

少年活動叢書

少年游泳

王厚熙編寫



中國青年出版社

公元一九五三年拾月廿六日
新華

50 開本 12 千字 38 定價頁

泳

王 厚 熙

青年·開明聯合組織

中國青年出版社

北京西總布胡同甲50號

新華書店

青年印刷廠

一九五三年六月第一版

一九五三年六月第一次印刷

少年活動叢書編輯例言

一、本叢書定名為「少年活動叢書」。幫助少年兒童通過各種有興趣的、有教育意義的活動，增進知識、鍛鍊身體、培養好的品德。

二、本叢書範圍包括舞蹈、歌詠、演劇、體育、遊戲、勞作、美術、社會活動、科學活動等。

三、本叢書文字淺顯、明白，五年級以上的少年兒童，都能自己看得懂，做得到。

目 錄

為什麼要學習游泳·····	一
學習游泳前應該做的幾件事情·····	二
學習游泳要注意安全·····	三
游泳呼吸法·····	六
怎樣練習漂浮和滑行·····	八
海豹式游泳法·····	一〇
自由式游泳法·····	一四
蛙式游泳法·····	一八
怎樣跳水·····	三

爲什麼要學習游泳

夏天，假如你能游泳的話，該是多麼有趣啊！當你和幾個小朋友一起在水邊做着各種水中遊戲時，不但可以把炎熱忘却了，並且在不知不覺中，增強了體質。游泳這個運動，能够使全身肌肉平均發展，強健心臟、肺部、神經系統，並能清潔皮膚，所以它是發育和強健體格的好方法。小朋友有了壯健的身體，有了飽滿的精神，才能够更好地學習，準備將來更好地爲祖國服務。

不會游泳的，或游得不好的小朋友，不要氣餒，不必畏縮，只要你有了一個健康沒病的身體，有充分的毅力和信心，經過合理的練習，保證你在最短期間內，可以學會游泳。那末，讓我們來看看到底怎樣來學習游泳吧。

學習游泳前應該做的幾件事情

一、檢查身體：在我們學習游泳以前，一定要作一次身體健康檢查。如果心臟有病，或者曾經患過抽風病的人，是不應該去游泳的。經過大夫的檢查，認為可以游泳時，才可以去游泳。

二、準備物件：每人須有一件游泳褲或游泳衣，須有一塊毛巾或大毛巾。此外再要準備一些長杆子、長繩子、救生圈等救生用具，以及救急包和洗眼用的硼酸水等東西。

三、組織起來：小朋友單獨一個人去游泳是很危險的，一定要和其他的小朋友組織起來，找一位游泳教練或精於游泳的人，來指導我們。在學習之前先要編好小組，完全不會游泳的編在一組，游得不好的編在另一組，游得比較好的編在第三組。在一個小組裏，小朋友的年齡最好差不多。

大小（十歲至十一歲，十二歲至十三歲，或十四歲至十五歲），因為這樣子指導起來和學習起來都比較方便。人多時，最好三人到五人為一小組，每小組選出一人為小組長。另外再選出一個人來掌握各組。

四、尋找場所：找一個適當的游泳地方，先要經過一番調查，要了解河、湖或池沼等的深淺情況，水中有沒有急流、漩渦、樁子、倒樹和瓦礫等；有急流、漩渦、樁子、倒樹和瓦礫的地方，或在淤泥底、水草多的地方，都不適宜游泳。同時水的成份，須要經過化驗，要在的確沒有傳染病菌的地方，來學習游泳。

學習游泳要注意安全

上面指出的幾種不適宜游泳的地方，無非是為了安全和健康。此外還要注意後面幾項：

一、游泳前的準備活動，就是在入水之前，先在陸上做幾節體操（做廣播體操或勞衛操準備級等），要做到感覺身體發微熱，然後再用水將身體沖一下子，或者把胸部、頭部、背後，用池水來洗一下，再行入水，這樣可以減少入水後發生頭暈或抽筋的現象。

二、每次在水中停留的時間，年幼的小朋友不要超過十分鐘，年紀大一點的小朋友最多不要超過十五分鐘。水過涼時，時間更應該縮短，以防傷風或抽筋。每回學習三次就夠了，兩次中間，至少要有幾分鐘的休息。一天中可以學習兩回，上午一回下午一回。

三、出水後，就應該用毛巾把身體擦乾，以防傷風。

四、身體過累、過熱，或出汗太多時，不要馬上去游泳，尤其是在剛作完了劇烈的運動後，身體很疲乏，忽然入水，是會頭暈的；最好多休息一下，等體力恢復之後，再下水。

五、在飯後兩小時內去游泳，也會頭暈，而且容易發生危險。

五
六、不要沿着池邊奔跑，或推人入水等，以免發生危險。

七、除非經過特殊的救生訓練的小朋友，千萬不要下水救人，最好用長杆子、救生圈或長繩子等去救溺水的人。

八、雨天時氣壓過低容易發生危險，不宜游泳。

九、不可以隨意呼喚求救，來同別人開玩笑。因為如果當真發生事故時，容易被漠視而不理會。

一〇、在水中發生寒慄顫抖、口唇青紫、頭部暈眩、感覺精神萎靡時，必須出水休息，如果再在水中，將會發生危險。

一一、游泳完了，最好把全身用清水沖洗一次，另用硼酸水將眼睛洗一洗。

游泳呼吸法

在游泳時，呼吸的方法，是跟陸上不同的：在游泳時是先用嘴在水面上吸氣，然後在水面下用鼻子呼氣的。這樣呼吸法可以避免水由鼻孔進入，以致噎水。



圖一

初學游泳呼吸的方法時，應該幾個人站在水齊腰或齊胸的地方，面向裏，手拉着手站成一個圓圈。然後，一二報數，報一數的先在水面上用嘴吸了一大口氣，蹲下去在水裏把氣慢慢的從鼻子裏呼出，當氣將呼完時，就站起來（圖一）；接着報二數的人，照樣吸氣呼氣；這樣子交替着練習。交替的次數可以根據人數的多少來決定，人



圖 二

多時就要少；人少時，就多。如當大隊在一起練習時，報一數的人可以連續作五次或十次的呼吸後，再換報二數的人來做。

假如只有兩個人，也可以互相握住兩手，每人呼吸一次就交替一次。

一個人時，可以扶住了池邊的欄杆，或其他支持物，或兩手插腰，來練習（圖二）。

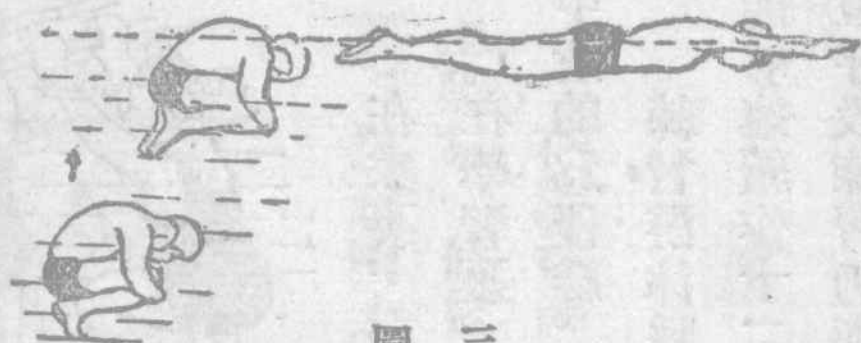
在家裏，在臉盆或澡盆裏，盛了乾淨水，也可以練習游泳呼吸。

在學習裏，可以舉行連續的游泳呼吸比賽，以呼吸均勻，次數多而不斷斷的爲優勝。

練習游泳呼吸，當臉孔浸入水中時，眼睛應該睜開。呼吸要均勻。等能够連續作十二次呼吸時，就可以開始學習漂浮和在水中滑行的動作了。但呼吸練習仍應在每回練習游泳時練習，不可以中斷。

怎樣練習漂浮和滑行

先做漂浮的練習，站在齊胸或齊腰的水裏，先吸一口氣，閉住嘴，然後蹲下去，抱住膝，低頭，下頷貼在胸前（圖三），身體自然向上浮起來，好像浮標那樣，然後



兩臂向前伸直，這時慢慢地將氣呼出，身體就自然地下沉，這時就曲膝，兩手掌向下，兩臂用力向下後方划去，兩腳向下觸到底（圖四），於是抬頭挺胸就站起來了。這樣反覆練習，直到熟習了為止。

現在可以做滑行的練習了。站在池邊水裏，用一

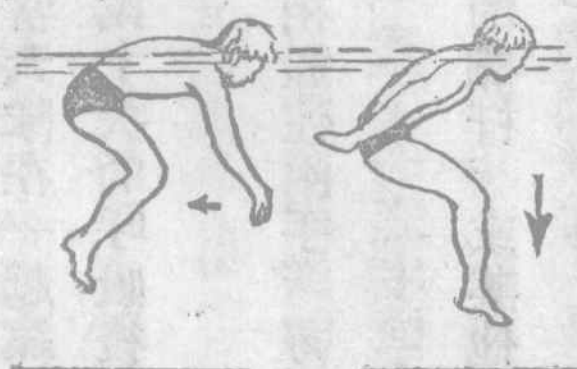


圖 四

有水珠時，不用手來拭擦的習慣。

斜，再用力蹬池底，也可使身體漂浮起來向前滑行，方法和動作同上。

練習時應注意兩件事：一、任何時候眼睛都應睜開；二、要養成臉上

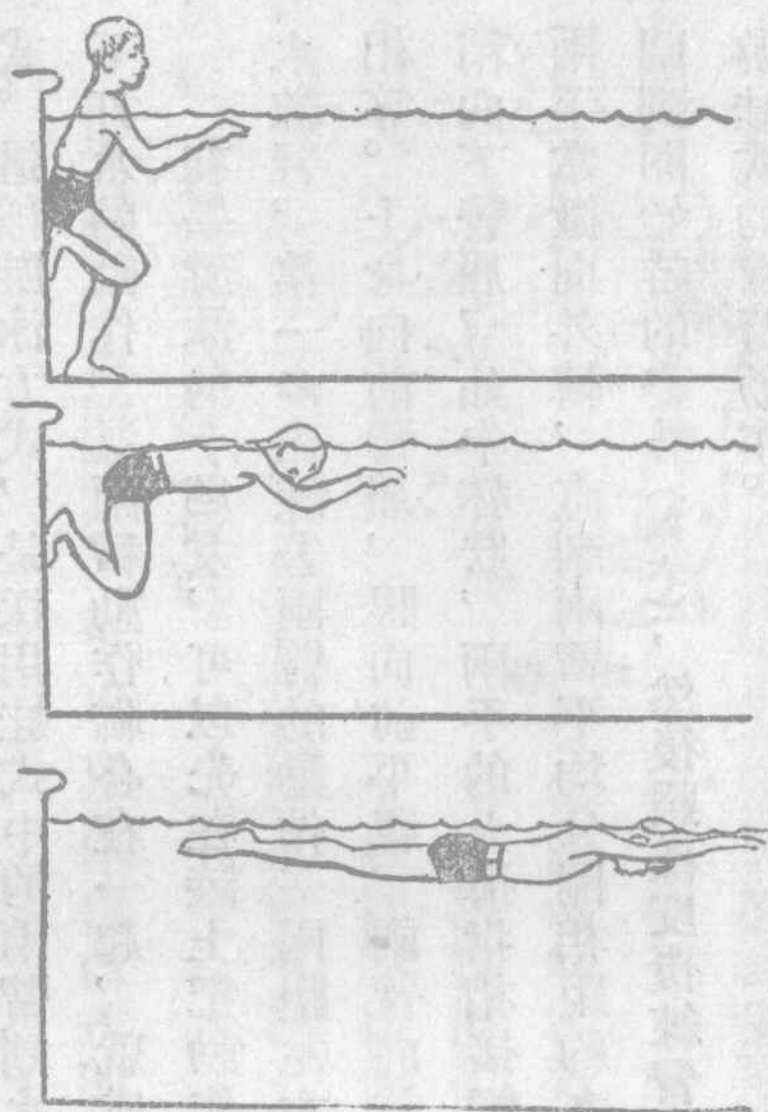


圖 五

腳蹬在池壁上，兩臂向前平伸和水面相平，掌心向下，頭在水面上，下頷和水相接。開始時先用嘴吸一大口氣，然後低頭入水中，同時脚用力蹬池壁，身體就自然向前滑行（圖五）。站立時照上面漂浮的方法。

海豹式游泳法

漂浮和滑行練習熟練後，可以先學習一種最容易的游泳姿勢——海豹式。這種游泳方式，是採用蛙式中的兩臂划水的動作和自由式中的兩腿上下打水的動作，這兩種動作聯合在一起，就成為海豹的游泳姿勢。

初學游泳的小朋友，可以先在陸上把動作分節練習純熟了，然後再下水練習。第一步先練習兩臂的動作：兩腿左右分開站好，距離大約和肩寬相等。上身向前彎屈，眼向前平視，兩臂向前平伸，手掌向下，手指併攏稍向下彎屈，如半杯狀，兩手的大拇指相接觸，兩臂向後下方划去，划時兩手掌微向外轉，直到兩臂平均分開相距約九十度時，再屈肘向前平伸，回到開始時的姿勢（圖六）；然後照樣反覆練習。這個動作，構成圓形，像游蛙式的兩臂動作。

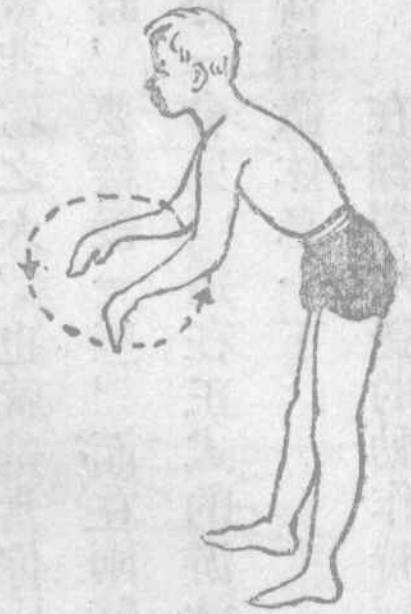


圖 六

第二步再練習兩腿的動作：先爬在一個小檯子上或椅子上，大腿根和檯子或椅子的邊緣相齊，兩手扶在檯子或椅子的腳上，兩腿併攏伸直，然後兩腿交替着作上下擊打的動作，就是一腿向上而同時另一

腿向下的動作（圖七）。做動作時膝蓋稍放鬆，但不要屈膝，兩腿要自然地伸直。

這種腿打水的動作，可以參照自由式的兩腿動作。

當以上的分節動作熟習後，再來把臂腿聯合在一起動作。聯合動作時，臂做一次，腿要擊打幾次。初學游泳的小朋友，最初是不習慣的，有時只顧了腿的動作，而忘記了兩臂的動作；或只顧兩臂的動作，而

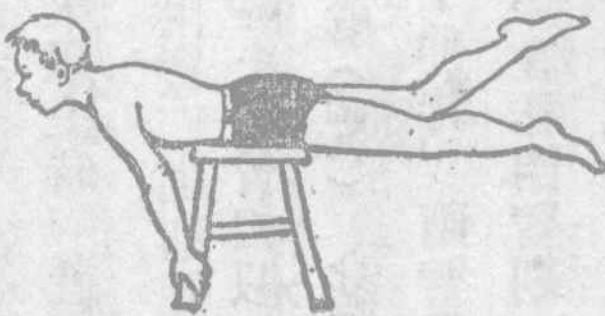


圖 七



圖 八

忘記了兩腿的動作。這需要多多練習，待臂腿聯合動作中的兩臂能做到十次以上時，就可以到水中去練習了。

水中練習的方法，是跟陸上練習相似的，先站在齊胸或齊腰部的水深處（圖八），身體站法如前，只不過兩臂向前平伸時，兩臂與水面相平，距離水面約一二寸；在作兩臂划水的動作時，身體有一種向前進行的感覺，並且力量非常之大，也就是當你兩臂向下後方划水時，要用力一些，在向前伸直時，要緩慢一些，而在兩臂已伸直，兩手大拇指相接觸的部位時，要稍微停一會兒；這在正式的游泳時，可讓身體向前滑行（圖九），並且可以讓兩臂稍微休息一下。

在練習兩腿的動作時，可扶着池邊的欄杆或別人的兩手，身體漂浮後

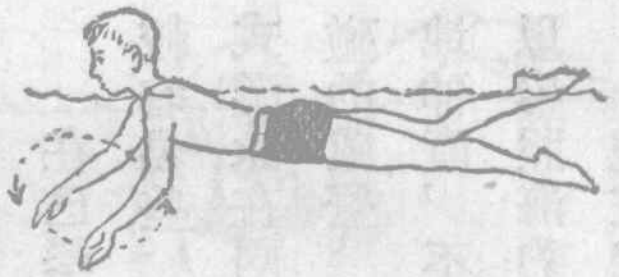


圖 九

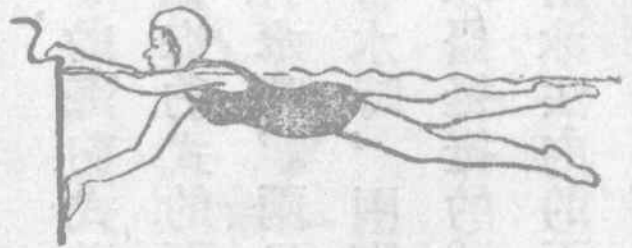


圖 一〇

伸直，然後再作兩腿一上一下打水的動作，方法如陸上練習（圖一〇）。

要注意：兩腿打水時用力要相等，要連續不斷地打；兩腿一上一下時要靈活，不能一腿動一腿不動；兩腿的距離最大不可超過十四寸，最小不可少於八寸；脚底不應出水面過高，只能稍微露出一點水面或者與水面相平。

上面這些動作練熟後，可以來作海豹式的游泳了。先照前面做法，用脚蹬池壁或池底來滑行（圖五）。開始時兩腿上下打水，然後兩臂划水。兩腿和兩臂的動作不要太快；頭應稍微抬起，水面和眼眉相齊，眼睛睜開，現在你至少可以走四五公尺了。你走了四五公尺，感到需要換一口氣，你可以在兩臂向斜後方划水時，就將頭抬起來，下頷露出水面時，趕快用嘴