

三段教材

吳縉
王懷
琪編

走步

體操

遊戲

三段教材補編

出版

體育教材書中的乾坤百寶彙

備了正補二編永無缺乏教材的憂慮

△體育教師的好朋友 △師範生不可少的體育研究書

△圖書館少不得的書 △研究體育者不可不備之書籍

是書之作。乃補正編之不足。凡關於學校體育需要之教材。罔不廣搜博載。除走步穿花跑百餘種。體操四十餘種。遊戲八十餘種外。尚有操縱運動木馬運動攀繩運動數十種。未附以球類運動。處州中學師範兩部之體育實施法。及各種應用之表格等。尤爲可貴。內容目次概述于左：

遊 戲

體操

走步

編

補

材

教

段

第一段教材 走步

●稍息 ●立正 ●整齊 ●步法行 ●進間轉法
●行進間變隊（一行縱隊——二行縱隊——三行縱隊——
●六行縱隊之變隊）
●思梅兵穿花踏五十七種（附圖五十七幅）

第二段教材

5.3.1. 恩梅氏徒手操 初中棍棒操教程五則 6.4.2. 恩梅氏徒手操 環島行走啞鈴操	5.3.1. 恩梅氏徒手操 器械體操類▼ 6.4.2. 恩梅氏徒手操 設計的模倣操二十種	5.3.1. 恩梅氏徒手操 小學生體育訓練及遊戲 6.4.2. 恩梅氏徒手操 設計的模倣操二十種
---	--	--

第三段教材

○餘如補充效材附錄名目繁多不及細贅○

澄中學校體育專科學校門

上海及維華書局
文書局
大書局

處售寄

書叢育體社學健國中

編璵懷王

舞城儿般

陸海軍

後編 四庫

健身之寶

康健之門
大眾可登

大眾 可登

無名血癰

最爲得當○每册實洋四角○上海中華書局○文川書局○大東書局
補館○拋球場英明照相○有美堂均有寄售○經售書處上海虹口

○上海大馬路新世界斜對堦芳照
山路澄衷中學校內中國健學社

之寶筏以購送親友尤為特色不
吝送一份貴重禮物學校備作獎品

力身健康
活強公餒
及安穩之
福習忙用
樂改言無
易依男女
知自老幼
身身之能

演藝全書銅圖百餘幅加工精製
習方由淺入深適合個人與學校

[illegible]

訂止八段錦者不可不參閱此書此

較諸訂正八段錦尤爲詳盡

經驗聯合古今方法十年曾編訂
十八段錦一書遍傳全國茲王君又

想不到之效力。吳融王懷琪君積
數年躬自嘗試及教授數千生徒之

易行（祇有八節每節動作並不複雜）（土）效益宏大（持之有久有它

八段錦爲吾國舊有之強身法有強壯筋骨躍健步武增長氣力免除疾病幫助消化之功後爲歐美體操所不能及者有因之不下數百種其功甚大凡欲強身健體者不可不習也

運動標準

王懷琪合編
鄒法魯

體育測驗法

每冊實價洋

在七八年前學生說：

「體育分數，無論如何總能夠及格的，平常儘管隨便好了，什麼正課體操，到了大考的時候，體育教員總可以寫幾八十分，躲到寢

休息，到了大考的時候，體育教員總可以寫幾八十分，躲到寢

現在體育分數有一定的標準了，比較國英算三種分數還要不容易

要認真一些，否則難免為了體育，比較國英算三種分數還要不容易

因為體育測驗法書上有規定加扣體育分數的，

也。要認真些去練習，也要注意一些體育標準，是公開

免得太考時成績不佳，分數有了身體，有外運動，

的，要像在前得到七八十分，體育分數，是公開

很難的！……

從上面這兩段論調看來，這本體育測驗法的

價值，不言可知了。編者實施了許多學校，

多得到很美的結果。是書內容述如下

內容一覽

- ▲球類測驗法
- ▲體操測驗法
- ▲運動品性測驗法
- ▲運動員分數統計
- ▲運動分數表
- ▲球類測驗法
- ▲體操測驗法
- ▲運動品性測驗法
- ▲運動員分數統計
- ▲運動分數表
- ▲學生用各級

中國健康學社體育叢書

格體育

健

光

每册三角

王懷琪

體育格言向無專書。今吳縣王懷瑾先生。蒐集京
今中外名人關於體育類之格言五百餘則。彙刊
單行本。題名「健光」。蓋取康健之光。普照吾中
華同胞之意。書中插畫六十餘幅。均出自當代
名畫大家。丁悚。武次申。胡亞光。吳天翁。諸位先生
之手筆。體育家老前輩徐卓皋先生題序。尤爲名
貴。學校與家庭置備是書。既可作格言以勉子弟。
又可作演說作文引證之參考。一得數便。其利益
非言可喻。本書定價從廉。爲求其普及耳。甚望
熱心諸公。購書若干。分送他人。造福無量。

內 容 一 覽

● 健可貴	● 藥有益	● 母含懶	● 疾病苦	● 莫憂愁	● 體育功	● 節情慾	● 戒烟酒	● 慎起居	● 深呼吸	● 雜類
● 補白	● 補白	● 補白	● 補白	● 補白	● 補白	● 補白	● 補白	● 補白	● 補白	● 補白
一則	三十餘則	一則	三十餘則	一則	三十餘則	一則	三十餘則	一則	三十餘則	六十餘則

上海中華書局大東書局均有寄售
上海虹口塘山路澄衷中學校中國總學社總發售處



初

柔軟體操教材

一册 實價洋五角

△蘭谿吳聖明編 吳縣王懷琪校▽



王懷琪編

中國疊羅漢

一册 實價洋八角

△上海及各埠

中華書局
大東書局
文明書局

出售▽



籠

球遊戲

一册 實價洋二角

△上海大東書局發行▽



圓陣聯絡體操

現在印刷中

△吳縣王懷琪編▽



鞭

打遊戲

現在編輯中

△吳縣王懷琪 武進鄒法魯 合編▽



田徑賽運動教練法

現在編輯中

△武進鄒法魯編▽

十字戰拳圖

一幅 定價洋一角半

十字戰拳爲黃河流域派之一傳說此拳裏昔霍元甲大力士在張園說立擂台曾以此拳擊敗某外人云此拳對於身法眼法手法步法無不兼顧教授團體確爲良好之國技教材即個人練習備有此圖即能領會無煩人指導此圖印刷精緻不論家庭與學校懸諸壁間既可作點綴品又可引起鍛練身體之興趣一舉兩得誠有益於身心之圖畫也

上海及各埠 中華書局 文明書局
大東書局 均有出售

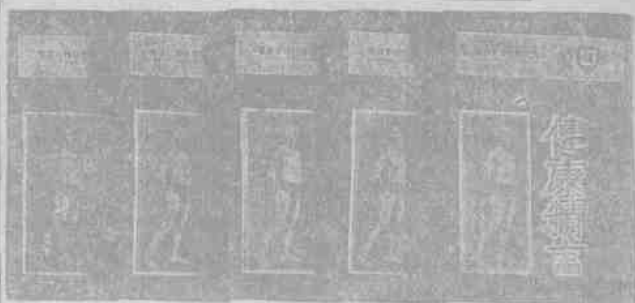
中國易筋經廿四式圖

一幅 定價洋一角半

吳縣王懷琪編 此種體操共有三部每部八式故又名曰神勇八段錦因其法有八曰提曰舉曰推曰拉曰摩曰盪曰絞是也相傳爲後魏明帝太和年間僧人達摩所倡功效宏大人所共知編製是圖使於學者懸掛壁間面圖習練猶似面聆編者之指導

上海及各埠 中華書局 文明書局
大東書局 均有出售

中國健康學社體育叢書



新入卷世
初病延年
士農工商
男女老幼
不可不讀

編輯人
王懷琪
吳洪興
王庚

健 康 精 言

諸君
要
否？

……國民的全健個體
……事的地顯出傲
……苦勞長不壯強
…………體利受
…………病無
…………中庭家
…………戰商
…………中場
…………中場

請閱
健康精言
一定可以
閱君
新願
的！

中華書局文明書
局大東書局寄售

▲時事新報之介紹
王君懷琪，體育家
也，著作甚富，昨
蒙惠閱其新著「健
康精言」及「十字
戰學圖」各一種，
精詳豐富，非於體
上學藝兼優不能作
此，誠讀之下，甚
為欽佩，特此誌謝
，并作介紹。

是書內容分運動衣
服飲食居住沐浴醫
治療婦女性育嬰
孩旅行舞類結語附
錄十四章為衛生提
要欲得健康之樂者
均宜手置一冊
每冊定價五角

王懷琪譯編



中國健學社
體育叢書

室內八分鐘健身術

每冊實價二角

王懷琪譯編



中國健學社
體育叢書

十分鐘簡易強身術

每冊定價二角

王懷琪、吳洪興譯編



中國健學社
體育叢書

藥球運動法

每冊定價二角

王懷琪、吳洪興譯編



中國健學社
體育叢書

戶內女子壘球遊戲法

每冊定價二角

王懷琪、吳洪興譯編



中國健學社
體育叢書

自然治療法

每冊定價二角

上海及各大埠東書局出售



走步
體操
遊戲

三段教材

編輯

王懷琪

吳縣

三段教材

第一段教材

走步



第一段教材 走步

一 歸隊

歸隊有縱隊歸隊。橫隊歸隊兩種。縱隊歸隊容易整齊。適於低年級生程度。橫隊歸隊不易整齊。高年級生方可採用。

(一) 縱隊歸隊

教師舉起右手。立於場中適當地點。下「一行縱隊歸隊」之口令。學生聞令後。迅速繞教師之右側。跑至教師之前面十步以內。六步以外之間立定。一級中最高之一人。先立在前爲排頭。其餘各生。依身材高矮爲序。立於排頭之



後。每人前後相隔之距離。以兩臂前舉將觸及前者之肩背爲度。有時或下令「反排一行縱隊歸隊」則矮者在前。長者在後。

(2) 橫隊歸隊

教師下令「一排橫隊歸隊」。學生聞令。一級中最長者。立於教師面前十步與六步之間。其餘依身材之長短爲序。自右而左。每人相隔有一手又腰之距離。爲準。右面第一人稱爲排頭。左面第一人稱爲排尾。

(註) 一排橫隊宜先歸成一行縱隊。再令向左轉變成橫隊。教授初年級生徒亦可參用此法。

二 解散

教師欲令學生散隊。卽先下「稍息」令。次下「解散」之口令。學生聞令。先稍息。次左足收回立正。舉右手屈拇小二指於掌內。伸三指加額。行童子軍禮。視教師行動後。各向後退一步。乃自由解散。

三 稍息

口令『稍息——』學生聞令。即將左足向足尖之方向（左前斜方）踏出一足之地位。左足跟在右足尖一線上。如休息時過久。亦可換右足前出。不過須先將左足收回本位。然後再出右足。如是所立之地位。不致有移動。在此時間內。學生無庸保持立正姿勢。然亦不能隨意離開本位。如遇有不得已之事故。當走出隊前一步立正。述明理由。得教師許可。方能出隊行動。

學生聞『開足稍——息』之口令。即將左足向左側分開一步。兩足跟並立一線上。其間距離約一英尺。膝挺直。兩手垂於背後。手背貼於尾骨處。左手握住右拳。兩肩略向後引。

四 立正

口令『立——正』學生聞令後。即將左足靠於右足旁。兩腿併緊挺直。足尖向外張開如人字形。成六十度之角形。兩足尖之距離等於自己一足之闊。足跟密接。

在一線上。不可前後參差。頭正直。兩眼向前看水平線。口閉合。兩肩脊柱臨直。兩臂取自然姿勢垂於身旁。指微屈。手掌附於腿旁。中綫縫上。全身筋肉放鬆。面略帶笑容。

五 整齊

整齊有縱隊整齊。橫隊整齊兩種。

(1) 縱隊整齊

教師欲整頓縱隊。則下『向前看——齊』之口令。學生聞令後。即將指尖近前者之肩背。而不接觸。鼻樑正對前者之頸柱。以不見再前。乃是標準。故無庸舉臂。教師馳至排頭面前。視察看齊與否。見全體下『還——原』之口令。各生聞令兩臂下垂。

(2) 橫隊整齊

學生橫隊歸隊以後。教師欲令整頓。即下『向右(左)看——齊』

令。速將右（左）手叉腰。臂肘附近右（左）者之左（右）臂旁。叉腰之手。四指併緊在前。大指在後。掌心離空。虎口輕貼於腰上。頭轉向右（左）方看齊。視右（左）者之左（右）肩。及自己之右（左）肩爲齊點。在聞令時。除排頭（尾）爲標準不動。餘者兩足跟略爲提起。作間隔距離不均勻。向左右移動之準備。看齊後足跟放下。教師下令之後。卽馳至排頭（尾）之右（左）側。視察各生看齊與否。如有未整齊者。卽呼該生姓名。令其「向前一些」或「退後一些」等。全體整齊。乃下左令「向前一看」。學生聞令。卽將頭轉向前方。同時右（左）手下垂。

六 報數

教師出「報—數」口令時。學生聞「報」字預令。除排頭不動外。餘者均向右看。及「數」字動令下。除排頭唱「一」數不動外。餘均頭轉向前方。依次往下順序報數。直至排尾爲止。如欲分伍分組及分小隊等。可下令「一至二（三）（四）（五）（六）（八）……報—數」。學生聞預令時頭轉向右。至動令出。仍由排頭始依次往

下報數。法與前同。唯每至二(三)(四)(六)……後再由一數始唱。

七 停止間轉法

停止間轉法。分向右轉。向左轉。半面向右轉。半面向左轉。向後轉。左向後轉。右向後轉等。

(1) 向右轉

學生聞『向右——轉』之口令。即將右足尖與左足跟略爲離地。用右足跟與左足尖着地爲軸。身旋向右九十度之方向。斯時右足至新前方足尖落地。左足在後方足跟提起。此爲第一動作。引左足移上靠於右足旁。作立正姿勢。爲第二動作。如學生初習此兩動作時。令各自呼唱『一二』至後習練純熟。可不用唱數。即兩動亦可併爲一動。惟授低年級則不宜。

(2) 向左轉

向左轉之方法。與向右轉同。惟相反行之。口令『向左——轉』。

