

# 跳水

課文 | 賞析  
| 補充資料

艾青著／深度解析版





「從十米高臺  
陶醉於下面的湛藍」

## 【跳水前的憧憬】

「陶醉」：隱含對熱愛事物的全心投入。

「湛藍」：象徵人們憧憬的美好理想與目標。





**「在跳板姿態  
描畫從容的曲線」**

**「在跳板與水面之間  
描畫出從容的曲線」**

【優美的姿態】歷經苦練，才能展現充滿  
力與美的青春之畫。

**「讓青春去激起  
一片雪白的讚嘆」**

【觀眾的讚嘆】「雪白」不僅是水花，更是  
眾人驚嘆的熱烈回應。



# 起

(藍調)：

湛藍 → 目標與期待  
(靜態的高臺憧憬)



# 承

(線條)：

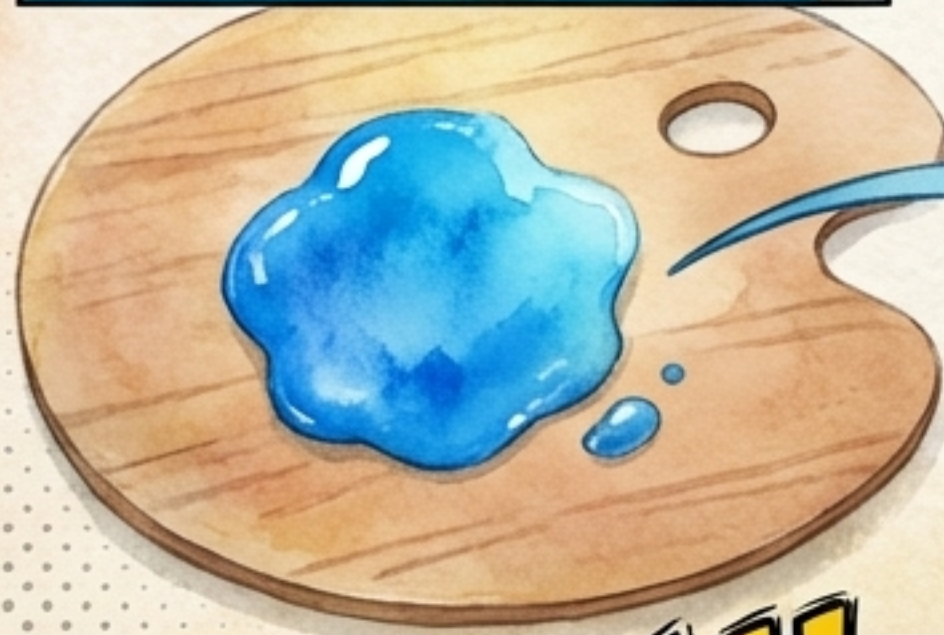
曲線 → 歷練與姿態  
(動態的空中描畫)



# 合

(白調)：

雪白 → 迴響與讚嘆  
(瞬間的青春爆發)



核心理念：全詩色彩鮮明，語言精鍊。  
展現若能以「樂在其中」的心態追求理想，  
必能帶來美好的回應。



西元前5世紀（古希臘）

→ 花瓶上描繪小男孩頭朝下跳水的圖案。



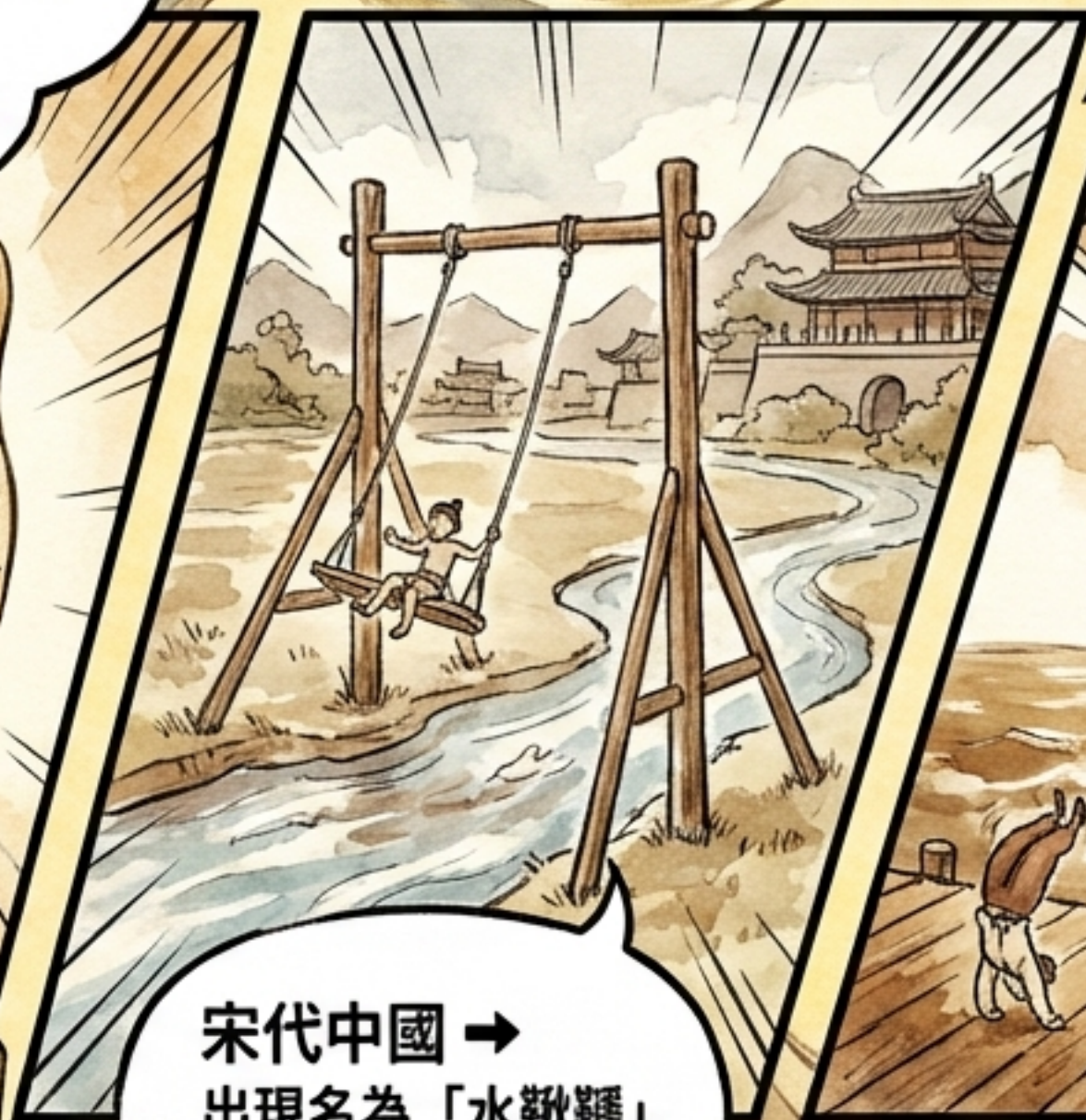
17世紀歐洲 →

斯堪地那維亞半島、地中海港口，  
水手從岸上與桅杆躍入水中；  
體操員在水邊練習翻滾。



宋代中國 →

出現名為「水鞦韆」  
的跳水器械。



1904



現代奧運 →

1900瑞典表演賽；  
1904聖路易斯首度列入正式項目；  
1912斯德哥爾摩增加女子組；  
2000雪梨納入雙人跳水。



10M

起跳：從跳臺躍下，  
空中完成高難度體操  
花式動作。

瞬間時速  
55公里！

入水：觸及水面前，  
時速高達 55km/h！

必備條件：  
過人的勇氣、敏捷的身手  
、強健的體魄。



# 危險警告 (DANGER)

## 十倍重擊：

從 10 公尺墜落，  
瞬間承受約人體體重  
10 倍的衝擊力！

## 恍神的代價：

彈跳重心不穩或入水  
角度偏移，極易造成  
骨折或嚴重挫傷。

## 極致要求：

必須以「最小接觸面」的  
精準姿勢入水，不容一絲  
失誤。





**「時速55公里  
衝擊水面，  
眼睛卻必須  
是睜開的？」**

**原因：**

為了在筆直衝刺中，  
精準尋找最合適的落水點。

**日積月累的傷害：**

水面反覆拍打眼部。

**病變風險：**

視網膜水腫、變形、出血  
壞死，甚至視網膜裂孔或脫  
落。

**最糟後果：**

視力僅剩 10~20%，嚴重者  
可能失明或眼球萎縮。



# 傷痕累累的皇冠：金牌背後的代價



**跳水皇后 郭晶晶**

榮耀：奧運 4金 2銀

代價：7歲起受訓，21歲右眼視網膜破裂。  
雖經手術，右眼視力僅剩正常人的二成。



**男子10米冠軍 胡佳**

榮耀：2004雅典奧運金牌

代價：視網膜嚴重脫落。為保住眼睛，  
27歲不得不於全運會後宣布退役。

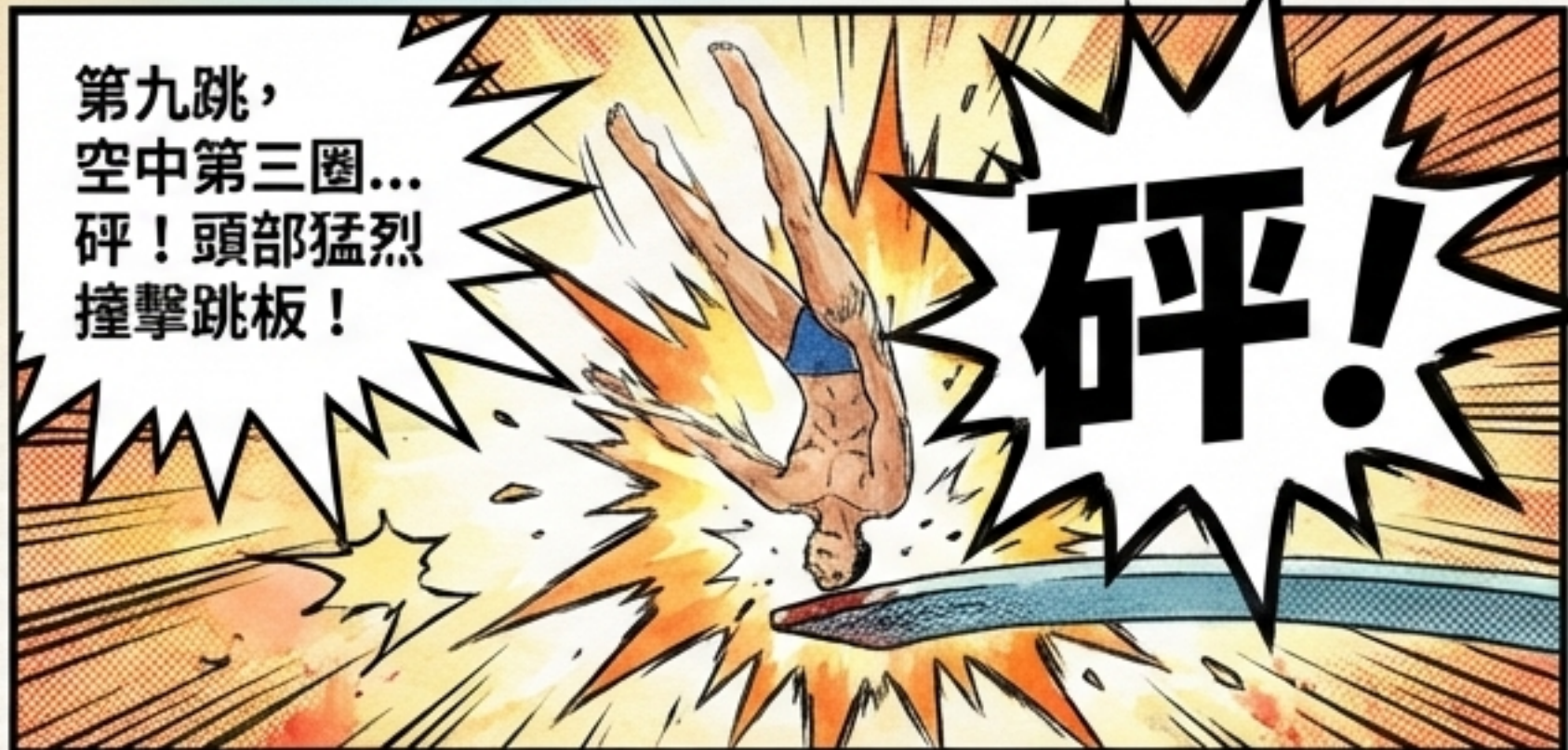


# 浴血金牌：跳水皇帝 盧甘尼斯 (Greg Louganis)

1988漢城奧運。  
發燒、手腕包著繃帶，  
面對強敵譚良德的  
嚴厲挑戰。



第九跳，  
空中第三圈...  
砰！頭部猛烈  
撞擊跳板！



劃破近10公分傷口，  
緊急縫了5針。



意識清醒，集中注意力  
依舊優雅完成賽程，  
成功衛冕雙料金牌！





# 跳水王國的傳承：中國夢之隊 (1979 至今)



1992/1996

伏明霞：14歲奪得巴塞隆納10米金牌；亞特蘭大雙料冠軍。

2004/2008

郭晶晶 & 吳敏霞：雅典與北京奧運，蟬聯3米跳板雙人組冠軍，締造輝煌。

2021/2024

全紅嬋 & 陳芋汐：全紅嬋14歲東京奪金；巴黎奧運兩人攜手奪金，全紅嬋打破紀錄成為最年輕「三金王」。



# 55枚奧運金牌

自 1984 洛杉磯奧運 至 2024 巴黎奧運  
中國在 11 屆奧運會上狂攬 55 金，無愧為世界「跳水王國」。





詩意的浪漫 →  
「從容的曲線」、「雪白的讚嘆」  
(對理想的樂在其中)

那從容的曲線背後，是無數次與水面搏擊的傷痕。  
正是這份執著，讓短暫的入水瞬間，化為永恆的讚嘆。

現實的重量 →  
時速55km的衝擊、10倍體重重壓、  
視網膜的撕裂與縫針的劇痛。





「讓青春去激起，一片雪白的讚嘆。」

— 全篇完 —