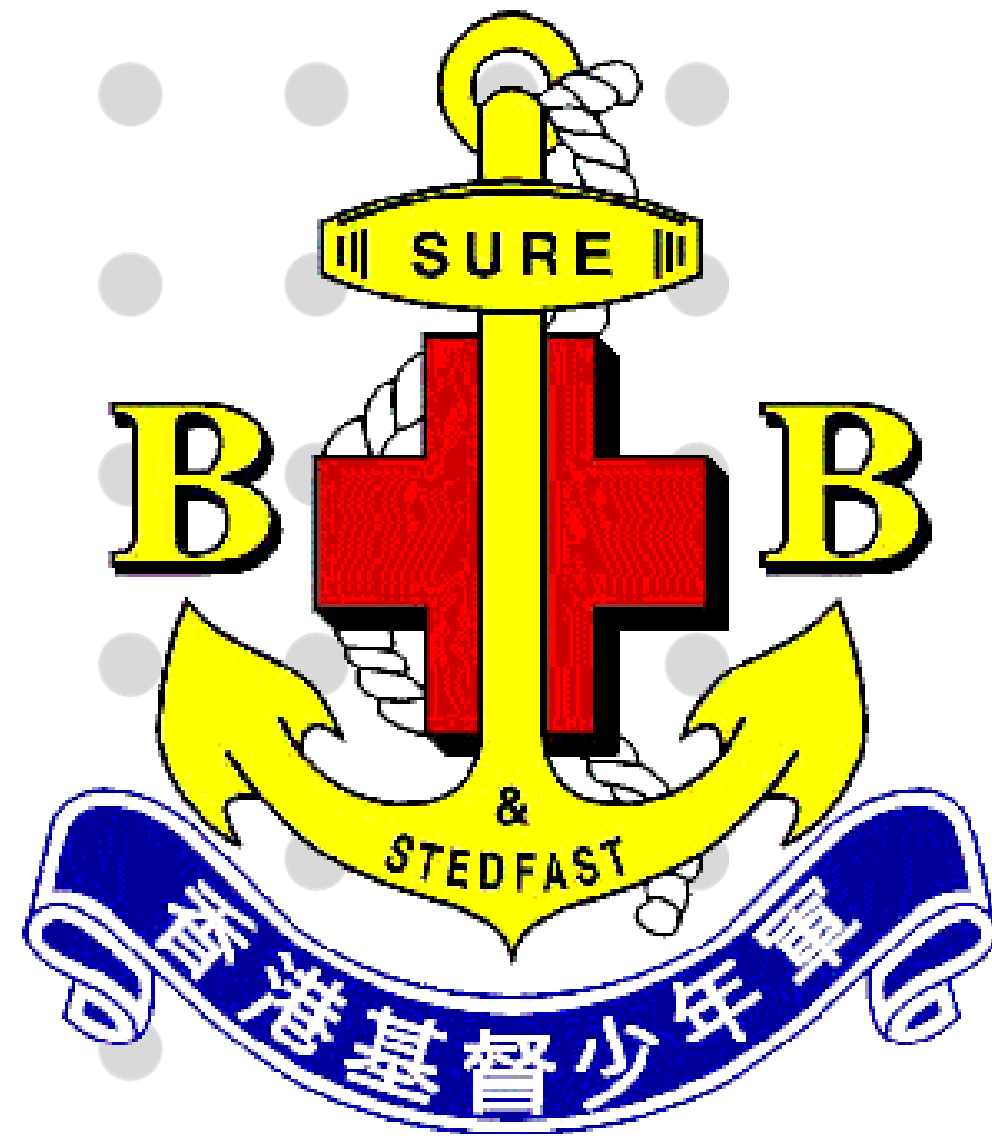
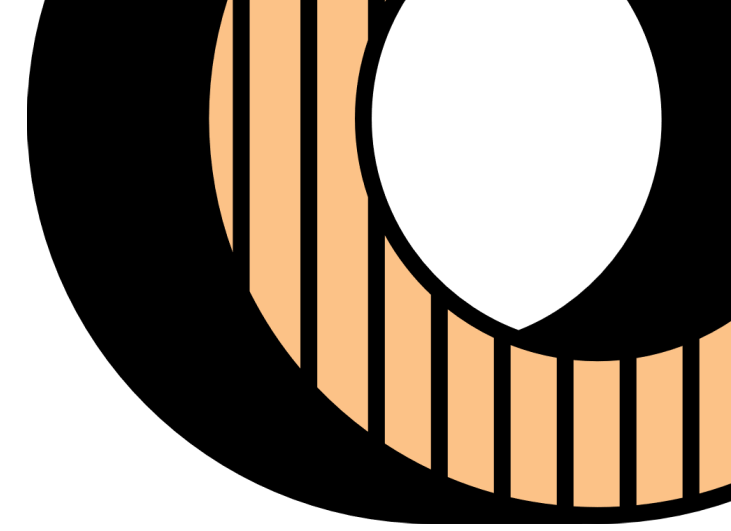


THE BOYS' BRIGADE,
HONG KONG



運動員布章 - 游泳





目錄

01

歷史

02

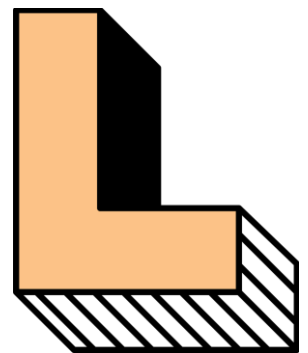
相關技巧/風險

03

益處

04

游泳場所





歷史

- 最早期游泳紀錄可追溯到石器時代
- 曾被視為貴族子女教育/士兵訓練
- 公元前**25**世紀古埃及已有類似游泳活動
- 古羅馬人視為上流社會的社交活動
- 因**18**世紀末,工人游泳機會增加,慢慢轉變成一種運動





相關技巧

爬泳(自由式)

- 速度最快
- 源於美洲印第安人游泳方式/特拉真式

蛙泳

- 在初期競技游泳(1800年),蛙泳佔大部份
- 模仿青蛙游泳

蝶泳

- 曾於1930年代被視為蛙泳的變體
- 相對容易因用力過度造成運動傷害

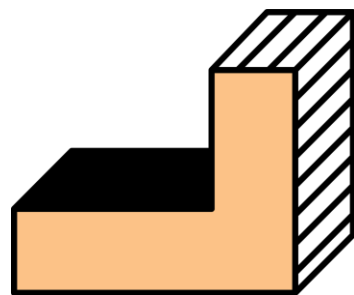
背泳

- 反捷泳/反蛙泳
- 唯一泳式在比賽中須在水中開始

側泳

- 主要用於拯溺時





相關風險






如閉氣太久，
可能無意識下造成淺水昏迷
(Shallow Water Blackout)



因恐慌造成過度換氣



吸入氯氣



益處



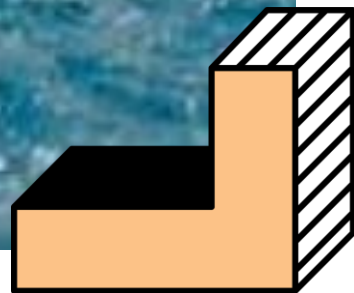
因水對身體的支撐，
可作復健用途



訓練並強化心血管系統



對孕婦和媽媽的心理
有正面影響





益處



有效地燃燒卡路里，
約423 卡路里/小時



強化肺活量



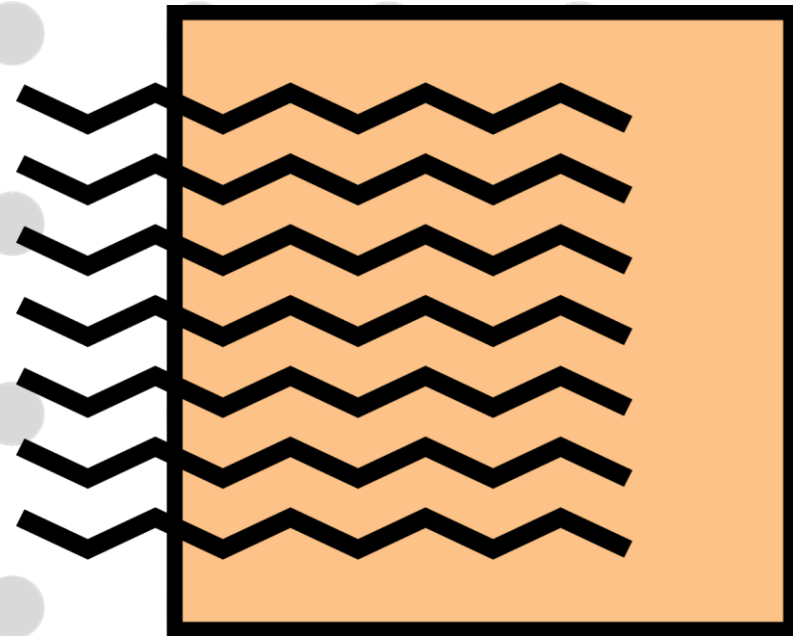
對睡眠有正面影響

游泳場所

- 主要透過康文署(付費)
 - 各區公眾泳池(須注意每周清潔日子)
 - 一般收費\$17/19
 - 優惠收費\$8/9
- 也可使用戶外免費泳灘



THE BOYS' BRIGADE,
HONG KONG



THANK YOU

