

游 承



書叢小育體

泳

游

編科登程浚袁

行發館書印務商

中華民國二十六年四月初版

(88303.1)

小叢書 游 泳 一 冊

每冊實價國幣貳角伍分

外埠酌加運費匯費

編纂者

程袁

登

科凌

發行人

王雲五  
上海河南路

印刷所

商務印書館  
上海河南路

發行所

商務印書館  
上海及各埠

\*\*\*\*\*  
\* 版 翻 \*  
\* 所 印 \*  
\* 有 必 \*  
\* 究 \*  
\*\*\*\*\*

(本書校對者董文淵)

一九六三上

嚴

# 目次

第一章 游泳之常識	一
第二章 游泳初步訓練法	五
(一) 預備動作	五
(二) 淺水訓練法	六
(三) 水內遊戲	七
(四) 練習日程表	一
第三章 游泳種類	一八
(壹) 夾腿游泳類	一八

(一)俯泳夾腿式(蛙式)(附蝴蝶式).....	一九
(二)仰泳夾腿式(背泳——雙手反划).....	二六
(三)側泳夾(剪)腿式.....	三一
(四)單拔手俯泳(西班牙式)夾腿式.....	三八
(貳)拍足游泳類.....	四三
(一)單拔手俯泳拍足式.....	四四
(二)單手仰泳拍足式.....	四九

第四章 起跳訓練法.....五七

(一)陸地預備動作.....	五七
(二)起跳入水法.....	五七
(三)起跳入水後之動作.....	五八
(四)接力游泳起跳法.....	五九

第五章 游泳轉灣訓練法……………六〇

(一) 游泳池端轉灣訓練法……………六〇

(二) 淺水轉灣法……………六二

(三) 深水轉灣法……………六二

第六章 水中行走(俗名踩水)訓練法……………六三

第七章 水底潛游(潛水法)訓練法……………六五

(一) 陸地預備動作……………六五

(二) 水底潛游法(潛水)……………六五

(三) 水底潛游注意事項……………六五

(四) 水底潛游種類……………六七

第八章 救生術訓練法……………六九

(壹)運輸救生法……………六九

(貳)握捉救生法……………七〇

(參)解危法……………七十二

(肆)人工呼吸法……………七四



# 游泳

## 第一章 游泳之常識

游泳之重要，及其裨益身心，幾盡人皆知，無庸多贅。本章僅就關於游泳應有之常識，約略言之。宇宙間事事物物，有其利必有其弊。游泳一事，其利弊關係更爲顯著。年來我國提倡游泳之聲浪，日益澎湃；練習游泳之人數，亦隨之日益增加。因之關於游泳常識，自應精切講求，以期達到裨益身心之目的。否則偶一疏忽，於人於己，將反至蒙受莫大之害。爰臚舉應有之游泳常識數十則，望從事游泳練習者，其各注意焉！

- (一) 凡患皮膚病及其他易於傳染病者（如癬、疥、花柳等病），應自動不入游泳池。
- (二) 凡患傷風者，不應入游泳池，以免傷風加重，及傳染他人。
- (三) 游泳池忌一人單獨入水，以免遇有不測之事發生，無人發現與救護。

(四) 飽食後至少須休息一小時方可游泳及跳水，以免發生胃病及內臟血管破裂之患。

(五) 空肚游泳，最易使人頭昏、吐嘔、神經昏迷，且易於疲勞，切宜戒之。

(六) 入水游泳前，須先探詢水之深淺，及水底有無藻草、陷泥及石子等情形。

(七) 不熟悉之水池，切不可從高處跳躍入水，以免意外危險。

(八) 酒後精神受大刺激時，或身體因劇烈動作而發熱及心跳過快時，不可即時游泳，須待恢復

平時狀態後方可。

(九) 游泳入水時，最好全身同時浸入水中，以一躍而入為宜。

(十) 入水後須用力划動，以免受寒。

(十一) 在較體溫為冷之水中，不宜久泳，入水五分鐘或一刻鐘後，即應出水作陸地運動，然後再入，若水溫在攝氏十七度以上時，則游泳時間可延長之。

(十二) 在水中當身體初覺發冷時，宜即刻出水，用乾毛巾將身體擦乾。

(十三) 除盛夏外，游泳時須預帶浴衣，以免出水後體溫散失。

(十四) 當游泳出水後，應立即換去溼衣，並用毛巾擦乾身體。

(十五) 倘遇天寒在露天游泳池游泳後，須即着衣，但亦不可使身體即時出大汗。

(十六) 游泳後最好用清潔冷水沖洗，以便除去皮膚上之污物，使毛孔疏通。

(十七) 游泳後宜使身體活動，不可即時靜坐。

(十八) 游泳應在清潔水中，不可常在急流或陰泉（日光所不到之水）內游泳。

(十九) 入室內游泳池前，須先將身體用肥皂洗淨。

(二十) 入水前須作陸地練習動作（若能全身按摩尤佳）。

(二十一) 游泳出水後，須飲較熱之飲料，以助血液之循環。

(二十二) 凡患耳鼓膜破裂者，須用肆中所售之耳塞或用凡士林塗在羊毛布或棉花上，將耳塞住，以免被水侵入，致成耳患。

(二十三) 幼童及體弱與患神經病者，最忌在攝氏十五至十七度（華氏四十二度至四十五度）自來水之游泳池內游泳。

(二十四) 游泳過久，使心跳過於劇烈，及受冷過久，均足以損害身體之健康，不可不注意及之。

(二十五) 游泳後，最好於日光下自行按摩全身。

(二十六)不論室內室外及天然游泳池內，均不可吐痰、便溺和拋棄紙屑等，以重公德和衛生。

(二十七)熟諳游泳者，絕不可在池內衝撞初學游泳之人，以免使其生畏懼心而至失事。

(二十八)游泳池絕忌誑語呼救。

(二十九)跳躍入水後，須速出水面，如要在水底潛泳時，須先告知同伴或救護人。

(三十)游泳時絕忌心慌意亂，必須盡量鎮靜。

(三十一)當作長距離游泳時，須備全副救生用具（如救生圈、繩子及竿子等）於划子內，以防痙攣及其他等變化發生，致免臨時無可措手。

(三十二)游泳衣履須常洗滌清潔。

(三十三)游泳覺疲勞時，應即出水以免危險。

(三十四)初學游泳時，最忌於面部透出水面及時用手拭眼鼻之水，恐養成不良習慣，妨礙水中

動作。

(三十五)游泳時須膽大心細，切忌強勉從事。

(三十六)初學游泳者，不可存喜新厭故之心，須待所學之一種游泳嫻熟後，方可另學他種。

## 第二章 游泳初步訓練法

游泳之訓練，本屬一種極關重要而又極複雜的問題；蓋初學者因水陸環境之不同，入水後，多不能自主，常有身體下沈，手足慌亂，更或因水着眼，不能睜張，鼻孔進水，呼吸不靈。凡此種種，皆足使學者或為飽受虛驚，而銳志畏縮；或為感覺不舒，而心灰意冷者。故初學者對於游泳之常識，固應明悉，而為增益興趣，避免危險，必須受相當之訓練，俾入水前有所準備；庶免臨事張皇，而獲實際之進益。因是游泳之訓練法，不得不精切講求。茲特按序縷述如後，望初學者其毋忽焉！

### (一) 預備動作

前而已言及初學游泳者，應先設法使其解除入水後所發生之各種障礙，增加其自信力，所以預備動作，是切不可少的。凡初學游泳者，須先使其自行在盛水之面盆內（冷水），練習張開眼睛和閉氣；同時用銅元一枚，放在水內，用鼻子去推動，時間愈久愈好；在淋浴時睜開眼睛把頭稍向後仰，以承淋下之水，亦可作為入水之初步準備。

## (二) 淺水訓練法

初學游泳者，第一次入水時，教者應用手牽其下水，至腰深之水中，然後兩人雙手互握，以便練習在水中閉氣和睜眼之動作。其動作之順序如下：

(甲) 先在水面吸足空氣，然後將面部納入水中，至不能忍耐時，始出水面呼吸空氣一次。

(乙) 吸足氣後，將全部頭顱浸入水內，至不能忍耐時，始出水面呼吸空氣。

(丙) 吸少許氣後，將頭放入水中，即在水中呼出氣後，方出水面。

(丁) 吸氣少許，將頭放入水中閉着，至不能再閉時，將氣在水中用口呼出，然後出水，最好於呼氣後再在水中閉一下。

(戊) 令學者吸足氣後，俯臥水面，由教者拉其手向前拖動，學者至不能閉氣時，用力將兩手下壓，以作欲起之表示，此時教者即將其雙手向上提起，俾其在水中站起。

(己) 學者吸足氣後，俯臥水面（在二人之間），後立之一人握其雙足將其向前推，前立之一人則即將其扶立水中。

(庚) 使學者閉氣，俯臥水面，自己將兩手伸直（宜十分直），用力向下壓，同時將一足向前彎

提，以作自己在水中站立之練習（此時若身體向右倒時，則以右手將水向右推，身體重心同時稍向左）。

（辛）令學者吸足氣，俯臥水面，教者將其向前推動，然後使其自己由水中站起。

### （三）水內遊戲

遊戲之含有教育意義，為諸教育家所公認，水內遊戲在訓練初學游泳之教程中，為必不可少者，其主要目的不外下列數種：

（甲）可使初學游泳者，養成其在水內行動自然之習慣。

（乙）可藉此種遊戲，減少初學游泳者之畏水心理作用。

（丙）可藉此種遊戲之興趣，而使初學游泳者忘其自身在水內。

（丁）可藉此種遊戲，使初學游泳者親自得着在水內不能以言語傳述之種種經驗。

由以上各端，可以證明水內遊戲在訓練初學游泳者之教程中，佔重要之地位。現在所應注意的問題，就是所用之遊戲，是否能引起一般初學游泳者之真正興趣。吾國習氣，向來禁止兒童玩水，即成年人亦常以水中危險甚大，相戒入水。是故凡負提倡游泳之責者，應儘量設法研究適用於當

地環境之遊戲，並須擇其易於實行者，以求游泳之普及。茲將個人所知，且適用於水中之遊戲數種列舉於后：

(一) 塘內捉魚

(二) 水中拾物

(三) 水中網魚

(四) 水中擲球

(五) 水中推球(籠球)

(六) 礙障比快(穿跨)

(七) 浮人倒退

(八) 騎人對抗

(九) 用球互擊

(十) 跨下直穿

(一) 塘內捉魚 多數游泳者同時入水，以其中一人或二人為漁夫，餘盡為魚，並須指定範圍作池塘形勢之界限，倘至界外時，即作魚已入穴論，則漁夫不得再捉，凡被捉者，均應助漁夫捉魚直至捉盡為止。

(二) 水中拾物 先將遊戲人排列一處，然後以小洋鐵盤(較人數少一個)分拋於深及腰部之水底，發令後，各人前跑爭拾，惟不准擁擠他人，未拾得者與以處罰。

(三) 水中網魚 將遊戲人分為二隊，其中一隊為魚，另一隊則以手互握成一半圓圈以作



網，在指定範圍內，將魚集網中，此時魚可由各人腋跨下逃跑，但不准逃出界外（出界者即作被網住論）。凡網住一人者，即作一分計算。每隊只能圍捉一次，捉後二隊應互換再作。每隊共網三次（五、七、九次均可），計其總分，多者即作勝利。

（四）水中擲球 遊戲者立於腰深水中，手中握球（最大五號足球）擲出，以擲球最遠（指球着水處）者為優勝。

（五）水中推球 以大號籠球一個，置於二隊距離適當之水面，發令後，兩隊全體向前（向球）跑，用力將球向對方界線上推去，若推出某隊界線，則某隊輸一球。正當互推時，若出兩邊所指定之界線，應由公正人將球移至出界地直線之中間，令二隊對立（各距球一米），將球放在水面，發令後，再繼續互推。

（六）障礙競走 水中障礙競走方法甚多，若用器械則較複雜，現在僅舉不用器械之障礙競走例如下：即將游泳人分為三隊，其中一隊又分為二隊作障礙，並分立於一定距離之直線上；其餘二隊，則係競走者。當競走者前進遇着障礙者彎着腰時，必須用手按其背上，由其頭上跳過，若係分腿立着（注意障礙者彎腰或分腿立着二隊均應一律）時，則須

由其跨下穿過，以某隊最末之一人先達一定之終點者爲勝。此時作障礙之一隊，可與勝或敗者比賽之。

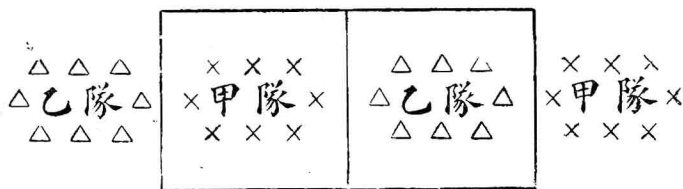
- (七)浮人倒退 游戲者可用手互握成一圓圈，其中任何一人可將雙足向圓圈內浮起，仰臥水面（此時兩手不可鬆開），由其左右手互握之鄰人用力推其倒退，以越過對面任何二人之手臂後，方可起立（此時已在圓圈外），再就起立之處，用手互握參加圓圈內。
- (八)騎人對抗 將游戲者分爲二隊，每二人爲一組，以一人騎肩上，與敵隊彼此互相摔推，以其騎在肩上之人先倒下者爲失敗，計輸一分。

- (九)用球互擊 游戲者分爲二隊，每隊均有若干人，在甲乙等大之方圈內（圈之大小以人數多少爲定，但最小須五公尺見方），另各有數人立於敵人圈後，以備人向圈後端避去時，則可將球傳去，使其就近將球向圈內敵人中之任何一人擲去；此時敵人有權於球未碰水前在空中接住，即可用球還擲或傳於本隊中之任何一人；若未接住而被球碰着身體之任何一部分時，則被擲中者無還擲權，須退出圈外，加入其本隊站立敵人圈後者之隊中，以備爲本隊傳球或就近用球擲敵，不論擲中與否，若球落下或浮漂在何隊之防

地時，則該隊可用球向敵人擲去，當球擲來時，可潛伏水中或逃避均可，惟不得去指定之界線外，其原站圈外之人，有權向圈內之人擲球，但在圈內者則不得向站立圈外之人擲球。附圖如下：

(十) 跨下直穿 游戲人在水中成一縱隊（相距一臂遠），但須將腿分開，由最前立之一人起潛水由第二人跨下穿過，直貫全隊，以後各人繼之，至穿完後，須分腿立於隊後，直至最前之一人仍立於最前時為止（注意當穿者由跨下經過時，可先用兩手攀站立者之兩足，穿過時用手推之，以便易於前進）。

(四) 練習日程表 游泳練習日程表之規定，不論是對於初學或技能訓練者，均極重要。尤宜於未正式開始練習之前，須復習其所應用之基本動作，以求達到正確之姿勢。本表所舉之練習日程，係為一週者，且開始時即使學者練習仰泳；其主要目的，係在堅固其自信力和引起其興趣；蓋仰泳較其他式為易學也。至其速度之緩速，則須視學者之能力如何



耳。日程表由教員自行編定，特舉例於后：

練習週表

第一日

1. 使學者互相拉手於四十至七十公分深之水中行走。

2. 練習水中呼吸：——

甲、使學者手互握吸氣將口放在水內吹出。

乙、同(甲)惟吸氣(不可過足)後，將鼻子和口均置水內，用口將氣吹出。

丙、與淺水訓練法(甲)相同。

3. 使學者互相握手成圓形，向左(右)跳躍前進。

4. 遊戲：——

甲、塘內捉魚。

乙、水中網魚。

5. 基本動作 使學者仰臥淺水中，雙手反撐地上夾腿，方法如下：

(1) 兩足板相併，向左右屈膝。

(2) 兩足向足右分開伸直。

(3) 兩腿用力夾攏（不可彎）。

注意 屈膝及夾腿時，臀部不可上下聳動。

## 第二日

1. 同第一日，惟須跳躍前進。

2. 呼吸——

甲、與淺水訓練法（甲）同，惟須眼睛開着。

乙、與（甲）同，惟須在水中將氣呼出。

3. 遊戲：——

甲、水中拾物。

乙、水中推球。

4. 基本動作：——

甲、復習夾腿。

乙、使學者立於腰深水中，將雙手伸直，用力於臂部兩側往後划動，當提手回向前時，不可用力，同時雙肘應稍向外側彎屈。

第三日

1. 使學者個人立於深及腰部之水中，悶氣向淺水爬行。

2. 呼吸——

甲、與淺水訓練法（戊）相同。

乙、與淺水訓練法（己）相同。

3. 遊戲——

甲、浮人倒退。

乙、障礙競走。

4. 基本動作——

甲、使學者仰臥水面（用人托住），將雙手（靠臂部）伸直往下壓，身體自然浮起（注

意頭部宜向後伸，腹部內縮，臀部前挺，胸部放鬆。

乙、由池旁最低處直立跳入水中（兩手緊靠兩腿旁）。

#### 第四日

1. 與淺水訓練法（庚）相同。

2. 使學者仰臥水中（悶氣），將兩手伸直，由後向前用力反划，挺胸，同時臀部向後引提一足往後，以便站立。

3. 基本動作——

甲、仰泳先用人托住，俟其手足動作自然時，可稍丟手，惟不可使其下沈。

乙、托其仰臥水面，使其自己用反划法站立。

4. 跳躍——

由一公尺高處直立跳下水。

#### 第五日

1. 與淺水訓練法（辛）同。

2. 使學者於深及腰之水中向前後左右跳仆，自行站起。

3. 基本動作——

甲、復習仰泳。

乙、使學者於淺水中，用手俯撐地上，練習蛙式夾足之動作。

4. 跳躍——

由一公尺高處直立跳下。惟須於空中轉體四分之一。

### 第六日

1. 使學者吸氣後（不可過足），將兩手由耳邊向前直伸（掌向下），俯臥水內，練習蛙式夾足，至不能悶氣時，自行站起。

2. 復習仰泳，惟須注意其兩手划動之動作應逐漸向左右側放大。

3. 基本動作——

使學者於腰深之水中，練習蛙式手之動作。

4. 跳躍——



與第五日同，惟須於空中行動轉體二分之一或全轉。

### 第七日

1. 使學者於深及腰部之水中吸氣，復習蛙式划手之動作。
2. 練習蛙式手足合併（可先用人托住胸前）至相當時，今其悶氣自行練習之，此時教員宜注意其動作之準確否。

### 3. 跳躍：

跑動由一米高之跳板上直立入水（兩手須緊靠兩腿旁作立正姿式）。

## 第三章 游泳種類

### (壹)夾腿游泳類

預備動作 夾腿游泳類之動作，兩腿完全相同，不過因其有三四種上肢動作不同，所以手足合併動作時，因手划動之不同，就發生了時間上的問題。因此在這預備動作內，只就大概約略言之。

(甲)手的預備動作（兩足左右開立）

1. 兩手由向前平舉的部位向左右分開至左右平舉部位。
2. 兩手前平舉向(甲)內繞環(乙)外繞環。
3. 兩手左右平舉向(甲)前繞環(乙)後繞環。
4. 兩手交互由後向(甲)前繞大環(乙)後繞大環（前後繞大環皆以肩為圓心）。

(乙)腿的預備動作

1. 兩足左右開並跳動。

2. 將雙膝下蹲至半蹲部位後，急速將雙足向左右開並跳動（雙足跳擺時還原直立）。
3. 將右（左）足向右（左）側箭步（直立還原）。
4. 右（左）足直立左（右）足向外繞環（甲）小腿（乙）大腿。
5. 仰臥（甲）小腿（乙）大腿向左右繞環。

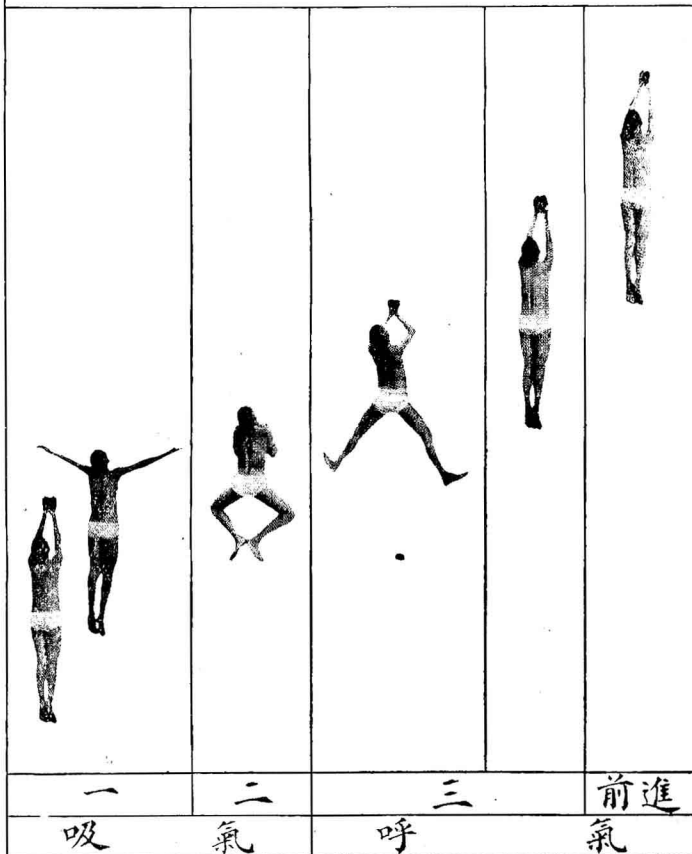
（一）俯泳夾腿式（蛙式）（附蝴蝶式）

甲、手足動作時間對照表

時數	動作	
	手動作	足動作
1	兩手向左右側後下斜划	×
2	雙臂屈置胸前	雙膝全屈（足掌相併）
3	雙臂向前伸（掌向水底）	雙小腿左右分開雙足伸直夾攏
	呼氣	吸氣

前進至速度將終止時繼續划動

第一圖 俯泳夾腿式(蛙式)



乙、蛙式游泳，係俯臥水面以胸腹二部與水面相對接觸。此時全身肌肉宜盡量放鬆，以便易於浮起；當雙手由胸前向前伸直時，兩大姆指相靠，此時切不可先使雙肘離胸側；往後下划時，五指併攏，兩手掌轉向外（即大姆指在下）；當雙腿夾攏時，雙膝宜伸直，頭之位置宜在兩手中間，不可偏向左右或低昂；兩肩與臀部不可動搖或聳起；全身挺直與立正時姿勢相同。總之夾腿前進時之姿式，手足均係伸直的。

### 丙、訓練法

#### (一) 上肢動作——

數(1) 由雙臂上舉部位，將兩手掌（五指併攏）向左右外側轉，同時雙手分往左右

側下斜划動至眼平部位（注意當划時雙臂宜伸直）吸氣。

數(2) 此時雙手屈於胸前（大姆指相靠），距下顎約十公分。

數(3) 雙臂向前伸直（宜自然），此時將氣仍用口呼出。

#### (二) 下肢動作——

數(1) 第一數時，下肢無動作。

數(2)雙膝全屈向外側轉，足底相併(臀部不可聳起)。此時上體應保持平面，不可搖動或側傾，雙小腿應往左右外側分開伸直。

數(3)此時應用力將兩腿向後夾攏，同時呼氣(2)與(3)數之動作應繼續。

#### 丁、陸地與淺水中練習

##### 甲、陸地練習

##### 1. 上肢動作——

(子)雙足併立，上體前彎，兩手由胸前向前伸直(呼吸)後由左右側往後平划。

(丑)雙足併立，雙臂由胸前向上伸，往左右側下划。

##### 2. 下肢動作——

(子)直立將左(右)足向左(右)側提起至足跟至立地一足之膝部(吸氣)，向

左(右)側伸直，然後夾攏(呼吸)。

(丑)仰臥地上，先屈膝，再將腿向左右側分開，仍急速夾攏。

##### 3. 手足合併動作——

(子)將(1)(丑)與(2)(子)合併練習。

(丑)俯臥凳上，將(1)(子)與(2)(丑)合併練習。

乙、淺水中練習

1. 上肢動作：——

(子)(丑)與陸地練習

(1)同，惟須按照表中至一定動作時呼吸，(寅)用人托住將雙手划動。

2. 下肢動作：——

(子)(丑)同陸地練習

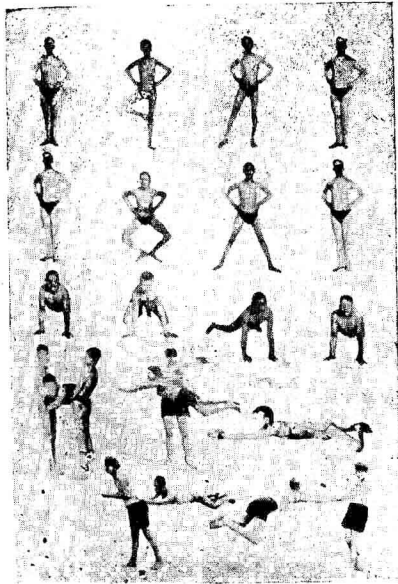
(2)同時練習呼吸，(寅)將手扶住練習划手者之腰部。

3. 手足合併動作：——

(子)(丑)同陸地練習(3)，惟須有人托住，以便同時練習呼吸。



第 二 圖



第 三 圖

戊、利弊

甲、利益



第 四 圖



1. 姿態優秀。

2. 動作不過於激烈。

3. 有耐久性。

4. 容易往前看，可免危險。

5. 可應用於潛水泳。

6. 可應用於運輸及救生。

#### 乙、弊端

1. 呼吸肌易於疲勞。

2. 吸氣時間過促。

3. 前進求速時，手的動作不能完全。

4. 各部不能同時運動（如第一數時足不動）。

5. 前進時衝動過甚。

#### 附蝴蝶式

蝴蝶式游泳，係由蛙式動作稍加改變而成。但其速度則較蛙式為快。其與蛙式動作不同之處，即雙手往後平划之距離較長，須待雙手至下斜伸部位時，方可將雙臂伸直，由左右側提出水面往前，屈置胸前（見圖）。其下肢動作及時數均與蛙式相同。



式蝶蝴

(二)仰泳夾腿式（背泳——雙手反划）  
甲、手足動作時間對照表

1	動作	
	時數	
雙臂由頭上往左右側反划	上肢動作	下肢動作
×		
		呼吸

前進至速度將終止前繼續划動	3	兩手臂與兩耳相靠手掌向外(宜伸直)	小腿向左右分開雙足伸直夾攏	吸氣
	2	雙臂由前交叉上舉	屈雙膝(足跟相靠)	呼氣

乙、狀態 仰泳全身姿勢與蛙式適成相反，乃以背部與水面對。惟脊梁須挺直，上肢由前向上舉（掌向上）後反划時，五指併攏，大姆指在上；當兩腿夾攏時，小腿應有稍向下斜推之動作；當前進時，頭齊耳以上，應在水面，下顎應與胸前相近，胸部亦宜與水面平（只可有水漂過）。

### 丙、訓練法

(一) 上肢動作——






數(1) 由雙臂上舉部位，將手掌向外轉，由左右側後下斜反划至腿旁，同時呼氣。

數(2) 至數(3) 雙臂由前交叉過（此時頭略舉以免水漂面部）頭上舉（自然些），

同時吸氣。

第五圖

仰泳夾腿式

				
一	二	三	前進	
呼氣	吸		氣	

(二) 下肢動作——

數(1) 第一數時，下肢無動作——呼氣。

數(2) 雙膝全屈，兩足跟相靠，此時雙膝不可聳出水面，同時吸氣——兩腿左右分開。

數(3) 將兩腿用力夾攏(可稍下斜)，注意(2)與數(3)之間動作，宜繼續不可間斷。

丁、陸地與淺水中練習

甲、陸地練習

1. 上肢動作——雙足併立，兩臂由前交叉上舉(吸氣)，轉掌向外，由左右側後下斜划(呼氣)。

2. 下肢動作——

(子) 與蛙式陸地練習(子)同(吸氣)。

(丑) 與蛙式陸地練習(丑)同，惟須向外仰以雙手撐於臀後側。

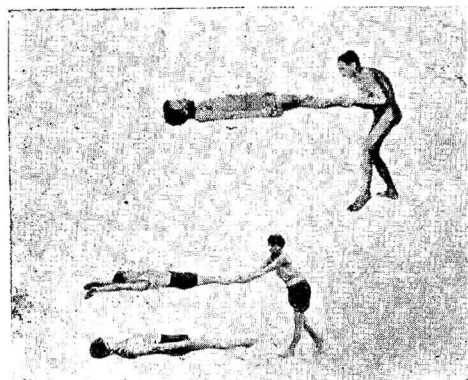
3. 手足合併動作——

(子) 將(1)與(2)(子)合併練習。

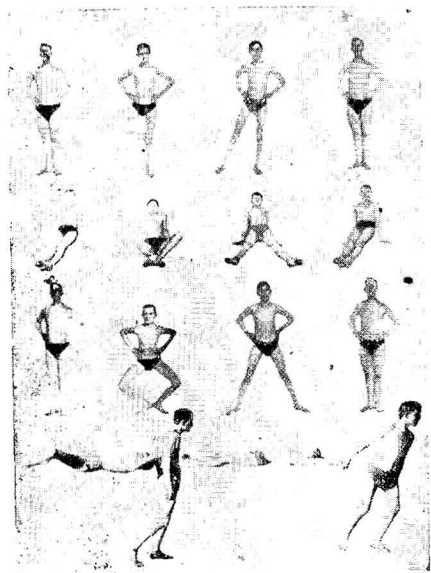
乙、淺水中練習

- 1. 上肢動作與陸地練習(1)同,惟須用人托住背部。
- 2. 下肢動作與陸地練習(2)同,並須同時練習呼吸。

(丑)仰臥地上,將(1)與(2)(丑)合併練習(手向上伸直)按照表中時間呼吸。



第六圖



第七圖

3. 手足合併動作與陸地練習(3)同，惟須有人托住，以便同時練習呼吸。

#### 甲、利益

1. 疲勞後可藉此休息。
2. 可應用於救生。
3. 呼吸容易，且對橫隔膜之振展無大礙。
4. 手往前提時，係由空中，故無阻力。

#### 乙、弊端

1. 不易看見前面方向。
2. 前進時係繼續的。
3. 屈膝時阻力大。
4. 不是各部都能運動(如一數時足不動)。

#### (三) 側泳夾(剪)腿式

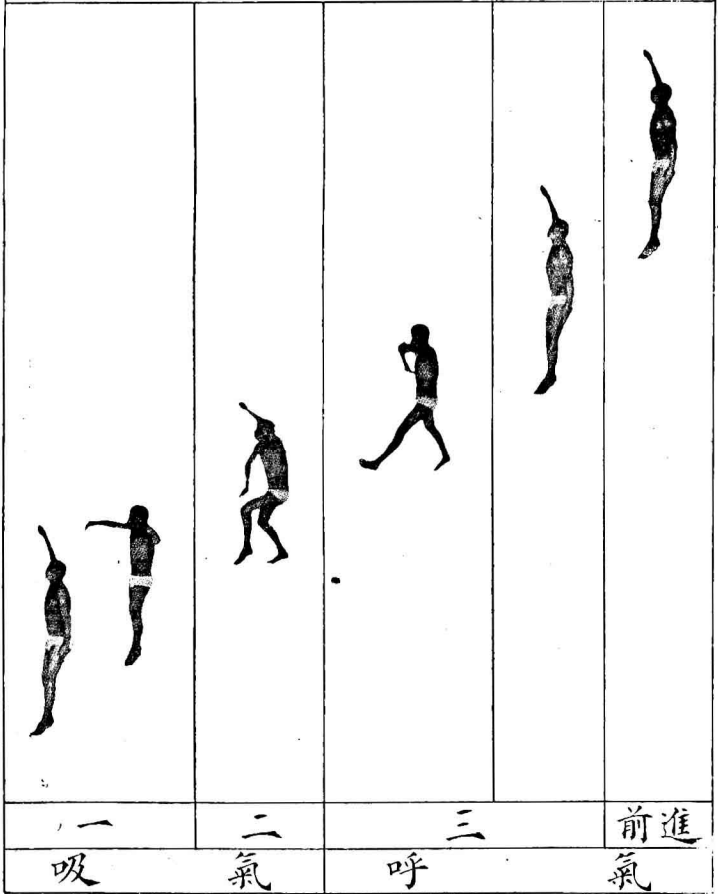
甲、手足動作時間對照表

動作 時數	上肢動作		下肢動作		呼吸
	上手	下手	下腿	上腿	
1	至肩部高 由身側下划至臀部側面	側面屈肘提高 手肘提至面部上過頭	×	×	吸
2	在前伸直(上舉)		小腿往後彎提	屈膝向前提	吸
3	屈臂手掌 至上肩部	由胸前往後划	兩足前後開立式		呼
	過胸前及面部 至伸直部位	屈臂至肩部 高至身側下	雙足由前後互相夾攏		氣

前進至速度將終止前繼續划動



第八圖 側 泳



乙、狀態 身體伸直（挺胸），側着臥於水面上（左）手伸直近上（左）腿旁，下（右）手則伸直於近頭部右側上舉地位（掌向外），兩手指均須併攏當上腿向前提屈膝時，下（右）腿應往後彎，足尖伸直（兩足前後分開），頭部右側半面在水中。

丙、訓練法

(一) 上肢動作——

1. (甲) 下(右)手往右上側伸直至上舉地位往下側面划動(乙)上(左)手屈肘提至肩高部位。

2. (甲) 下(右)手由身側伸直繼續划動至手將近大腿側相靠(乙)上(左)手屈肘提高於上側面。此時宜吸氣，注意(2)數與(3)數之間時，下手由腹部屈至上手肩部，同時上手則用力由面部過胸往後划（宜靠近胸前）。

3. (甲) 下手則由上手肩部過下額往前伸直(乙)上手則用力往下由胸前側往後划，呼氣則在(2)數與(3)數之間時舉行。

(二) 下肢動作——

1 下肢無動作只須兩腿併攏伸直。

2 (甲)上足屈膝向前提；(乙)下足小腿往後提，但至多不應有過九十度之角度；與2時吸氣，當(2)數與(3)數之間時，兩足成前後開立式，此時應用兩小腿旋繞，上足開始用小腿向前並向上旋繞，下足則往後並往下旋繞，如此則兩足後跟所旋繞成之形，自然爲∞，上足之足尖部向前蹴，下足之足尖往後爬。

3. 當雙足前後互相夾攏時，應用大力。

#### 丁、陸地與淺水練習

##### (甲)陸地練習

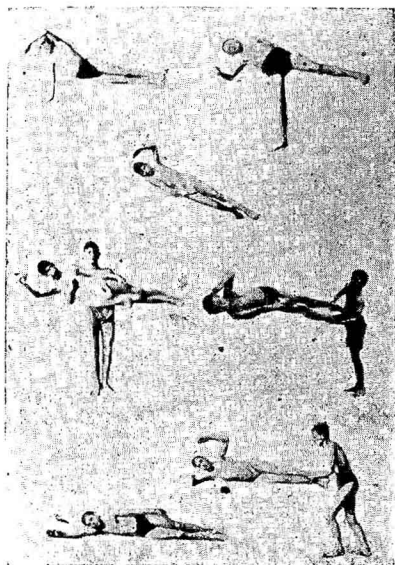
1. 上肢動作——兩足左右開立，上體向右(左)稍彎，右(左)手在下，左(右)手在上，照表上之1 2 3數練習之(應同時練習呼吸)。

2. 下肢動作——身體右(左)側臥於板凳上，將兩足由前後互相夾攏。

##### (乙)淺水中練習

1. 上肢動作——

(子)與陸地練習1相同;(丑)與陸地練習1相同;惟須將上足懸水中,只用一足着地,隨手划動之方向,向前跳動,此時極應注意呼吸時間。



第 九 圖

2. 下肢動作——

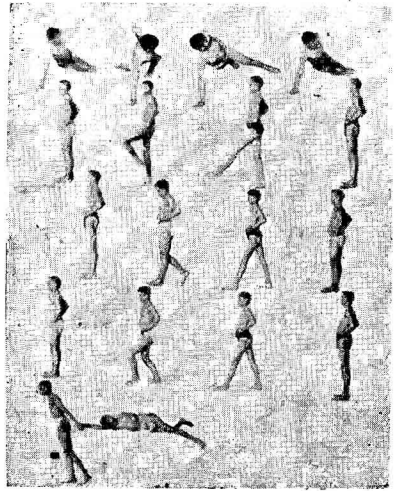
(子)用下手撐地上練習之;(丑)用人拉下手練習之;(寅)用人托腰部練習之。

3. 手足合併動作與(2)之(寅)同(托住)。

## 戊、利弊

### 甲、利益

1. 利於救生溺泳。
2. 較蛙式與仰泳爲快。
3. 阻力小（指身體）。



第十圖

4. 可二側面游泳。

乙、弊端

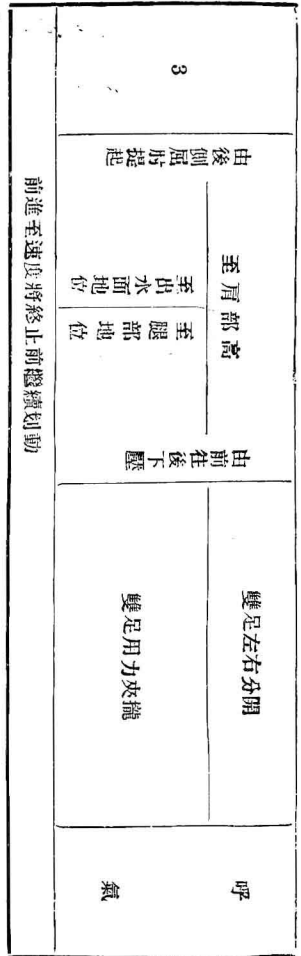
1. 目光只可顧一面（前面）。

2. 較蛙式與仰泳易於疲勞和下沈。

(四)單拔手俯泳（西班牙式）夾腿式

甲、手足動作時間對照表

動作 時數	上肢動作		下肢動作	呼吸
	右手	左手		
1	至肩部高		X	吸
	由前伸直往下壓			
2	至腿部地位	至出水面地位	雙膝半屈足掌併攏	氣



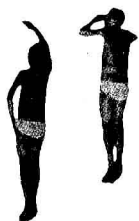
乙、狀態 單拔手俯泳夾腿式，係用兩手互交換伸直，由前往下壓划，身體應直不可隨手划動時，向左右翻轉，頭部宜保持立正姿勢，惟須自然。當手划至角度約在  $156^{\circ}$ 。左右後，不可再用力，待大姆指觸大腿（以免划歪之弊端發生）後，即宜屈肘提手出水，往前伸直換氣時，頭只宜向一面轉（左或右），切不可左右轉動換氣。

### 丙、訓練法

(一) 上肢動作：——

(甲) 左手(1)速將右手伸直向前下壓划動至右外側部位；(2)將右手屈肘提起

第十一圖 單拔手夾腿式(西班牙式)



一

吸



二

氣



三

呼



前進

氣



時，轉掌向外，由水面提至前面(3)將右手伸直入水。

(乙)左手(1)將左手屈肘提起，轉掌向外，由水面提至前面(2)將左手伸直入水；

(3)由前用力下壓划動至左腿外側部位。

(二)下肢動作與蛙式相同。

#### 丁、陸地與淺水練習

##### 甲、陸地練習

1. 上肢動作——

(子)雙足前後開立，身體稍前傾，兩手互相划動，並同時練習轉頭呼吸。

(丑)雙足併立，兩手互相上下划動，並轉頭呼吸。

2. 下肢動作與蛙式同。

##### 乙、淺水中練習

1. 上肢動作——

(子)與陸地練習(子)同。

(丑)用一足懸水中，或用人托一足，或雙足浮起不動（最好夾一水球）。兩手互  
相划動。



第 十 二 圖

2. 下肢動作與蛙式同。

3. 手足合併練習與陸地練習同，惟須雙足同時彎曲開放夾攜初作宜慢（托住）。

戊、利弊

### 甲、利益

1. 較蛙式仰泳及側泳爲快。
2. 前進力平均無停留。
3. 雙手勞逸相均。

### 乙、弊端

1. 手用力太大，易於疲勞。
2. 視線不便利。
3. 足的動作有時停留（屈膝時）。

## (貳) 拍足游泳類

### 預備動作

#### 甲、頸部動作：——

1. 頭左右轉；
2. 頭旋繞；
3. 頸前後彎。

#### 乙、腰部動作：——

1. 旋繞——兩足左右開立，同時兩手叉腰。
2. 彎腰——上體向左（右）彎，同時用左右手上後舉。
3. 跪地——上體前後彎，雙手上舉。

丙、上肢動作——

1. 左右開立——兩手前舉，左右交換旋繞。

2. 腰前彎——兩臂前擺動，並作繞環，同時用左（右）足前後伸直擺動。

丁、下肢動作——

1. 立正——起踵。

2. 跳躍——雙足併攏，向上跳躍，膝應伸直。

3. 起踵立——雙膝全屈。

4. 坐地——以雙手於臀後側撐，身體稍後傾，雙足伸直提起拍動。









5. 俯臥——以雙手置大腿下拍足。

(一)單拔手俯泳拍足式

甲、手足動作時間對照表

時 數	動 作	左 手	右 手	呼 吸
1. 2. 3. 4.	屈肘提手出水面	由前伸直往下壓至腿旁	由前伸直往下壓至腿旁	左轉吸氣
1. 2. 3. 4.		手宜稍向外側並宜伸直愈深愈好	手宜稍向外側並宜伸直愈深愈好	
1. 2. 3. 4.	彎伸划向後	划向後彎伸	划向後彎伸	呼氣
1. 2. 3. 4.		由前伸直往下壓至腿旁	由前伸直往下壓至腿旁	

第十三圖 單拔手拍足式

							
一	二	三	四	一	二	三	四
吸				呼			
氣				氣			

## 乙、狀態

上肢動作及軀幹部位和呼吸均與單拔手俯泳夾腿式相同，惟足部則係拍動。當拍動時，如騎腳踏車快跑時之足部動作。

## 丙、訓練法

(一) 上肢動作與單拔手俯泳夾腿式相同。

(二) 下肢動作：單拔手俯泳拍足式之下肢動作，係用兩足互交換拍動，愈快愈好（指拍動次數），大約當每隻手划一次時，兩足合共須拍動四次至五次，其拍動係以大腿關節為起點，臀部不宜轉動，以免牽動其軀幹，宜將雙膝自然，不可彎屈過甚，只宜極微，兩足尖向內而足跟向外，約距十五至二十公分，但當最大亦只宜兩足跟相距至多二十五至三十五公分，若求前進之速度增大時，則兩足跟距離宜小，當拍動時兩足如∞形。

## 丁、陸地與淺水中練習

### 甲、陸地練習

1. 上肢動作與單拔手俯泳夾腿式（子）相同。

2. 下肢動作——

(子)俯臥地上，用雙手握拳撐於大腿下，將兩足拍動。

(丑)雙手撐於雙槓或下游泳池之銅梯扶手上，將兩足懸空前後拍動。

3. 手足合併練習，可俯臥於凳上（一呎半至三呎長），將兩手互交換划動，同時盡量將雙足拍動。惟須注意軀幹不可搖動，吸氣應於左（右）手由前下壓划動開始時；頭宜

向左（右）轉動，以便吸氣。當

右（左）手由前下壓時，頭宜

立即轉動，向水中呼氣，切不可

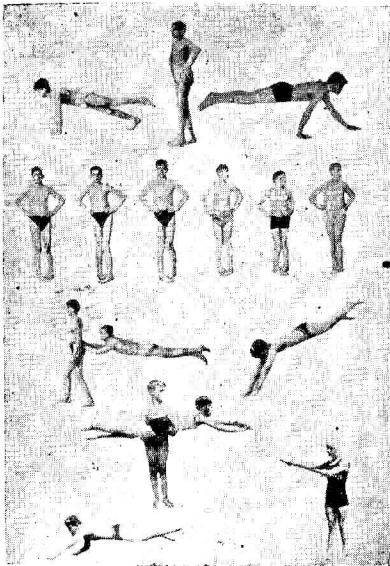
可用左右兩面換氣法，以免

頭昏及軀幹之轉動。

乙、淺水中練習

1. 上肢動作與單拔手俯泳夾

腿式上肢練習相同。



第十四圖



2. 下肢動作——

(子) 將兩手伸直；一人拉住其手，使其閉氣俯臥水面，將雙足拍動前進。

(丑) 兩手伸直，上臂與兩耳相靠，閉氣俯臥水面，將雙足拍動前進。

3. 手足合併練習，與陸地練習相同，但須閉氣（托住）。

戊、利弊

甲、利益

1. 前進極快速之唯一方式。

2. 有良好之挺胸動作。

乙、弊端

1. 手足吃力，呼吸困難，不易持久。

2. 視線偏狹。

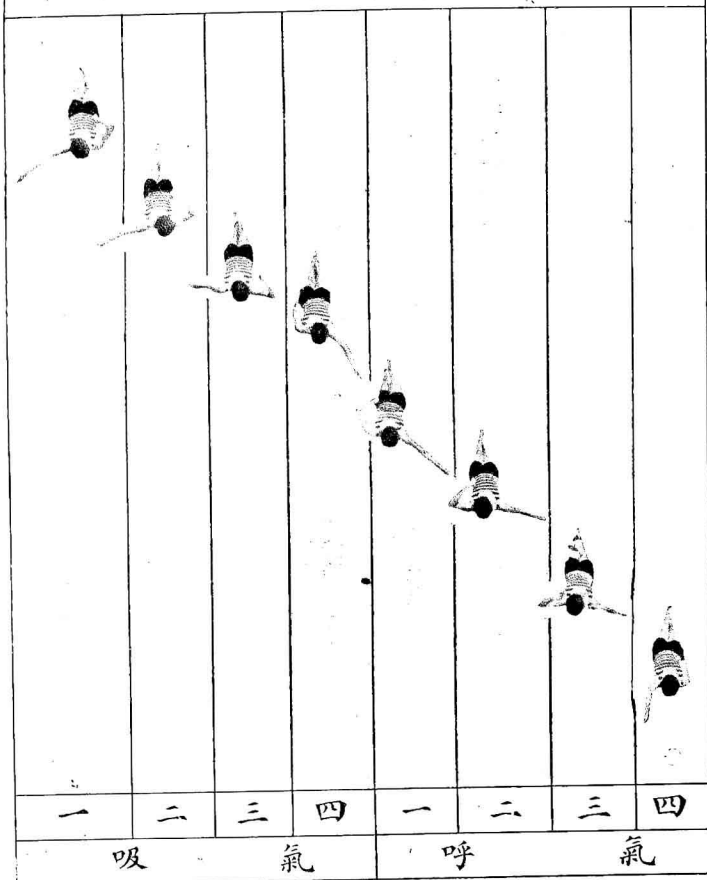
(二) 單手仰泳拍足式

甲、手足動作時間對照表

時 數	動作		下肢		動作	呼吸
	左手	右手	拍	足		
1	由左上側後下划		由水上側後下划	左	足 往 下	呼
				左	足 往 上	
				左	足 往 下	
				左	足 往 上	
2	由水上側後下划		由水上側後下划	左	足 往 上	吸
				左	足 往 下	
				左	足 往 上	
				左	足 往 下	
3	由水面提起至左上側		由水面提起至左上側	左	足 往 上	吸
				左	足 往 下	
				左	足 往 上	
				左	足 往 下	
4	由水上側後下划		由水上側後下划	左	足 往 上	呼
				左	足 往 下	
				左	足 往 上	
				左	足 往 下	

前進至速度將終止前繼續划動

第十五圖 單手仰泳拍足式



乙、狀態

單手拍足式仰泳狀態與雙手夾腿式仰泳相同，惟前進時係用兩手互交換划動，兩足交換上下拍動，與單拔手俯泳拍足式相仿，方向則相反。

丙、訓練法

(一) 上肢動作——

甲、右手

1. 右手由右腿旁屈肘上提至頭部。
2. 右手伸直，手掌轉向外（大姆指在上）。
3. 右手由右上側後下划。

乙、左手

1. 左手五指併攏，用力由左上側後下划至腿旁。
2. 左手由腿旁屈肘上提至頭部。
3. 左手伸直手掌轉向外。

(二) 下肢動作——

雙足互相交換拍動時，兩足尖宜向內，兩足跟相距約自四十至四十五公分，膝宜自然微屈，須以大腿關節爲拍動之起點，惟不可使臀部轉動，當足往下時不可用力，往上時則用大力拍動。

丁、陸地與淺水練習

甲、陸地練習

1. 上肢動作——

(子) 兩足前後開立，上體稍後仰，兩手互相交換往後划動。

(丑) 仰臥凳上，兩手互相交換往後划動。

2. 下肢動作——

(子) 仰臥地上，以雙手托臀部，兩足上下拍動。

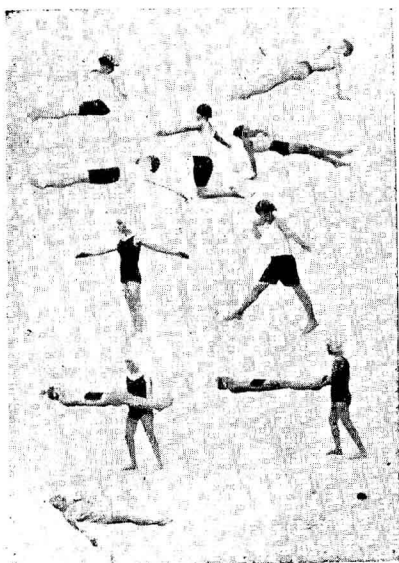
(丑) 坐椅上將兩足懸空上下拍動。

3. 手足合併練習與單拔手俯泳陸地練習相同，惟須仰臥凳上。

乙、淺水中練習

1. 上肢動作：——

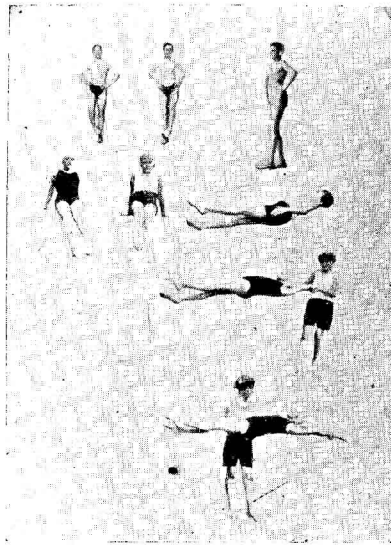
(子) 用一人於側面托仰游者之腰臀部前推，以便其用兩手互相往後划動。  
 (丑) 仰游者坐於水中（水齊頸或胸），將兩手互相往後划動。



第十六圖

2. 下肢動作：——

(子) 仰臥水面雙手拉住懸空之繩子，將兩足上下交換拍動。  
(丑) 用一人拉仰游者之雙手前進，以便其拍動雙足。



第十七圖

### 3. 手足合併練習：

(子) 用手側面托住仰游者之腰臀部，使其手足合併練習。  
(丑) 仰游者閉氣，自行於水中划動。

戊、利弊

甲、利益

1. 仰泳中極快速之唯一方式。
2. 身體姿勢良好。

乙、弊端

1. 不易耐久。
2. 前進視線困難。



## 第四章 起跳訓練法

### (一) 陸地預備動作

1. 兩足併立於凳上，將一足懸空，另一足站立，用力向前跳，雙足同時下地。
2. 雙足併立（指全足），兩手後下斜伸，用力由前往上擺動，使雙足至用足尖站立地位。
3. 兩足左右開立，轉身向左（右），同時兩手由前往上擺動。
4. 雙足併攏站立，屈膝兩手屈肘於後，用力由前往上擺並伸膝至足尖站立地位。
5. 兩足併立，兩手前平屈，起踵，同時兩手左右上斜舉。
6. 兩足併立，屈膝，兩手前平屈，兩足上躍，同時兩手左右上斜擺。
7. 兩足開立，兩手上舉，上體前後左右彎。

### (二) 起跳入水法

1. 在預備時，全身肌肉宜鬆弛，不可緊張。

2. 雙膝宜屈（兩足併立），兩手屈肘於後，或平置胸前，上體前彎。

3. 起跳時，伸膝將兩足尖用力蹬池旁，同時用力將兩手往前擺動，頭之位置在兩手臂中。

4. 起跳後，入水愈遠愈好，潛水不可過深，至多五十至七十分深度，身體在水中宜伸平（花式跳水不適用）。

5. 當足蹬池旁兩手上擺時宜吸氣。

6. 入水後四至五公尺以內時，兩手大姆指仍須相併，不可即時划動，以免阻礙前進速度。

(三) 起跳入水後之動作

1. 入水後前進速度漸減，即宜開始划動。

2. 入水後若用蛙式（平泳），則開始用手先划（因彎腳時有阻力）。

3. 入水後若用雙手夾腿仰泳，則應轉體二分之一，用手先划。



4. 入水後若用側泳，則應轉體四分之一；用上面的手先划。

5. 入水後若用單手拍足仰泳，則應轉體四分之二，先用左（右）手划。

(四) 接力游泳起跳法

1. 第一人起跳入水，詳起跳入水法。

2. 其餘各人起跳入水與前同，惟須估量游泳者用手觸池邊及與自己之起跳時間，以免受被取消全隊資格之處分。

## 第五章 游泳轉灣訓練法

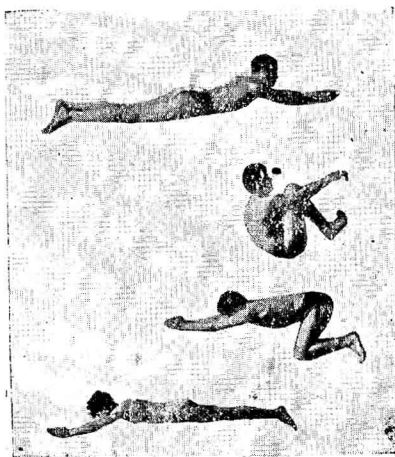
### (一) 游泳池端轉灣訓練法

#### 甲、蛙式（平泳）轉灣

1. 同時用兩手按池邊。
2. 彎手，同時屈膝，足抵池邊。
3. 轉體二分之一向右（左），兩手往前伸直  
吸氣。
4. 伸膝，雙足用力蹬池邊，頭應夾在兩臂中，  
不可即時擡起。

#### 乙、仰泳轉灣

1. 用隻或雙手按向右（左）轉體二分之一（俯泳式）。



第 十 九 圖

2. 手肘彎曲，同時屈膝，足抵池邊。

3. 雙臂伸直（吸氣），頭置兩臂中。

4. 伸膝，雙足用力蹬池邊。

### 丙、側泳轉灣

1. 用上側面的手按池邊。

2. 彎手，同時屈膝，足抵池邊轉體（右（左）手按池邊

則左（右）轉體）。

3. 下側面的手伸直。

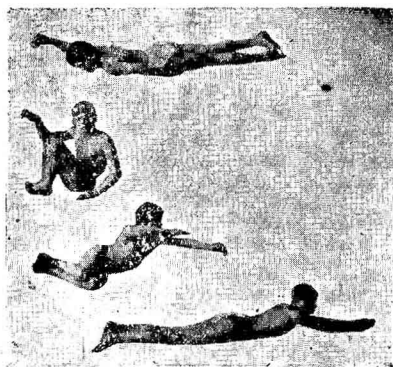
4. 伸膝，雙足用力蹬池邊。

### 丁、俯泳轉灣

1. 手按池邊。

2. 彎手，同時屈膝，足抵池邊轉體（右（左）手按池邊

則左（右）轉體）。



第二十圖

3. 放手往前伸直，同時吸氣。
4. 伸膝，雙足用力蹬池邊，頭在兩手中。

(二) 淺水轉灣法

1. 用力將雙手伸直下壓，挺胸，屈膝，雙足前引後下地（吸氣）。
2. 側身，雙手伸直，頭在兩手中（呼氣）。
3. 一足浮起，站立水底之足用力蹬，轉體四分之一，浮起之足下地。
4. 將足再蹬。

(三) 深水轉灣法

1. 雙手伸直下壓，挺胸。
2. 屈膝，用力引臀部向前。
3. 轉體二分之一向右（左），用右（左）手，由胸前向左（右）划。
4. 用足划動。

## 第六章 水中行走(俗名踩水)訓練法

(一) 上肢作動，係以雙手近胸前，或左右伸直，用力下壓，至腹部或大腿旁爲止(前進或退後時，可用手變相斜划)。

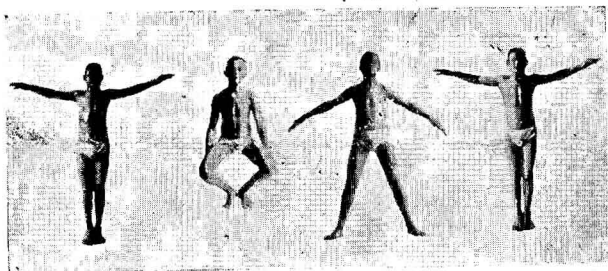
### (二) 下肢動作分二種

#### 甲、蛙式踩水法

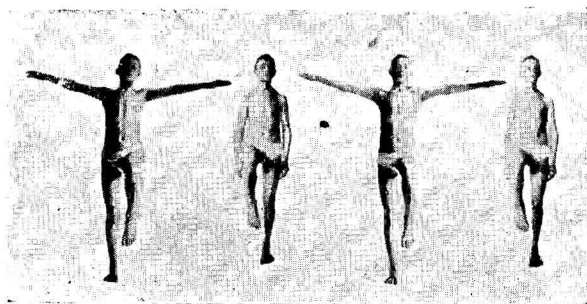
1. 兩手由左右平舉地位下壓，同時彎兩足(足跟相靠)。
2. 兩足左右分開，同時兩手上提。
3. 兩足由左右夾攏，兩手則在左右平舉部位。

#### 乙、側泳式踩水法

係用兩手掌置胸前左右側往下壓，同時將左(右)足屈膝前提，右(左)足小腿後彎，然後將兩足前後伸直夾攏。



第 二 十 一 圖



第 二 十 二 圖



## 第七章 水底潛游（潛水法）訓練法

(一) 陸地預備動作 與蛙式拍足式相同，惟必須雙手由深往淺划，同時須練習閉氣（注意吸氣不可過足），時間愈長愈好，普通程序爲：

1. 一分鐘閉氣；
2. 一分半鐘閉氣；
3. 二分鐘閉氣。

### (二) 水底潛游法（潛水）

甲、蛙式（平泳）詳前，惟雙手划動時，係由深處起划，至大腿左右側時，則逐漸向上。

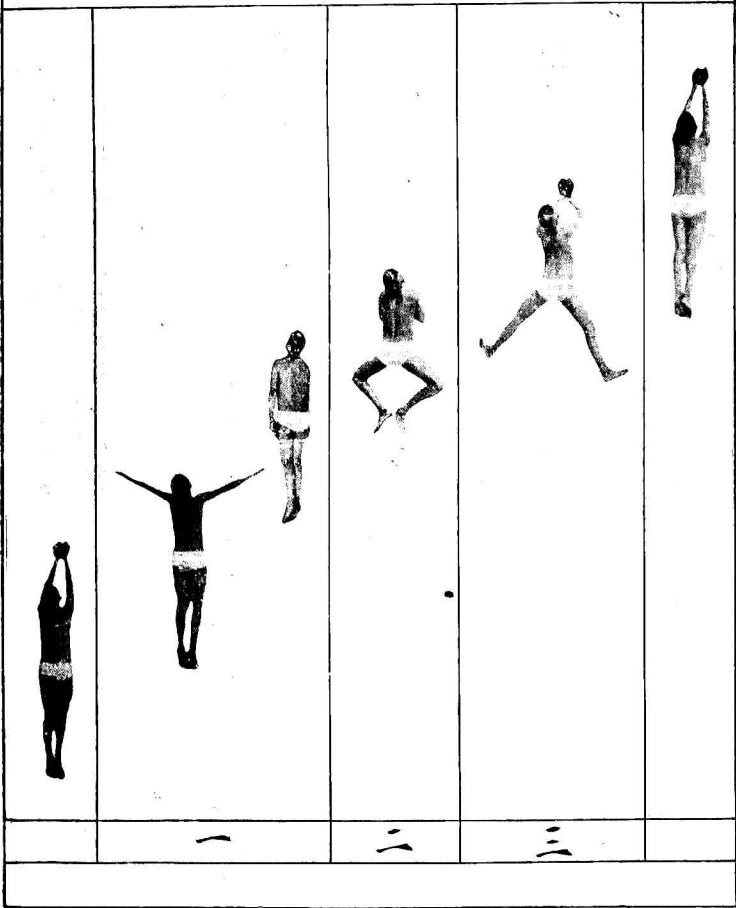
乙、單手拍足俯泳式下肢動作詳前，惟上肢動作則須以雙手伸直屈肘往胸前划動。

丙、單手夾腿俯泳式上肢動作與水底游泳（乙）上肢動作同，下肢動作與蛙式相同。

### (三) 水底潛游注意事項

第二十三圖

蛙式潛泳



1. 水底游泳時，不宜空腹，亦不宜過飽。
2. 身體不舒適時，不宜作水底游泳。
3. 水底游泳前，須舉行五至十次大量呼吸。
4. 水底游泳時，動作不宜遲鈍。
5. 若閉氣覺困難時，可逐漸由口中吐出，再覺困難時，不宜繼續強泳。
6. 在水底游泳時，須極力鎮靜。
7. 作水底一定之目標游泳時，須有自信力及經驗。
8. 水底游泳時，須開眼睛（若在混水中，則須伸直一手以代昆蟲之觸角）。

#### (四) 水底潛游種類

##### (一) 水底拾物游泳

###### 甲、拾輕物品

先將蝶子照圖線之程序排列水中，令練習者由易入難之圖線練習；但須於有光亮之游泳池底方可，否則不易尋覓。

乙、拾微重物品

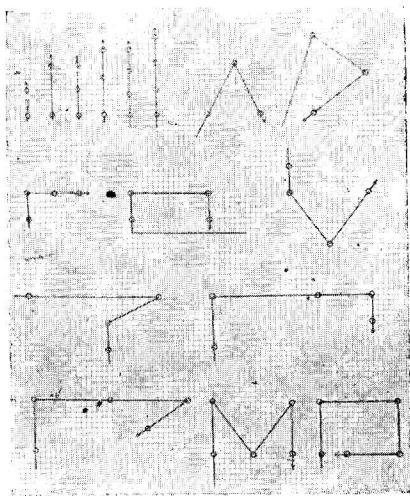
可用四至六磅重之木箱一只，丟入三公尺深之水中，令練習者先由陸地上看準地位，跳躍入水（頭向下）取出，或令其於出水時，直立入水取出亦可。

(二) 水底直線或距離游泳

直線或距離游泳，大多係二十五或五十公尺（幼童十或二十公尺），其入水時，係由池邊跳躍，以速度為標準，多於比賽時用之。

(三) 水底耐久潛游

此種潛游，多用於救生及拾物比賽，若專作耐久之比賽時，則以時間之長短為標準。



第二十四圖

## 第八章 救生術訓練法

俗云「會水的水中死」，諳熟游泳者，常遭沒頂之禍；初學之人，不諳水性，率爾操觚，手忙足亂，失事時有所聞，殊不足怪。是故游泳者，不僅爲謀自己之娛樂、康健及免除個人之水中危險已也；同時還負有於水中救護他人生命之責任。救生法係一種專門技術，凡會游泳者，不能作救生事件，往往因輕於嘗試而與溺者同葬魚腹，良可浩嘆。本章所述，係各種救生常識，凡游泳者，皆不可不加以注意。茲列其種類於次：

### （壹）運輸救生法

運輸救生法，多用於救護已諳游泳者，凡於游泳中途發生抽筋、疲勞、頭昏或其他變化者，則用下列方法救護之。

#### （一）蛙式運輸法

甲、被救者伏於救護者之背上，兩手抓住其兩肩，救護者則用蛙式划動，向岸上前進。

乙、被救者仰臥水面，以雙手按救護者之兩肩上，使其用蛙式划動。



第二十五圖



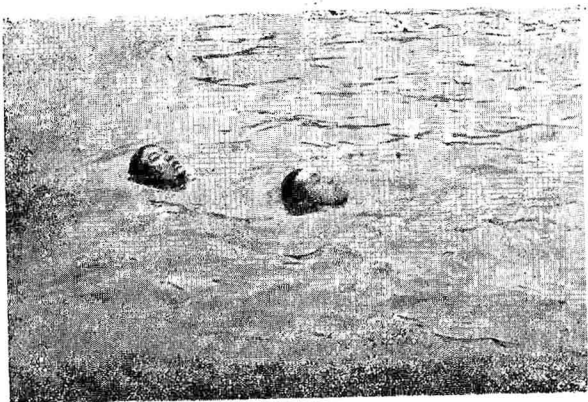
第二十六圖(一)

(一) 仰泳運輸法

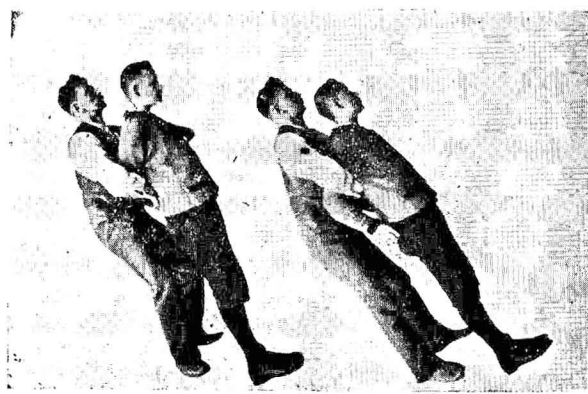
仰泳運輸法，係被救者救護者均仰臥水面，救護者用兩手托住被救護者之下頷，惟兩大姆指必須在其兩耳後。

(貳) 握捉救生法

此種救生法係用於救護不諳游泳或初習游泳而膽小者當施行救護時應由水中泳至其後面



第二十六圖(二)



第二十七圖

將其捉住，切不可由水面泳至其前面或側面，以免被其抓住，難於施救，泳至其身邊後，用左列方

法救護之。

(一)仰泳握捉救生法，係用兩手分開由其左右兩腋下握住其上臂（大姆指在上），用仰泳式夾腿划動。

(二)側泳握捉救生法，係用側泳時上面之左（右）手由其左（右）手之腋下或手前橫過胸前，握住其右（左）手之上或下臂，將其放置胸前左（右）側，用右（左）手作側泳划動。

(叁)解危法

水中救生之困難甚多，最困難者莫過於被溺水者緊緊抱住不放，不數分鐘即死於水中，世之擅長游泳而疏於救生法者，往往見人落水不敢下水施救，並非不仁，蓋人各具有自衛之心理也，茲為解除此種危險計，特提出下列幾種方法，以謀增加救生術之技能，而獲多救生生命之機會。



第二十八圖



(一) 被前面抱住腰部解脫法

此法係用左(右)手將被救者之腰部抱緊，然後再

(甲)用右(左)手掌推其下頷，並用手指壓在鼻上。

(乙)若被溺者緊抓住不放，則用中食二指戳入其二鼻孔中，彼感氣悶身向後仰，雙手自然放鬆，同時用左(右)膝頂住其小腹。

(二) 前面被抱住雙手與腰部之解脫法

甲若救護者雙手之下臂與腰部被溺水者抱住時，應即將雙手向外屈肘上提，然後依照(一)內之(甲)或(乙)法施行之。

乙若雙手上臂與腰部被抱住時，則須用雙手握住溺者兩腋下之衣，同時用力將兩上臂往上推，頭則往下縮，然後用手推其下顎，或戳其鼻孔均可。

(三) 後面被抱住解脫法

甲、雙手下臂與腰部被抱與前面被抱時解脫法(甲)相同，惟須提出一足踏溺者胸腹部，並將其下壓水中。

乙、抱住雙手上臂與腰部與前面抱住時解脫法(乙)相同，惟須用右(左)手握住其左(右)手腕往下向左(右)側拉，同時用左(右)手握住其左(右)手肘往上推，將頭由其左(右)腋下往其後面逃去至其背後，即將左(右)手放開，由其胸前橫握住其右(左)手。

### (肆)人工呼吸法

#### (一)溺死救治法

將溺死者之身放置船板或陸地上，脫去溼衣履等件，然後詳細用耳或手掌緊按其心部診察其尚否跳動，若有極微細之跳動時，則着人延醫診治，並以乾衣服蓋上，以保護其體溫之不散失，同時以手巾拭淨溺者之口腔內污泥及水，並使溺者俯臥，施救者以兩手摟抱溺者之腰部，將其提起，俾溺者之咽喉及肺內之水吐出，然後令溺者仰臥，以手巾裹指拉出其舌，以免阻塞呼吸道，然後再施人工呼吸法。

(二)人工呼吸法以斯氏 *Syevester* 法爲最善，令患者仰臥開其口而引出其舌，以帶或布片縛其舌於頭後，以防其舌退縮而閉塞呼吸道，後用枕(或將衣服捲起代枕亦可)墊於兩肩下，以枕高其胸部(使胸部展開)，然不可使其頭後垂，以免閉塞其呼吸道。斯氏法施行人工呼

吸時，由施行手術者跪於患者之頭後，握患者兩肘節下方，舉其兩臂向外上而至於頭上（此種運動能展大患者之胸腔），約二秒鐘時後，將兩臂放下，以壓迫其胸圍之兩側（此種運動能縮小患者之胸腔），約二秒鐘時，再舉上之，如此反覆行之，至患者之呼吸恢復而止。