

游泳英文對照表

四種泳式・基本動作・泳池與用品・游泳課・程度與檢定・泳池安全・共 80 項



埃森美語

americanenglish.com.tw

四種泳式 The four strokes

英文	中文	用法 / 注意	英文	中文	用法 / 注意
freestyle	自由式	比賽項目的正式名稱；美國人日常也都說 freestyle	the dolphin kick	海豚式打水（蝶式的腿）	蝶式和出發後潛泳用
the front crawl	捷泳（自由式的動作）	課本和教練會用；說 the crawl 也通	the doggy paddle	狗爬式	也拼 dog paddle；小小孩的第一種「泳式」
breaststroke	蛙式	不說 frog style；字尾 stroke 是「划一下」	the sidestroke	側泳	救生員常用，比賽沒有這一項
backstroke	仰式	swim backstroke，前面不用加 the	the elementary backstroke	基本仰泳（反蛙式）	美國初學課會教；台灣少見
butterfly	蝶式	也說 the butterfly；游泳隊簡稱 fly	a stroke	泳式；划一下	What's your best stroke? 你最拿手哪一式？

基本動作 Skills

英文	中文	用法 / 注意	英文	中文	用法 / 注意
float	漂浮	動詞兼名詞：I can float.；a front float 俯漂	glide	滑行	push off and glide 蹬牆滑行
a back float	仰漂	float on your back 仰著漂	streamline	流線型（雙手併攏伸直）	美國教練最常喊的字之一；也當動詞
the jellyfish float	水母漂	台灣游泳檢定的必考項目；美國初學課也教	push off the wall	蹬牆	push off 蹬出去
bobbing	韻律呼吸	動詞 bob：在水裡上上下下，下去吐氣、上來吸氣	tread water	踩水、立泳	檢定裡的「立泳」就是 tread water
blow bubbles	吐泡泡（水中吐氣）	游泳課的第一個口令	dive	跳水（頭先入水）	過去式 dove 或 dived；名詞 a dive
hold your breath	閉氣	breath 是名詞，唸 [brɛθ]	jump in	跳進水裡（腳先）	jump in feet first
kick	打水	名詞也是 kick；the flutter kick 自由式打水	a flip turn	翻滾轉身	自由式、仰式用；蛙式蝶式是 an open turn
the whip kick	蛙腳	也說 the frog kick、the breaststroke kick	touch the wall	觸牆	比賽結束一定要 touch the wall
breathe / take a breath	換氣	不說 change air；breathe 是動詞，唸 [brɪð]	the pull	划手	pull 是手在水裡划的那一下；也說 the arm stroke
side breathing	側邊換氣	breathe to the side 轉頭換氣			

泳池與用品 Pool and gear

英文	中文	用法 / 注意	英文	中文	用法 / 注意
the pool	游泳池	swimming pool 的口語；go to the pool 去游泳池	the showers	淋浴間	rinse off 沖一下
a lane	水道	lane 1 到 lane 8	chlorine	氯（泳池消毒水）	唸 ['klɒrɪn]；The pool smells like chlorine.
a lane line	水道線（水道繩）	美國說 lane line，英國說 lane rope	a swim cap	泳帽	也說 a swimming cap；不說 swim hat
the shallow end	淺水區	泳池淺的那一頭	goggles	蛙鏡	永遠複數；不是 google、不是 glasses
the deep end	深水區	泳池深的那一頭	a swimsuit	泳衣	女生泳衣；也說 a bathing suit

the wall	池壁	Hold on to the wall. 抓著池邊	swim trunks	泳褲	男生泳褲，永遠複數；男生也可說 a swimsuit
the edge of the pool	池邊	也說 the side of the pool；池邊地面 the pool deck	a kickboard	浮板	不說 float board
the ladder	泳池梯	climb out using the ladder 用梯子上岸	a pool noodle	浮條	長條泡棉，美國泳池必備
the diving board	跳板	高跳台 the high dive	fins / flippers	蛙鞋	兩個都通；fins 較正式
the starting block	出發台	比賽用的跳台	earplugs	耳塞	複數；一對 a pair of earplugs
a lifeguard	救生員	不是 lifesaver（美國是糖果、救生圈）	a nose clip	鼻夾	仰式、水上芭蕾常用
the lifeguard chair	救生員椅	救生員坐的高椅	a towel	毛巾	唸 [ˈtaʊəl]，兩個音節
the locker room	更衣室	也說 the changing room；置物櫃 a locker	sunscreen	防曬乳	put on sunscreen 擦防曬

游泳課、程度與檢定 Lessons, levels and tests

英文	中文	用法 / 注意	英文	中文	用法 / 注意
swim class	游泳課（學校的）	美國也說 swim lessons；詳見下文	a 25-meter pool	25 公尺泳池	唸 twenty-five-meter；標準池 an Olympic-size pool（50 公尺）
swimming lessons	游泳課（外面報名的）	lesson 一堂一堂算，常用複數	warm up	暖身	名詞 a warm-up；收操 cool down
a swim instructor	游泳教練	也說 a swim coach（偏游泳隊）、a swim teacher	a swim test	游泳檢定、游泳測驗	pass the swim test 通過檢定
a beginner	初學者	the beginner class 初級班	swim 15 meters	游 15 公尺	教育部指標：國小畢業 15 公尺、國中畢業 25 公尺
intermediate / advanced	中級 / 高級	美國游泳課的常見分級	a heated pool	溫水游泳池	室內池 an indoor pool，戶外池 an outdoor pool
swim laps	游好幾趟	美國人一趟（多半是 25 碼或 25 公尺）就說 a lap；見下文	the swim team	游泳隊	be on the swim team 是游泳隊的
a length	一趟（池子的一邊到另一邊）	想把距離說清楚就用 length	the kiddie pool	兒童池	也說 the wading pool；牌子上寫 children's pool

泳池安全 Pool safety

英文	中文	用法 / 注意	英文	中文	用法 / 注意
No running.	禁止奔跑	泳池邊第一條規則	a swim ring	游泳圈	也說 an inner tube；不說 swimming circle
No diving.	禁止跳水	淺水區都有這個牌子	arm floaties	手臂浮圈	也說 water wings；小小孩用
Walk, don't run.	用走的，不要跑	救生員最常喊的一句	a life ring	救生圈（丟給人的）	掛在泳池邊牆上的那個
a buddy	游泳夥伴	the buddy system 兩人一組互相看著	a cramp	抽筋	I got a cramp in my leg. 我腿抽筋了
Swim with a buddy.	跟夥伴一起游	Never swim alone. 不要一個人游	Lifeguard on duty.	救生員值班中	牌子上的寫法；沒有救生員時 No lifeguard on duty.
a life jacket	救生衣	也說 a life vest；溪邊、搭船一定穿			