

◎技藝教室◎

水上運動員



●游泳 ●跳水 ●潛水 ●

＊夏日中最佳消暑活動指導＊

目 錄

第一篇 游泳	1
一 夏季裏游泳最相宜.....	3
二 游泳前應注意的事項.....	6
三 游泳時應注意的事項.....	11
四 游泳者必備的基本技能.....	18
五 先學那一種姿勢.....	27
六 水中遊戲.....	40
七 水上救生.....	43
附錄一：全省各地游泳池地址及電話號碼.....	48
附錄二：全省各地海水浴場簡介.....	50
第二篇 跳水	57
一 跳水的安全與衛生.....	59
二 跳水輔助運動.....	62
三 開始學跳水.....	66
四 跳板跳水.....	73
五 跳水的主要方式.....	81

技藝教室

六 初級跳水教學方法.....	89
七 跳水的外傷預防方法.....	94

第三篇 潛水..... 97

一 海底世界漫遊.....	99
二 潛水者的條件.....	101
三 潛水的分類.....	104
四 潛水時應注意的事.....	123
五 怎樣預防潛水病.....	128
六 潛水手語.....	130
七 潛水叉魚.....	135
附錄：潛水何處去.....	140

水上運動員



第一篇

游泳

一、夏季裏游泳最相宜

1 游泳是一項最好的全身運動

很少有活動像游泳一樣能促進身體大部份器官的功能，它能使你的肌肉結實，增強你的心臟、肺臟的功能，也能改善我們的神經系統機能。

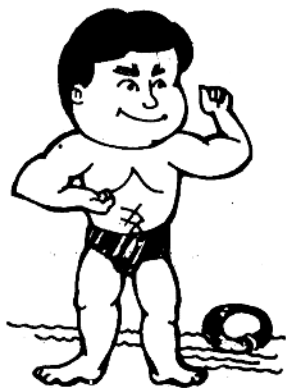
經常游泳的人，心臟得到很好的鍛鍊，心肌會逐漸發達。心肌發達的人，他的心臟收縮能力強，每搏動一次，可壓出足夠的血液，供給身體的需要，因而有利於身體的新陳代謝。

游泳對呼吸系統，特別是對肺的功能增強，也有很重要的作用。

一般健康男子的肺活量大約是三五〇〇毫升左右，而游泳運動員的肺活量有的竟達到六五〇〇～七〇〇〇毫升。肺活量大的人，每呼吸一次都能充分吸入氧氣，排出廢氣，所以，即使他在做一些劇烈的活動和勞動，也會心不慌氣不喘。

游泳時，身體長時間與水、日光、新鮮空氣接觸，還有利於皮膚的健康。因為皮膚受到水的刺激，血液循環加速，進而促進新陳代謝機能而能抵禦外界的寒冷，這就是為什麼常游泳的人能夠很快的適應外界氣候的改變，而不容易發生

傷風感冒的原因。



經常游泳的人，他的皮膚與日光中的紫外線接觸，紫外線不但能消滅沾染在皮膚上的細菌，對於人體鈣和磷的代謝，也具有很大的功效。

長久以來，游泳也被醫生們作為一種醫療措施。當一個傷殘的青年，置身於水中，他會抬起頭來，笑著對你說：「你可知道這裏是世界上我唯一能自己走的地方。」聽了這些，你就可以知道游泳對殘障者、肢體發育不正常者具有多麼大的價值。肌肉或骨骼發育不健全的人，平常他們不能隨心所欲的走動而缺乏運動，然而水的浮力可以減輕體重，因此他們可以在水中做一些在陸地上做不到的動作，游泳使殘障者無論是生理上或心理上都獲得很大的益處。

2 游泳是一項良好的休閒活動

游泳能帶給我們娛樂與享受，尤其是在炎熱的夏天，在碧波裏戴浮戴沉，特別感到涼爽和舒適。

3 游泳是一項自衛和技能

具有游泳能力對任何人來說都是一個很大的安全保障。

據估計，每年淹死的人中，約有一半在慘事發生的時候

水上運動員

是在參加一些非游泳的活動，換言之，這些人都是不慎落入水中却不會游泳的人。

由於公共和私人的水上設施大量增加，水中和水邊的安全已成爲衆人所關心的事，而減少溺水這種意外事件最好的辦法就是能安全的游泳。

4. 游泳具有社會性的價值

游泳能使一個家庭一起同樂，所以是大多數家庭所喜愛的運動之一。此外，游泳比賽還爲青年人和成年人提供了一個良好的機會來共同參加健康的水上活動。許多社團都是經由水上俱樂部的方式組織起來，諸如我國的早泳會、潛水俱樂部均是，他們一年到頭經常舉行定期的活動以達到競賽與社會化的目的。

二、游泳前應注意的事項

1 身體狀況

在參加游泳以前，首先應該做健康檢查，看看自己的身體有無疾病，游泳是一種全身性較為劇烈的運動，因此對於自己身體的狀況要特別注意，知道自己身體狀況良好，才可放心的游泳。

那些人不適合游泳呢？有下列狀況的人不可以游泳：

- (1)患砂眼、結膜炎及感染其他傳染病的人。
- (2)患心臟病、高血壓、肺結核及身體衰弱的人。
- (3)長期臥病，方才痊癒的人。
- (4)發燒頭痛、傷風感冒的人。
- (5)耳朵有病的人。

此外，飯後、酒後或劇烈運動後亦不宜游泳（飯後最好休息一至二小時後再行下水）。

砂眼等傳染病因有傳染性，爲了避免傳染給別

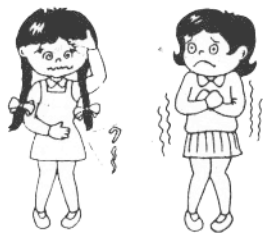


游泳前要先做健康檢查

人，所以在未治療以前不應該到公共場所去游泳，但是，患心臟病、高血壓的人為什麼也不能游泳呢？那是因為游泳時，人的呼吸和脈搏頻率會比平時增加兩三倍，血壓也顯著增高，換言之，心臟血管和呼吸系統的負荷加重，所以患心臟病、高血壓的人不適合游泳。



至於飯後、酒後、劇烈運動後不宜游泳的原因是飯後消化器官活動加強，胃腸器官需要較多的血



感冒、頭痛、身體不適時不宜游泳

液，若在此時進行游泳，血液要供應肌肉的活動，就會減少對消化系統的供應，時間一久就會引起腸胃病。飲酒後不要游泳是因為酒後皮下血管擴張，下水後，體溫會大量散失，且身體反應力降低，容易出事。劇烈運動後身體疲憊，如果立刻下水，會加重心臟的負擔，很可能使心臟受到損害。

2 氣候與水溫

如遇氣溫過低或暴風雨時，不宜入水游泳。游泳以前要先將水溫弄清楚，我國各項游泳比賽的標準水溫是攝氏二三

～二五度。攝氏二十度以下的水溫太低，不適合入水，攝氏二十二度以上的水就可以放心下水去游了。

水溫和氣溫一致時，為游泳的最佳時間，大約是每日十時至下午三時左右。

3 游泳前應做準備工作

游泳前應先做柔軟體操，以暖和身體、活動筋骨、舒展肌肉，並使血液流暢，這樣做可以使身體靈活，以適應游泳的需要。有的人因為沒有做好準備運動就下水游泳以致於發生頭暈、噁心、心慌等不適應的現象，有時候甚至發生抽筋的情形。

下面介紹給各位一套游泳前的柔軟體操：

(1) 手臂運動

兩腳分開，兩臂先向前繞環，再向後繞環。

(2) 腰部運動

左臂向上舉，右臂下垂，身體向右彎，然後右臂向上舉，左臂放在體側，身體向左彎。做完上述動作後，兩腳分開，腰部做環繞動作。

(3) 擴胸運動

兩腳分開，兩臂先向前舉，再向後振，振動時，手心向上，



抬頭挺胸。

(4)腹背運動

兩腳立正，兩臂舉起向上並向後運動，然後上身向前彎，兩臂隨著向下振，手掌儘可能摸到地，兩膝關節要伸直。



(5)頭部運動

兩腳分開，兩手插腰。頭部向前後左右轉動，再做繞環動作。



(6)壓腿運動

右腳向右邊伸出，單腿下蹲，右手壓在右邊的膝蓋上，左膝彎曲，身體上下振動，做壓腿動作，右腿伸直的時候，上體要移向左侧。左右交換進行。



(7)蹲下運動

兩腳併攏，上身向前彎曲，兩手放在膝蓋上，然後蹲下。

(8)踢腿運動

兩臂向上舉，右腳向後半步，兩臂迅速向下，右腳同時向前踢出。右腳做完後換左腳做。

(9)跳躍運動

兩腳併攏，身體先蹲下，再向上跳，跳的時候要挺胸，同時兩臂要向上抬。



游泳前先淋浴

4 入水前要淋浴

游泳前要先淋浴，藉以清潔皮膚及刺激皮膚，以適應水溫，使身體各部份的組織器官達到準備狀態，如此才不致受涼或生病。

游泳前先淋浴的另一個目的是可以除去身上的油物和灰塵等，如髮油、砂石和髒東西，如果游泳的人不遵守這一項規定，游泳池的池水很容易髒和油膩。

游泳前應注意的事項除了上述幾項之外，還有一點也需要注意，那就是如果可能的話，儘可能偕伴游泳，而不要獨自一人下水，至少要偕伴二人至三人，且以游泳技術較佳者為宜，這樣做，一則可預防意外，再則有助於游泳的學習。

三、游泳時應注意的事項

1 遵守游泳池的規則及游泳禮儀

游泳是一種社交性的活動，任何社交活動都有它的規則和禮儀，游泳也不例外，下面是一個參加游泳者所應注意的最起碼的公共道德。



(1)不可在游泳池邊惡作劇將他人推下水去，或在水中拉別人的腿。



(2)當游泳池裏的人很擁擠的時候，不可潛水，也不可裝作被淹死的樣子。

(3)勿在水中吐痰、吐口水或擤鼻涕。

(4)在游泳池跳水或潛水之前，應先看好有沒有人在水，以防互撞的意外傷害。

(5)不穿會褪色或透明的游泳衣游泳。

2 初學者特別需要注意的幾項事情

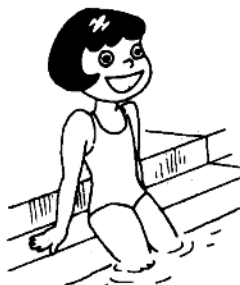
剛學游泳的人對水性不太了解，技術也不熟練，許多情況對於游泳技術良好的人來說絕對不會發生問題，但初學者却容易恐懼、心慌，爲了避免危險，初學者應特別注意下面幾項事情：

(1)應在淺水處練習，切勿在深及胸部以上的水中練習。

(2)不要在水中吸氣，以免嗆水。

(3)勿做長時間不停的游泳，每隔二十分鐘或三十分鐘應休息一次。

(4)初學游泳者應面向岸邊朝淺水處游。在淺水處游泳時，如果想要暫停休息，應使兩腳碰到池底，兩手放在膝上，再把頭伸出水面。若兩腳沒有碰到池底，頭就伸出水面，則容易跌倒以致嗆水或摔傷。



先將兩腿伸入水中

3 人水後身體的反應

「爲什麼剛下水時會感到寒冷而且皮膚會起雞皮疙瘩，但不久之後身體却發熱起來？」剛學游泳的人常會問這個問題，其實這種現象是身體的正常反應。

剛下水時，身體突然受到冷水的刺激，皮下微血管收縮，血液循環減少，所以皮膚會變得蒼

白或起雞皮疙瘩，但是緊接著，你的身體因受到刺激而使脈搏加快以致於全身暖和起來。

上述的現象是非常自然的，不必害怕，如果開始的時候覺得水似乎太冷，不要立刻就進入水中，先站在水比較淺的地方，在身體上、頸上和頭上灑些水，這樣可以幫助你適應溫度的變化。

但是，如果下水之後，頭部發暈或皮膚又紅又癢時，則應該立刻上岸，有這種現象的人，通常都是對寒冷不能適應的人或身體不太好的人，應該到岸上休息。

有些人游泳的時候，肚子會痛，其原因大致可分三種：一是游泳前沒有做準備運動；一是游泳時間太長，身體太過疲累，此外，患腸胃炎的人，腹部受到水壓和寒冷的刺激也很容易發生腹瀉的情形。

4. 嗆水和抽筋的時候該怎麼辦

初學游泳的人，由於對游泳時的呼吸動作還不太熟練，很容易發生嗆水。嗆水是因為游泳者在水中吸氣，使水從鼻子或口進到氣管裏面而發生的。

剛學游泳的人，一被水嗆到，就會心慌，其實學游泳的人在學習的階段，多多少少都會喝幾口水，碰到這種情形的時候，最好的處理方法就是保持鎮靜，停止吸氣，你甚至可以將水吞下去，但游泳的動作不可以亂，這樣嗆水的感覺很快就會消失。

如果你在深水區被水嗆到了，而自己的身體又很疲乏，



腳趾抽筋處理法



小腿抽筋處理法

無法再游泳，此時，你除了用上面所說的方法處理，還應向人呼救。

要避免嗆水，主要是多練習呼吸動作，一直到游泳時都很熟練呼氣及吸氣。在游泳運氣方面還沒有很熟練以前，最好不要到水很深的地方去游泳。

游泳的人時常會遇到抽筋的情況。抽筋通常發生在腳指、小腿、大腿、手指、臂肌、胃部等。抽筋時痛楚不堪，但不一定會招致生命的危險，但其中以胃部抽筋比較麻煩而且危險。

抽筋的原因通常是下水前沒有做柔軟體操，或是水溫太低，身體不能適應，或是身體過度運動（疲勞抽筋是游泳中最容易發生的）。此外，病後肌肉萎縮而乏力，身體虛弱，精神不安，缺乏信心，也會導致抽筋。

避免發生抽筋的主要方法是：不要使肌肉過度疲勞；水溫太低時不要下水游泳；飯前飯後不要游泳以免胃部抽筋；入水前一定要做準備運動。

如果游泳時感到身體某一部份感到不太舒服，要立刻放鬆肌肉，使自己漂浮起來，萬一已經發生抽筋現象，則要利用各種方法盡量伸直抽筋的肌肉，下面是處理抽筋時的方法：