

堆砌圖案

王懷琪編

女子機
巧運動

堆

砌

圖

案

商務印書館發行

女子機巧運動堆砌圖案

此書有著作權翻印必究

中華民國十八年四月初版

每冊定價大洋陸角
外埠酌加運費匯費

編纂者 王懷琪

發行兼印刷者 上海寶山路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

FANCY ATHLETICS FOR WOMEN

By

WANG HUAI CHI

1st ed., April, 1929

Price: \$0.60, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LTD., SHANGHAI

All Rights Reserved

編輯大意

- 一 堆砌圖案即簡易之疊羅漢運動。編者因施諸爲女子運動，須帶審美之色彩，故易以堆砌圖案名之。
- 一 是種運動，在遊戲運動中最有價值。其功效能養成互助、合羣、耐勞、負責之美德。誠爲一種不能自私自利之共同工作。
- 一 本書編制，以圖爲主，說明輔之。分上中下三編。上編載各女校在運動會及遊藝會表演成績。中編解釋堆砌圖案各種之部位。下編說明各種圖式之堆砌法。
- 一 本書上編各種圖式，均胎生於下編各種圖式。中編各種之部位，在教授之前，可分編作若干次序之柔軟體操操演。至練習純熟時，再集合若干部位之動作，堆砌成式。
- 一 本書之教材，無論男女中小學均可採用。
- 一 本書曾經實驗各學校，開列於左。

女子機巧運動堆砌圖案

二

上海愛國女學校體育科。

上海愛羣女學校。

上海精武女子體育會。

上海兩江女子體育學校。

一 本書各種圖式名稱，係徵象杜撰，教者不妨臨時更易。

一 本書各種圖式，包含體操、舞蹈、拳術等動作。

一 本書所載各種圖式，僅舉其大概。教者儘可參加本意，變化運用。

一 本書各種堆砌式樣，均按照現代女子之能力，不求高巧。因現代女子之肩力，遠不及男子。如立

上人肩，與坐上人肩等動作，暫屏弗用。

一 詳細教授法，可參閱拙著中國疊羅漢。

一 此書編成，在編者竊引爲滿意。蓋此種女子運動書，不但在吾國少有，即在歐美體育書中，恐亦不易多得。

一 此書出版，非惟有助進吾國女子體育之效，即對於男子體育，有巨大之影響，亦未可知。因羸弱男子見之，或能激動其男不及女強之羞恥心，得以振起自強不息之精神。

一 本書文字，僅求淺顯。不妥處，祈諒之爲幸。

一 本書中下兩編圖式，承愛國女學體育科第十四屆畢業諸同學相助演式，誌此鳴謝。

中華民國十七年一月王懷琪謹識。



上海愛國女學體育科四屆畢業生攝影本中書下編圖式諸學同照玉



劉 媛



朱三重



陳純愛



李慧儀



吳貢才



沈離英



春少翁



王漱楊



霖 張



秋錦余



安淑呂



采 曹



粹國張



君繡孫



華國陳



貞芳周



芬冠季



儀令繆

巧女子
運動

堆砌圖案目錄

上編 各校表演成績

第一圖	互助圈	一
第二圖	瓊樓玉宇	二
第三圖	長虹倚空	三
第四圖	柳烟花霧	四
第五圖	愛國	五
第六圖	桐葉峯	六
第七圖	中山精神	七
第八圖	孔雀開屏	八
目錄		

第九圖 金鷄峯……………九

第十圖 孔雀開屏……………一〇

第十一圖 松楓半嶺……………一一

第十二圖 白荷花……………一二

第十三圖 幾曲珠橋……………一三

第十四圖 得勝牌樓……………一四

第十五圖 南山聳秀……………一五

第十六圖 中山精神……………一六

第十七圖 凱旋碑……………一七

第十八圖 城站車影……………一八

第十九圖 飛來峯……………一九

第二十圖 松楓半嶺……………二〇

中編 各種部位圖解

第二十一圖	黃河橋	二一
第二十二圖	童子軍徽	二二
第二十三圖	玉蘭花	二三
第一部位	組臂開立	二五
第二部位	拍掌立正	二六
第三部位	臂側舉併立	二七
第四部位	臂側上斜舉開立	二八
第五部位	臂上舉合掌開立	二九
第六部位	手叉腰半騎馬式	三〇
第七部位	手叉膝全蹲	三一

第八部位	組臂盤坐·····	三二
第九部位	弧形舉臂側彎體脚尖側點地·····	三三
第十部位	臂上舉體後彎足開立·····	三四
第十一部位	弧形舉臂單膝跪·····	三五
第十二部位	弧形舉臂側彎體單膝跪·····	三六
第十三部位	手叉腰跪地·····	三七
第十四部位	前撐跪地·····	三八
第十五部位	側撐跪地·····	三九
第十六部位	臂側舉弓式·····	四〇
第十七部位	一臂上斜舉一臂橫腹前轉體側弓式·····	四一
第十八部位	下組手側弓式·····	四二
第十九部位	手叉腰側弓式全蹲·····	四三

第二十部位	手叉腰一膝跪一腿側伸·····	四四
第二十一部位	一腿側伸一腿盤坐·····	四五
第二十二部位	側臥側撐·····	四六
第二十三部位	側撐·····	四七
第二十四部位	伏撐·····	四八
第二十五部位	俯撐一腿後舉·····	四九
第二十六部位	彎體側撐舉腿·····	五〇
第二十七部位	手叉腰側舉腿·····	五一
第二十八部位	組臂前一字式(特殊技能)·····	五二
第二十九部位	手叉膝前一字式(特殊技能)·····	五三
第三十部位	舉腿直立一字式(特殊技能)·····	五四

下編 堆砌方法圖解

第一圖	三人騎馬	五五
第二圖	四人騎馬	五六
第三圖	抬坐	五七
第四圖	五人騎馬	五八
第五圖	引醒睡獅(一)	五九
第六圖	引醒睡獅(二)	六〇
第七圖	慈菇葉	六一
第八圖	童子軍徽(一)	六二
第九圖	童子軍徽(二)	六三
第十圖	並頭蓮	六四

第十一圖	孔雀開屏·····	六五
第十二圖	白鶴花·····	六六
第十三圖	石筍峯·····	六七
第十四圖	斜陽塔影·····	六八
第十五圖	噴水石像·····	六九
第十六圖	沙鷗·····	七〇
第十七圖	柳烟花霧·····	七一
第十八圖	瓊樓玉宇·····	七二
第十九圖	松楓半嶺·····	七三
第二十圖	空中燕·····	七四
第二十一圖	天際孤雁·····	七五
第二十二圖	明星孤懸·····	七六