



體育課學英文

Save Your Life in the Water-Float

水中保住自己的性命——漂浮

文 / 陳姿吟 圖 / Forest Lin
審閱 / Star Zhang

身處海島國家的我們，是再幸福不過的，隨時能夠進行親水活動。然而，不論是休閒的水上活動，還是競技的游泳比賽，最重要的是「溺水自救 (Self-rescue in water)」的技能，也就是在水中活動中保住自己的性命，而最容易實行的是「漂浮」。

How to float? 如何漂浮?

Jellyfish Float or Back Float. 水母漂或仰漂。

Why is it called the "jellyfish float"?
為什麼叫做「水母漂」呢?

If you observe jellyfish floating, they look like they are drifting in the water and seem very relaxed.

如果你觀察漂浮的水母，牠們看起來就像在水中漂流一樣，而且非常放鬆。

Step 1 Take a breath.
吸氣。

Step 2 Make your body relax.
身體放鬆。

Step 3 Put your chin down.
縮下巴。

Step 4 Hug your knees.
環抱膝。

Let's try to do it!
讓我們來試試看吧!

Step 5 Spread your arms, then raise your head, and you can breathe!
手臂展開，接著抬頭，就可以換氣咯!



If your legs sink, it's okay. 如果腿下沉，是正常的。

In addition to the "jellyfish float", the "back float" is a suitable choice!

除了「水母漂」之外，「仰漂」也是適合的選擇呵!

Step 1 Tilt your head back with your ears submerged.
將頭向後，耳朵浸沒水中。

Step 2 Lean back and relax your body.
向後傾斜，身體放鬆。

Step 3 Spread your arms and legs to improve stability.
張開你的手臂與雙腿，提高穩定性。

Step 4 Try to breathe normally.
試著正常呼吸。

Step 5 Move your hands to help you.
揮動雙手，幫助持續漂浮。

Key Words 關鍵字

float 漂浮

The back float is the best position to wait for rescue in the water.

仰式漂浮是水中等待救援最適當的姿勢。

breathe 呼吸

In a short-distance swimming event, athletes will try to minimize breathing changes to reach the finish line as quickly as possible.

在短距離游泳賽事中，選手會盡量減少換氣的次數，以確保自己最快到達終點。

throw 拋

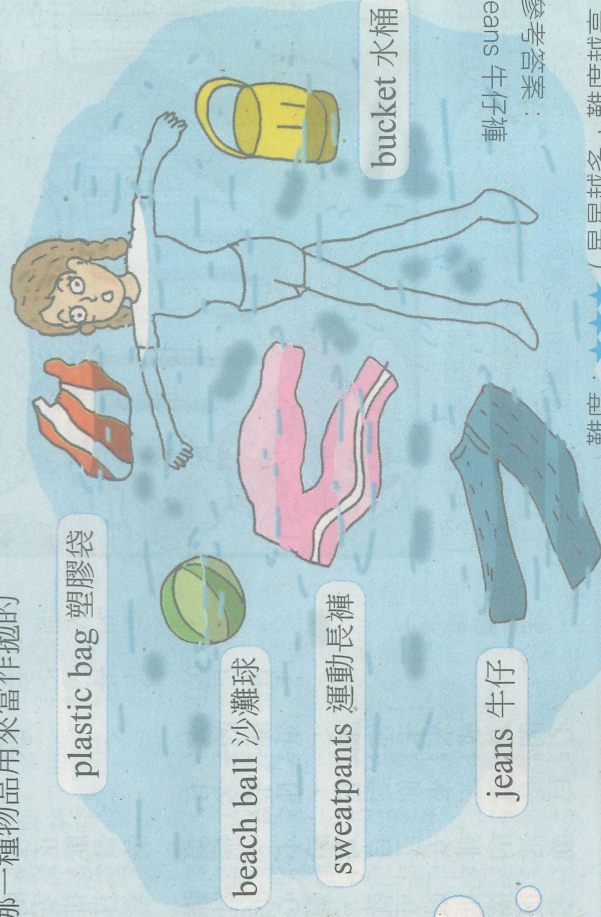
When you see someone drowning, throw a lifebuoy to them.

看到有人溺水的時候，可以將救生圈拋給他。

Choose! Which one can help you float?

除了自救之外，「防溺水五步——浮具 (buoyancy device)」完全不適合呢？

哪一種物品用來當作拋的



plastic bag 塑膠袋

beach ball 沙灘球

sweatpants 運動長褲

jeans 牛仔

bucket 水桶

靴子+sueel
: 差是差委

難度: ★★★★★ (星星越多，難度越高)