

三段教材補編

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
折右臂肘骺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篤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強之候前途未有艾也

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寫

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	十一年九月	十一年五月
● 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	十二年三月	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

(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)

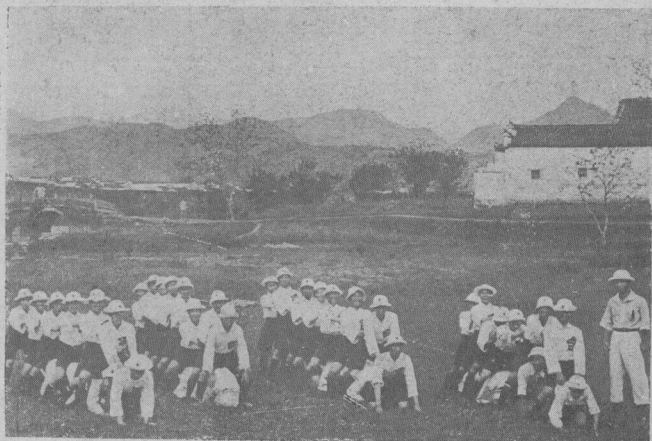
操手徒人三氏梅思



動運七第

(六)

戲 遊 手 徒



軍將出下勝

走步
體操
遊戲

三段教材補編序

柳成烈

余嘗戲謂王君思梅者體育界之孟買蚌也試觀其無論研究何種運動

——深呼吸八段錦易筋經業餘運動手巾操……——攝精神拈華真

珠層內總有獨出心裁之結晶品

最近本其十餘年之經驗將所得彙成三段教材正編付梓印行於是不脛而走體育前途多添幾條門徑嘉惠後學豈淺鮮哉

然王君熱心體育不遺餘力於悉心博羅正編外更事旁收遠招結撰補編以供同好余觀其取材穎學理精條理清爽誠爲體育界有數之巨著故當出版時聊誌數語雖不敢登高一呼廣爲介紹但苟有同吾所好者盍來一賞此夜明珠焉

十四年十一月下浣序於蘇州中華體育專門學校

三段教材補編

序

三段教材補編

序

二

走步
體操
遊戲

三段教材補編吳序

坊間出版之體育書籍衆矣，然切於實用者甚鮮，非直譯諸歐美，即採集自東鄰，非過求活潑，不合國人性情，即專重形式，毫無生氣，可言獨吾友王懷琪君能折衷教材，而免斯弊。觀其歷年所編各書，或擷東西各國之精華，或揚吾中華固有之國技，靡不獨出心裁，希於體育界上放一線燦爛之光。最近又有三段教材補編之輯，余因 *Physical Training And Games* 一書，內容亦係走步體操遊戲，足敷新學制高初級小學之用，爰費七週光陰，譯貽王君，以實補編，非敢謂有所貢獻於體育界，聊供讀者諸君之採擇耳。

十四年夏休寧吳洪興序於滬寓

走步
體操
遊戲

二段教材補編鄒序

凡事因競爭而進，因研究而精。蓋無競爭，則因循苟且，甘爲牛後，而進取之心泯滅；無研究，則耳食盲從，人云亦云，而確切之真理難得故也。夫體育亦然。試一觀我國晚近體育之無進步，不能與外人並論者，非此之故歟？我師王思梅先生，有鑒於此，自列任各校體育職務以來，無刻不處心積慮，謀有所改革，以求進益。凡曾受先生之指導，以及曾與先生同事者，無不列列能述也。近先生復慮相與研究者，僅先生之相知，所見者殊鮮，而所以切磋砥礪以求進益者，亦

三段教材補編

序

四

恐未能盡量，故出其課餘之暇，將平日一切實施，彙輯成書，供諸國人，作共同之討論，而謀我國體育之進展。前已有三段教材宏著，風行全國，未及一載，而初版已罄。近復集其未盡之意，合成一卷，曰三段教材補編。其材料均爲正編中所未經列入者。復命余襄輯「設計的做做操」及「浙江十一中校體育實施」等，一並列入，以供國人之採擇指教焉。合之正編，謂爲我國體育界之空前巨著，豈不宣哉。

時人編教材，往往偏於理想，不切於實用，體育方面更甚，在圖書室內談之似覺盡善，在操場上用之則全非，所以編教材理想固然重要，而實驗時間，則不可不充分。

我師思梅先生，可謂我國體育界之健將，其毅力與責任心，幾與瑞德諸國體育先輩林氏約氏相比擬，而其盡心更過之，年來著作至富，而先生更力學不倦，往歲以十餘年之經驗著三段教材一書，風行於時，現又以近今所得著爲補編，內容之佳，更勝於前，每章每節却經先生以長時間實驗下之，尤者於此點，便知是書之價值所在也。

十四年九月金省眞識於奉天東北體育專校

三段教材補編

序

六

走步
體操
遊戲

三段教材補編自序

編者不敏。廁身體育界十有五載。濫竽充數。愧無寸績。縷功之可述。歷年編著體育書籍多種。一得之愚。徒災梨棗。幸蒙海內同志不吝賜教。得以流行。客歲將十餘年幾經實驗之教材。彙刊一書。署名走步體操遊戲三段教材。出版後未及一載。卽從事再版。茲因積稿尙夥。又得老友吳洪興、學棣鄒法魯、金省真、吳聖明、林環島、五君惠稿助輯。爰刊補編。以嚮同志。失當之處。仍希指教。無任感禱。

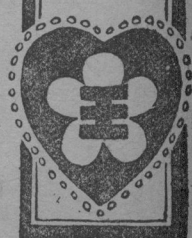
中華民國第一乙丑年五卅後二十四日

鴻城思梅王懷琪序於括蒼第十一中學



走步
體操
遊戲

三段教材補編 目次



(目次)

編者小影

編者小史

浙江省立第九中學校野外體操

(一) 三人徒手操——四肢運動

(二) 三人徒手操——挺胸運動

(三) 三人徒手操——彎體運動

(四) 三人徒手操——側體運動

(五) 三人徒手操——腹部運動

(六) 綳馬索 (七) 跨下出將軍

(八) 坐踢籠球

蘇州中華體育專門學校 柳校長序

吳洪興序

三段教材補編

目次

頁數

三段教材補編

目次

二

鄒法魯序

金省眞序

編者自序

例言

第一段教材——走步

一・二・參閱本書正編

三・稍息

(1)(2)參閱本書正編

(3)前組臂稍息

(4)後組臂稍息

四・立正

(1)參閱本書正編

(2)柏掌立正

五・整齊

(1)(2)參閱本書正編

(3) 小間隔看齊.....三

(4) 臂平屈看齊.....三

(5) 大間隔看齊.....三

六·七·參閱本書正編.....三

八·步法.....四

(1) 至(20) 參閱本書正編.....四

(21) 前振臂踏足.....四

(22) 高振臂踏足.....四

(23) 前(後)組臂踏足.....五

(24) 屈肘踏足.....五

(25) 蹲踏足.....五

(26) 高踏足.....六

九·行進間轉法.....六

(1) 至(8) 參閱本書正編.....六

(9) 蹲足向(右)轉.....六

(10) 蹲踏足左(右)向後轉.....七

十·行進間變隊.....七

□ 一行縱隊之變隊.....七

(1) 至(33) 參閱本書正編.....七

(34) 一行縱隊變成單雙數生背向行進之橫隊.....七

(35)	一行縱隊雙數生向左(右)前繞圈	八
(36)	一行縱隊雙數生向左(右)後繞圈	九
(37)	一行縱隊單數生向左(右)前繞圈	九
(18)	一行縱隊單數生向左(右)後繞圈	九
(39)	一行縱隊雙數生左(右)前繞圈走成右(左)成二路縱隊	九
(40)	一行縱隊單數生左(右)後繞圈走成左(右)成二路縱隊	一〇
(41)	一行縱隊走成塔形隊	一〇
■	二行縱隊之變隊	一二
(42)	二行縱隊走成背向兩排橫隊	一二
(43)	二排相對行進之橫隊繞半(全)圈變成一行縱隊	一二
(44)	二排相對行進之橫隊繞半圈變成二排背向行進之橫隊	一二
(45)	二排相對行進之橫隊繞全圈仍向原方向進行	一三
(46)	二排相對行進之橫隊變成二行縱隊向排尾行進	一三
(47)	二行縱隊走成二排相對之橫隊踏足	一三
(48)	二行縱隊各位依次分開走成一大排橫隊仍向原方向行進	一四
■	三縱隊之變隊	一五
(49)	三行縱隊側二列向斜方行進	一五
(50)	三行縱隊側二列向側方行進	一六
(51)	三行縱隊側二列各走成圓陣	一六
(52)	三行縱隊側二列先各走成圓陣次中列分開走成二圓陣	一七
(53)	三行縱隊各走成圓陣	一七