

體

步 走

三 段 教



吳 縣 王

14
操

戲遊

材補編



懷其王編

中華民國十二年十二月初版
中華民國二十年十一月五版



編纂者 吳縣王懷琪
發行者 思梅廬主人
印刷者 國光書局
寄售處 大東書局
總發行所 中國健學社

走步操
遊戲

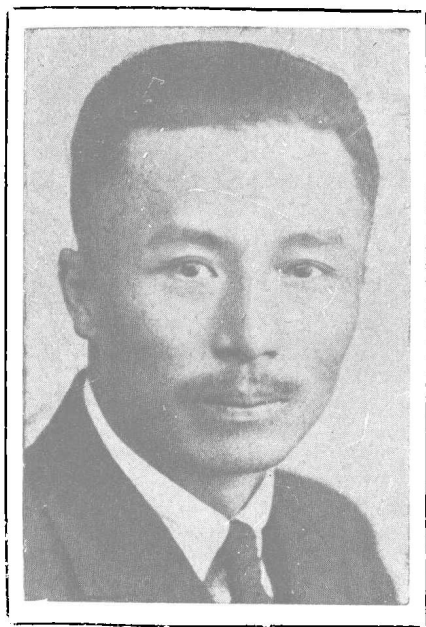
三段教材補編

實價大洋貳元四角

外埠酌加運費匯費

吳縣王懷琪
思梅廬主人
上海新大沽路六七一號
電話三三七四三號
國光書局
上海及各地
文務印書館
商務印書館
大東書局
啓新書局
上海虹口塘山路舊奧里底
中國健學社

影小者編



王懷琪思
梅小影時
年三十七

懷琪小史

王君懷琪字思梅蘇之吳縣人也現年三十又一為人忠誠剛直富情重義嘗曰寧人負我不願負人幼時身弱多病父業商對於君之學業絕不顧問而君得有今日者什九自治力也余識君在民國紀元前六年時方同覲於滬城衣業小學每逢例假輒臨余家先祖母最鍾愛君於其去也嘗私語余曰此兒不凡可友也顧相處僅半載即分離紀元前二年君赴贛省視伯氏維時君伯氏勝之先生方任贛省提學使一見君即知其可造就立囑君回上海投中國體操學校求學所需費用由伯氏擔任辛亥畢業適值武昌起義同學沈君佑之乃徐錫麟義士之門人於是君謀投革命軍不料事機不密為家庭所悉隨處防範遂不如願民國元年任上海商團公立尚武小學教職成

績卓著旋以婚姻問題與家庭決裂實行脫離二年兼任中國體操學校湖州旅滬公學及甲種商業四校教職每週授課至三十餘小時之多然君仍好學不倦於晚間赴青年會體育部入領袖班研究各種體操星期日赴精武體育會學習國技被會中推為器械操部主任自是以後君之體魄日見魁梧君之學術日益進步三年上海澄衷學校慕君名聘任教授是年秋業師徐一冰氏由都門飛函速君往京代農商部立農政專門學校教職旋以澄校催促遂辭農校歸四年搜集我國固有之體育參以歐美原理編成中國體操八段錦一書五年出版大為教育家及醫學家所讚許紛紛題序至謂可與歐美體育書相頡頏六年編易筋經十二勢及二十四式二書亦風行一時七年任本省第一中學體育主任八年與歙縣吳志青君合編

雙人潭腿一書又自編手中體操法及女子手中體操二書是年暑期任青浦縣立小學體育教員補習會主任秋應山西閻都軍召往任督署參謀處體育教官兼任陸軍教導團中國體操教官及留日預備學校國民師範學校教員寒假南旋九年初君在精武體育第一分會操場練習單槓運動偶一不慎跌折右臂肘髁旋經名醫治愈不幸一波未平一波又起君夫人適於斯時撒手長眠君伉儷素萬哀痛可知遂函辭山西督署及浙江第十中學之聘專任精武第一分會幹事及中國公學培德公學兩校國技教員暑假後以蟄居非計復應本省第四師範仇校長之聘重遊金陵十年冬君將歷年躬試心得並參各家呼吸精言成實驗深呼吸練習法一書委余校訂於十年五月出版是年秋改任浙江第十師範體育主任因鑒甌地社

會體育之不振提倡社會勵志團與各界人士研究國技及各種遊戲運動十一年國旗體操書出版同時著浙江省立第十師範學校西湖風景疊羅漢一書正反遊戲法一書業餘運動法一書復與余譯編徒手疊羅漢器械疊羅漢二書均由商務印書館先後出版是年暑期任浙江平陽縣教育會小學教員暑期體育補習會主任冬成十二路潭腿新教授法一書為中華書局收印十二年春因第十師範校長楊效蘇先生辭職君改就嚴州第九師範之聘最近集其十餘年教授之結晶編成步走體操遊戲三段教材一書行見其出版後又將不脛而走君勤苦好學孜孜不倦又當年富力强之候前途未有艾也

民國十二年孟夏休寧吳洪興草於甌上寓次

民國十七年孟春上海澄衷學校初中三甲學生姚世埏寓

吳縣王懷琪著作年表

有此•記號爲脫版書

著作名稱	著作日期	出版日期	著作名稱	著作日期	出版日期
• 十分鐘體操	三年十一月	十四年十一月	徒手疊羅漢	十一年七月	十年十一月
• 實驗擬戰遊戲	五年四月	五年八月	器械疊羅漢	十一年八月	十五年十二月
• 球術	五年四月	六年八月	女子手巾體操圖	十一年八月	十一年
• 訂正八段錦	五年五月	五年九月	西湖風景疊羅漢	十一年九月	十二年六月
易筋經廿四圖說	六年二月	六年九月	正反遊戲法	十一年九月	十一年四月
易筋經十二勢圖說	六年三月	六年十月	易筋經十二勢全圖	十二年二月	十二年七月
手巾體操法	七年八月	九年四月	十字戰拳圖	十二年三月	十三年七月
女子手巾體操	七年九月	九年一月	易筋經廿四式圖	十二年四月	十三年八月
雙人潭腿圖說	八年三月	八年五月	三段教材正編	十二年六月	十二年十二月
室內八分鐘健身術	九年六月	十五年九月	跑泳術	十二年六月	十六年二月
國旗體操	九年十二月	十一年七月	十二路潭腿新教授法	十二年九月	十三年一月
實驗深呼吸練習法	十年一月	十一年五月	女子籃球遊戲	十二年十一月	十三年四月
八段錦全圖	十年三月	十年十月	不老健身術	十二年十一月	十三年八月

業餘運動法	十一 年 六 月	十二 年 四 月	健康精言	十三 年 三 月	十三 年 六 月
籠球遊戲	十三 年 三 月	十四 年 三 月	兒女健身法	十三 年 十 月	十六 年 八 月
健光（體育格言）	十三 年 十二 月	十五年九月	鞭打遊戲	十六 年 七 月	十八 年 十 月
十分鐘簡易強身術	十四 年 一 月	十五年十一月	堆砌圖案（女子疊羅漢）	十六 年 八 月	十八 年 八 月
戶內棒球術	十四 年 一 月	十六 年 八 月	跳舞場	十六 年 十 月	十七 年 九 月
八段錦舞	十四 年 一 月	十八 年 八 月	青天白日慶祝體操	十六 年 十二 月	十七 年 十 月
籃球運動法	十四 年 二 月	十五年九月	十二路潭腿對打圖	十七 年 二 月	十八 年 八 月
自然治療法	十四 年 二 月	十五年九月	足球規則	十七 年 六 月	十七 年 九 月
華佗五禽戲	十四 年 三 月	十四 年 十 月	毛杖自衛術	十七 年 八 月	十八 年 十 月
體育測驗法	十四 年 五 月	十四 年 十一 月	國恥紀念體操	十七 年 十二 月	十八 年 十 月
三段教材補編	十四 年 六 月	十四 年 十二 月	徒手遊戲三百種	十八 年 二 月	十八 年 月
華佗五禽戲全圖	十四 年 十 月	十八 年 月	簡易墊上運動	十八 年 五 月	十八 年 月
分級八段錦	十五 年 六 月	十五年九月	肋木體操	十八 年 七 月	十八 年 月
圓陣聯絡體操	十五 年 七 月	十七 年 九 月	脫戰拳圖	十八 年 八 月	十八 年 月
女子八段錦體操圖	十五 年 八 月	十五年十一月	燕青拳打樁圖	十八 年 八 月	十八 年 月
圓陣遊戲大全	十五 年 九 月	十六 年 八 月	小繫拳圖	十八 年 八 月	十八 年 月
中國疊羅漢	十五 年 十一 月	十六 年 九 月			

吳縣王懷琪著

圓陣遊戲大全

思梅

吳縣王懷琪 休甯吳洪興 譯編

兒女強身法

王番

上海及各埠中華書局文明書局大東書局均有出售

學校遊戲操場多困難教有
遊陣排多遊戲難於
免是陣排者有遊戲
斯特于課餘暇遊
集圓陣材料種新
均百餘種試驗確
中有一校之興趣
最需學之及遊藝
每冊實價大洋八
文上海各埠中華
有出售

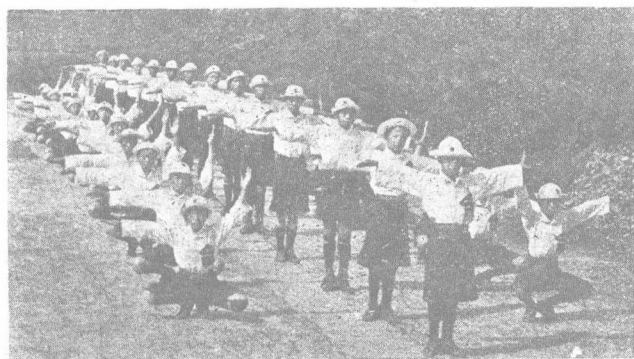
諺云三歲之癆到老勿
在一家庭均輕視可忽
在昔兒女無一個不體
歐人語其結果不言喻
地決此書在謹告有兒
譯此書旨不強父母之
諸君兒女之體育萬輕
護兒女切勿迷信藥與
食物足可強建兒女之
書為兒女強身第一福音

各種體育遊藝圖



年 甲 第 共 操 體 外 野 校 學 中 九 第 江 浙

操手徒人三氏梅思



動運一第

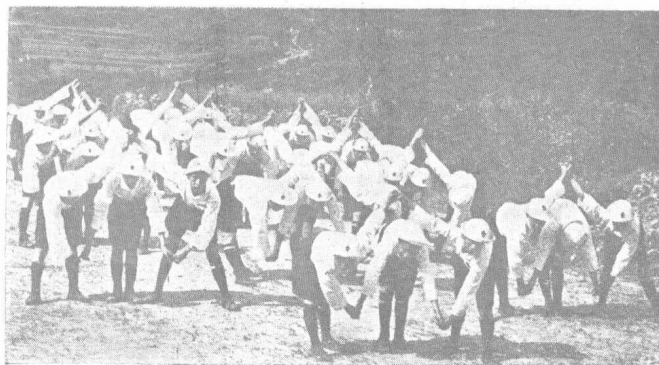
操手徒人三氏梅思



動運二第

(三)

操手徒人三氏梅思



動運三第

(四)

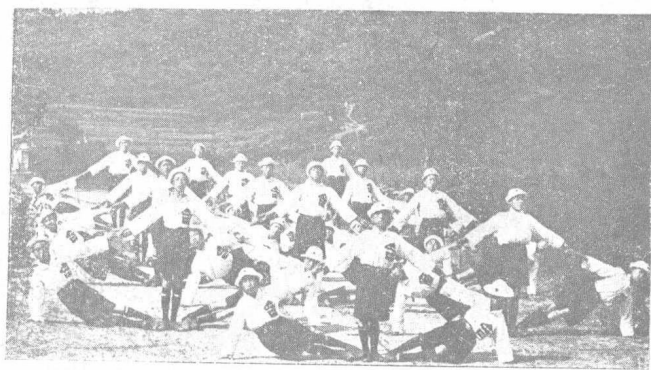
操手徒人三氏梅思



動運四第

(五)

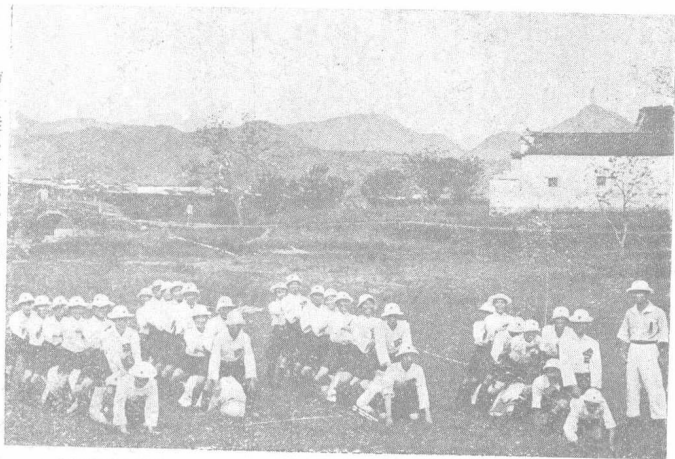
——思梅氏三人徒手操——



——第七運動——

(六)

——徒手遊戲——

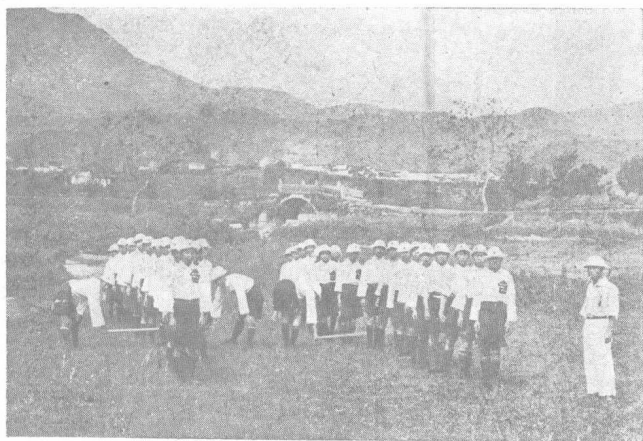


——勝下將軍——

轉
息
徒
手
遊
戲
三
百
種

(七)

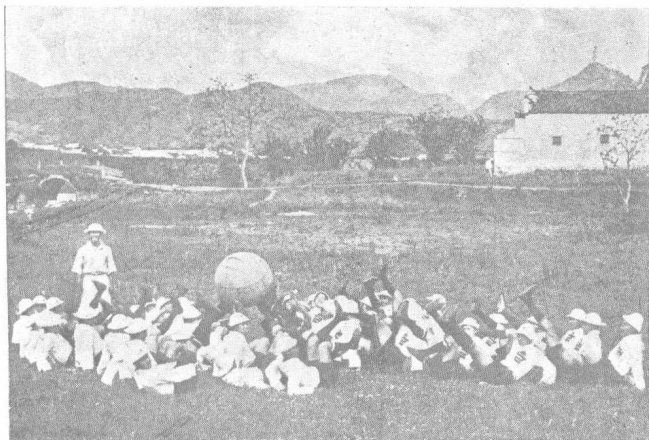
戲 遊 器 用



索馬綯

(八)

戲遊的球式正非



球籠踢坐