磡差館里3-5號

定價：港幣三元八角

版權所有 * 不准翻印

(一九七八年一月印刷)

目 次

一、游泳的知識·····	1
游泳池與海灘的差別·····	3
二、熟悉水性·····	5
在家裏嬉水·····	5
在泳池淋浴·····	6
在淺水中練習·····	6
三、呼吸的訓練·····	9
口吸鼻呼·····	9
閉氣游泳·····	10
四、練好基本功·····	12
游泳的基本技術·····	12
五、自由泳（爬泳）·····	15
自由泳的基本訓練·····	15
呼吸方法·····	17
划水練習·····	19
配合呼吸的划水練習·····	23
閉氣潛泳·····	26

六、仰泳（背泳）	28
踢水練習方法	28
仰浮踢水	30
仰泳的划水	34
配合運用	39
七、蛙 泳	40
蹬 水	40
陸上練習	42
水裏練習	44
划水的特點	45
手腿配合運用	51
呼吸方法	52
八、蝶 泳	55
蝶泳的基本技術	55
腿部踢水方法	57
打水的要訣	59
用浮板練習	59
手腿配合運用	61
呼吸練習	62
九、出 發	66
十、轉身法	72
快速轉身法	72
仰泳轉身	77
十一、練習計劃	81

一、游泳的知識

游泳是一項水中的全身運動，在暑熱天時，誰都想將自己的身體泡在清涼的海水裏，以解悶熱。這對於一個懂得游泳的人來說，那當然是最好不過的了，可是，一個不懂得游泳的，甚至還沒有和水打過交道的人，那就非得小心不可了。

俗語說「欺山莫欺水」，這一句話是對的，如果你是一個不懂得游泳的人，無論在海灘或游泳池見到了水，千萬不要因興之所到而「撲通」一聲跳下去，那是很危險的，所以一般想學游泳的人，見到了水就不禁猶疑起來。其實那是不必要的，人們在工作和學習過程中所遇到的種種困難都可以克服，難道游泳就學不成了嗎？只要建立堅強的自信心，學懂游泳並不是困難的。

注意事項：

在學習游泳前，必須注意身體的健康狀態，如出現下述情況，應即停止活動。

- (一) 身體懶倦、頭腦發熱、渾身發冷；
- (二) 身體受傷；
- (三) 睡眠不足；
- (四) 咳嗽喉痛；

(五)打噴嚏、流鼻水；

(六)身體勞累；

(七)肚痛腹瀉。

有些人因身體患了某些疾病，是不適宜參加游泳項目的。不適宜游泳的人大概有下列幾種：

(一)長期臥病，剛剛康復；

(二)患有砂眼、結膜炎或其他傳染性疾病；

(三)耳朵有毛病；

(四)經過結核菌素檢查，只有陽性轉化反應的人；

(五)患有心臟、腎臟、皮膚和高血壓病。

可是，如果經醫生診斷後認為「稍微游游沒有什麼關係」或者「在淺水地方玩玩也行」的人，只要他們量力而為、適可而止，那是沒有什麼關係的。

不管天氣怎樣暑熱，走到了海灘或泳池，千萬不要急急忙忙地跳進水去。有些人去游泳，一出更衣室，就跑到泳池旁邊，也不看清楚池裏有水或無水、水深或水淺，一頭就栽進泳池中，因此往往頭破血流，造成嚴重的意外慘劇。即使幸而沒有發生什麼嚴重事故，如在下水前沒有做些準備體操，很容易便會發生抽搐等的意外。因此為了確保游泳時的安全愉快，必須嚴守下列事項：

(一)從手部至腳部，做五分鐘的準備運動。

氣濕、水溫低的時候，要做全身的暖身體操；

(二)跳入泳池之前，一定要上廁所；

(三)先用花洒或其他的水，淋濕全身；

(四)進入泳池時，先由雙腳慢慢地伸進水

中，頭部也要慢慢泡入水中。

在游泳的時候，要注意勞逸結合，切勿在水裏泡得太久，下列的事項也必須遵守：

（一）不要長時間泡在水中，大約每隔二十分鐘至三十分鐘後，就要上岸休息一次；

（二）泳客擠迫的時候，不要跳水、潛水，在水裏不要模仿遇溺或角力等惡作劇；

（三）休息的時間內，如果天氣炎熱，要經常用水澆濕頭部；

（四）在水裏，不要吐痰、唾沫或擤鼻涕。

如果在大海或江河湖溪裏游泳，由於有泥穢的緣故，所以泳後要做以下的清潔整理工作：

（一）洗濯眼睛。在沒有自來水的地方游泳後，一定要用眼藥水滴眼睛；

（二）用自來水等漱口；

（三）身體的各部分都要洗潔乾淨，才可以穿上衣服；

（四）耳朵入了水，沒有辦法清除時，可以用棉花或被太陽晒熱的小石卵觸碰耳孔，水就會流出來，這是一種方法。此外，如果水流入耳朵的深處，只要單腳跳躍，側頭，水就會倒流出來；

（五）做輕鬆的體操；

（六）游泳時間太長，身體必然會非常疲倦的，所以要好好休息，翌日才不會有倦怠。

游泳池與海灘的差別

在游泳池游泳，既要弄清楚水的深度，也要知道水的溫度。在奧林匹克運動會中，比賽泳池的水

溫指定爲二十五度左右。在水溫二十度以下的水中游泳，會感覺相當寒冷，因此初學者應停止游泳。水溫二十度以上是適宜游泳的溫度。

海浴時，要弄清楚海岸的情況，然後才下水。長途游泳時，要留意岸邊，保持一定距離，不要游向海面。因爲海水裏有暗潮、急流等等，非常危險。還有，在艷陽天或烈日當空，很容易燙傷皮膚，也須注意保護。

在海灘和泳池裏，經常會看到這兒那兒都有浮圈、浮床，十分美麗。但是對於初學游泳的人來說，最好不要用浮圈。

不懂游泳的人，在初學時借助於浮圈，就會產生依賴性，一旦沒有浮圈，就自己不會浮、不會游，學起來進步就比較慢了。總而言之，學習游泳是沒有捷徑的，初學者在學習過程中，只要胆大心細，勤學苦練，就一定能夠學會游泳。

二、熟悉水性

游泳是一項很好的體育運動。常常游泳，能夠增強體質，鍛煉意志，增強肺部的呼吸量和增加對疾病的抵抗力。

在家裏嬉水

初學游泳的人，普通都存在怕水的心理。因此學游泳，首先要從熟悉水的「性格」開始。有些初學者，一下子是不敢跑到江湖河海或泳池裏去的。但是，學習可以從家裏開始。在日常生活中，是有不少練習摸透水性，克服怕水心理的機會和方法的。

當早晨起床洗臉的時候，試試用雙手捧水洗臉，不要害怕水花濺入眼睛和鼻孔裏，當水潑上臉部時睜開眼睛，暫時停止呼吸，每天早上都重複這樣的做法。在開始時，當然是會感覺到困難的，但不要灰心，持之以恆，就會慢慢習慣。而且這樣的練習，是輕而易舉的。

此外，就是在浴室洗澡的時候，用水從頭頂淋下，或者面對着花洒沐浴，也是練習熟悉水性的方法之一。留意當淋浴時，不要用水拭抹，眼睛記得

睜開或眨眼。

在泳池淋浴

在家裏摸透了水的「脾氣」後，就可以到泳池和海灘去練習。但有些人到了岸邊，一見池水決決，海水汪汪，就可能會嚇得心裏撲咚一跳，躊躇不前，害怕下水了。

在進入泳池和海裏之前，一定要先淋濕身體。在用花洒淋身時，看看有下列這樣的情況嗎？

- (一) 以背對着花洒，兩隻手指塞着耳朵；
- (二) 雙手掩着臉，閉上眼睛；
- (三) 水淋臉時，口難以張開；
- (四) 馬馬虎虎地沖了一下，就趕快跑離花洒。

如果你有了上述四種情況，就顯示還存在着怕水的心理。

在這種情況下，必須做做下列的各項動作，鬆弛神經：

- (一) 一邊淋浴，一邊慢慢地做些輕鬆的體操；
- (二) 沖身時，以臉部迎向花洒；
- (三) 以水桶裝水淋臉和身體；
- (四) 一邊淋浴，一邊唱歌。

熟悉水性後，在花洒下淋浴，會有十分愉快的感受。

在淺水中練習

具有不怕水的心理後，就可以下水游泳了。如前所述，在夏日炎炎時到泳池游泳，千萬不要馬上

就跳入水中，那樣做是很危險的。在淋浴後，一定要做體操，在進入水裏時，手、腳、頭、臉以至胸部，要順序濕濕水，然後由腳部開始，慢慢下水。泳者，水深以齊胸部為宜，最深也不要浸過頭部，而且，最好找會游泳的同伴幫助保護和指導。

涉水：

站在齊胸深的水裏，像在陸地上步行的姿勢一樣，試試在水中漫步。如果一個人不敢單獨涉水，可以兩個人一起，手拉手慢慢在水裏行走。

當學會一個人可以單獨在水裏步行後，可以大家來一個水中競步，那是一項十分愉快有趣的遊戲。如果能在水中來去自如後，也可以到江河湖海中作同樣的遊戲。

張開眼睛：

在沒有障礙物的平坦的廣場裏，你能閉上眼睛，什麼也不想地漫步嗎？相信很多人都沒有這種經驗，因此像在廣場閉目步行一樣，在水中也是難以盲目行動的。夏日炎炎下的泳池和海灘，人頭湧湧，就像乘搭滿座的車輛一樣，所以如果不在水中張開雙眼，不轉來繞去地向前直游，是很不安全的。

雖然在家裏已經用洗臉、淋浴的方法練習過在水裏睜開眼睛，但是在游泳池中也需要進一步學習，下面就介紹在泳池裏練習的方法。

學會了在水裏站立步行後，試試和朋友們一起做水中的猜拳遊戲。首先大家向水裏蹲下，讓肩膀以下的身體全部泡進水裏，只露出頭部，然後嘴裏一面喊着「一、二、三」，一面慢慢屈膝閉氣，

使身體從頭頂到足底全部沉落水中，同時手指做出「拳頭、剪刀、開掌」的動作，並要睜開眼睛，看看誰勝誰負。

初時，將身體沉下水裏張開眼睛，可能會感到困難和辛苦，因此第一回合時可能難分勝負，但不要氣餒，再接再勵，就會發現這種水中睜眼睛的遊戲，非常有趣（可參看萬里書店出版的「水中遊戲」）。

要想順利地沉入水裏睜眼睛，心裏必須牢記下列幾點要訣：

（一）當身體沉下水中時，必須要具備有將身體浮起的能力，即要熟練吸氣與屈膝；

（二）身體沉下泳池的姿勢，是在頭部沉下水後，雙手不斷往下推，恰似坐椅子的姿勢。

在水中經常睜眼，如發覺眼睛有痕癢的感覺，千萬不要用手去擦眼睛，以預防患上眼病的危險。

三、呼吸的訓練

口吸鼻呼

在水裏的呼吸與陸地上的呼吸是不同的。在水裏，用鼻和口呼氣，而在水面上則用口吸氣。這一點對初學游泳者來說，是非常重要的，不可忘記。如果游泳時呼吸不得法，就容易喝水和呛水，引起頭痛咳嗽，不但不能游得遠，而且十分難受。

呼吸的練習可以先在陸地上開始。簡單的方法，是準備一面盆水，先用口吸滿氣，然後閉氣下蹲，頭部浸入水中，稍閉一會兒就開始用鼻嘴慢慢呼氣。

在游泳池等地方的水中練習時，頭部沉入水裏後，鼻呼氣時可以同時發出略帶「嗚……」的低沉聲音；出水後，口吸氣時亦同時大聲地喊出「哈……」的聲音。這樣的呼叫，有助於更容易地呼吸。

在水裏，用鼻子呼氣時，會產生氣泡。氣泡越多，就顯示出越善於在水中呼氣了。

在正式練習時必須站在齊腰深的水裏，雙手抓住池邊，做幾次深呼吸，再用力吸足一口氣（氣一定要吸入肺部，不能含在嘴裏），然後彎腰，將臉

浸入水裏，用鼻慢慢呼氣。吸氣要快而且要吸足，呼氣要慢而均勻。

呼氣開始之後，頭部輕輕抬出水面，待口露出水面後，用嘴把氣呼完，同時將頭稍向後仰，再用嘴吸氣，練習一次之後，可稍停一會兒，而繼續第二次練習。在淺水的泳池邊練習的時候，膝部彎曲，雙手向前伸。呼氣後，雙手下按，將頭抬出水面，留意要迅速地吸氣，隨即馬上又將頭部浸入水中，繼續另一次呼吸的訓練。

閉氣游泳

學會了呼吸後，就可以開始在泳池中練習閉氣漂浮。

單腳或雙腳站在齊腰深的水裏，一手抓着池壁，另一手反向前伸，掌心向下。在泳池邊做好準備後，吸氣低頭，上身傾前，頭部浸入水中時，用腳掌蹬離池壁，兩臂和全身伸直向前方漂浮滑行。

當身體向前漂浮滑行一段後，身體會向左右搖動，這時請不要驚慌，只要糾正了身體的搖動後，它還是會向前滑行的。

這種漂浮滑行，每天練習十次以上，一直到完全掌握為止。練習的時候，注意下列事項：

（一）吸滿氣後，才蹬離池壁，開始時，用力要均勻，不要太猛和太急，待兩腿快要伸直時，再用全力蹬池壁。第一次練習時可用單腳蹬離池壁，蹬出後兩腿併攏，自然伸直；

(二) 全身自然伸直，臉部始終都浸在水裏；

(三) 在水中，眼睛一定要張開；

(四) 當身體漂浮滑行至失去前進力時，不必驚慌，頭部與上身抬起，兩手向下壓水，同時收腹屈膝，這樣就可在水中站起來了。

練習純熟後，一次漂浮滑行能前進五、六米。
那時候，可以和朋友們來一次競賽了。

腿部動作：

熟練了閉氣游泳，能夠在水中漂浮滑行後，就開始練習「八字」腳（圖1）的打水動作。

所謂「八字」腳，就是兩腳的拇趾相對，兩腿自然伸直，兩腳保持一定距離，不可過遠或過近。

擺好「八字」腳的姿勢後，兩腿開始不停地交替上下打水。打水時，兩腿自然伸直，腳腕不需用力，腳尖伸直，稍向裏扣，左右腿交替上下打動。

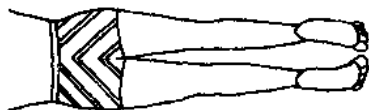
打水要由髖關節發力，以大腿帶動小腿上下打動。兩腿不可太直或太彎，用力要平均，身體各部分肌肉都要放鬆，腰部伸直。

練習用「八字」腳打水前進六米以上，頭部可浸入水中或露出水面。

當掌握了熟悉水性、水中靜眠、怎樣呼吸等等動作之後，就可以學習各種姿勢的游泳法了。

圖1

「八字」腳型



四、練好基本功

游泳的基本技術

游泳時，手臂和腿部的動作是十分重要的。游泳中，手臂就像櫓，而腿部則宛如船尾的螺旋槳，均是推動身體在水中前進的主要動力。

在手臂的動作中，手掌的姿勢不容忽視。當手臂划水時，手指要自然地併攏，不可五指分開，但也不要併攏得過緊。手掌的姿勢，可以通過練習，掌握其要領。在洗澡的時候，五指併攏，用手掌掬心，不要讓水從手指的縫隙漏掉。然後將手臂插進水中練習划水，當手掌的姿勢正確時，就會產生一種受到阻力的感覺。

這種手形，不但是自由泳時划水的動作要領，就仰泳、蛙泳和蝶泳等姿勢而言，也是相同的。譬如，你將手指併攏或撇開，各作一次相同的長距離游泳，就會發現其效果有着很大的差別。

總而言之，手指併攏划水，是手臂動作的基本技術。同時，腿部的動作，也是推動身體前進的重要的基本動作。

安裝有螺旋槳的船隻，是靠螺旋槳的轉動來推動船身前進的。螺旋槳轉動得越快，前進的速度越

快。游泳時腿部的動作，其功能就與船的螺旋槳相同。

游泳中，腿部動作的蹬水和打水是十分重要的，必須經常好好地練習。練習腿部動作時，可以手扶浮板進行，就像圖2那樣，兩手伸展按在浮板上，五指併攏。雙腿交替打水或做蹬水動作。練熟了腿部的動作，對開始學習各種姿勢的游泳，都有莫大的裨益。



圖2

練習腿部動作時，頭部可以露出水面，在雙腿打水或蹬水的同時要配合呼吸的練習。下顎沉入水