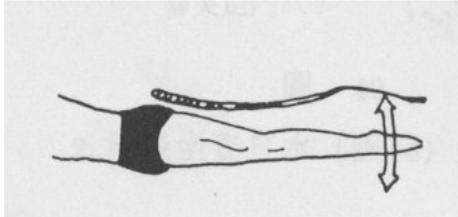




## 自由式（捷泳）

### 一、腿部動作～

打水的動作要領，兩腿自然平伸，兩腿成內八字；打水時，以髖關節為軸，向下打水，大腿帶動小腿，兩腳上下打動，力量是往下的。(附圖一)



圖一、捷式腿部動作(資料來源：游泳教學與水上安全 P.36 圖 49A)。

捷式打水最易犯之錯誤：

- 1.打水時兩膝太彎；
- 2.兩腳如腳踏車般向後踩；
- 3.雙腳分開的太寬在打水；
- 4.鋤頭腳，也就是兩腳成鈎狀向下打水；
- 5.雙腿打水露出水面太高。

### 二、臂部動作～

◎入水→壓水→划水→推水→提臂→揮臂（附圖二）

入水～手臂向前伸，且以拇指先入水。

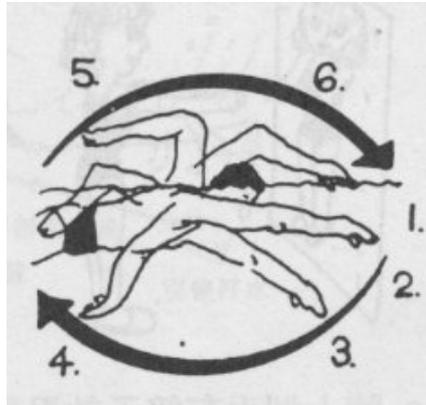
壓水～自入水開始，手掌向下壓水。

划水～自壓水後，改為划水，手肘不動，向身體中心線划動。

推水～手掌划至身體平面垂直下方時，用手臂的力量，用力推水，推至底，且要擦過大腿。

提臂～推水，推至底之後，使用上臂的力量提出水面，且需保持高手肘。

揮臂～是指手臂出水面之空中動作，以肩為軸，將小臂手掌由外側往正前方中心線處揮動，此時是拇指向下，手掌心向外，順序往前伸展。



圖二、捷式臂部動作(資料來源：游泳教學與水上安全 P.37 圖 50)。

### 三、換氣～

#### 站著原地換氣練習～

1. 將身體壓低，雙手平伸於前與肩同寬，用口吸一口氣且悶氣，將臉置入水中，縮下巴眼睛看池底。
2. 轉頭且一手壓、拉划、推水、吐氣。
3. 張口吸氣，提手臂(口出水面時)。
4. 揮臂轉頭入水伸手(手往前方伸展)。頭手入水後換另一手划水時則是悶氣。  
例如：右手划水換氣，則左手划水悶氣。
5. 左右手反覆練習至順暢為止。

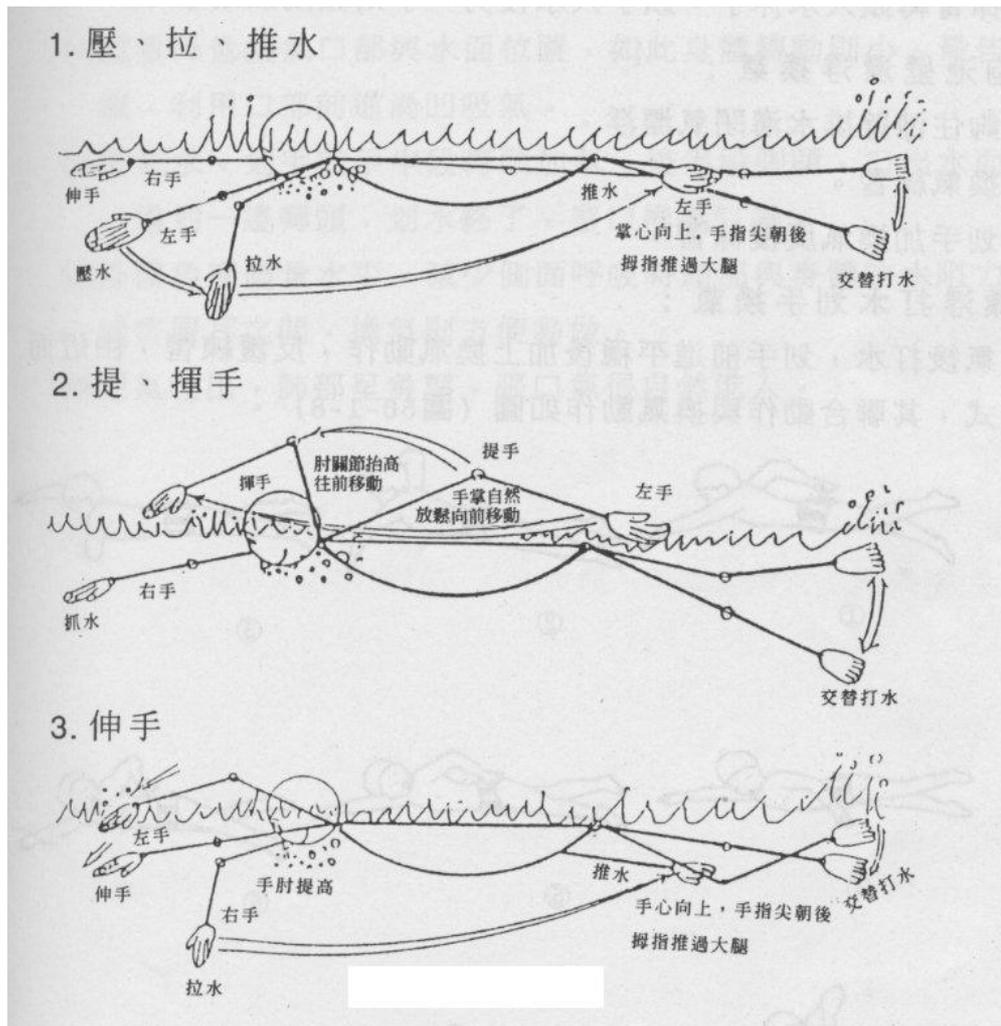
#### ※換氣時，注意事項：

- 1.吸氣前要先把氣吐完；
- 2.轉頭張口吸氣，非抬頭張口吸氣；
- 3.換氣時，只有頭轉側邊(右或是左)，非身體跟著轉。



#### 四、手腳聯合動作~

(附圖三)



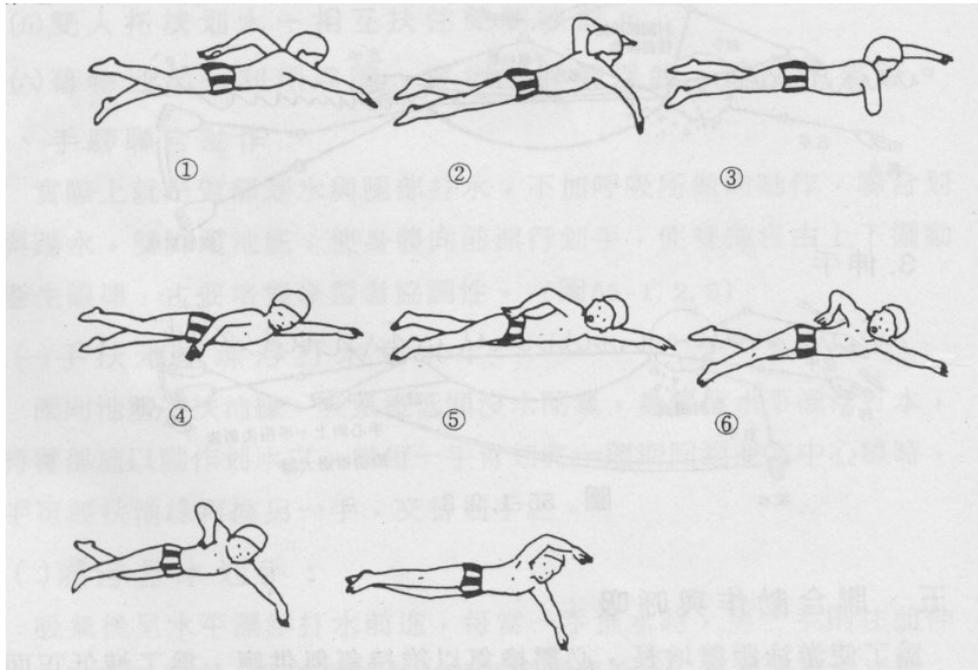
圖三、捷式手腳聯合動作(資料來源：游泳教學與水上安全 P.39 圖 55-1, 2, 3)。

以悶氣狀態，手划及腿打水的手腳聯合動作。雙腳有節奏地自由上下擺動，再加上手的配合，需使手腳能夠協調。



## 五、整體聯合動作~

捷式之整體動作，除了手腳配合之外，還要加上換氣動作，使游泳距離能夠增長。(附圖四)



圖四、捷式整體聯合動作(資料來源：游泳教學與水上安全 P.40 圖 56-1~8)。