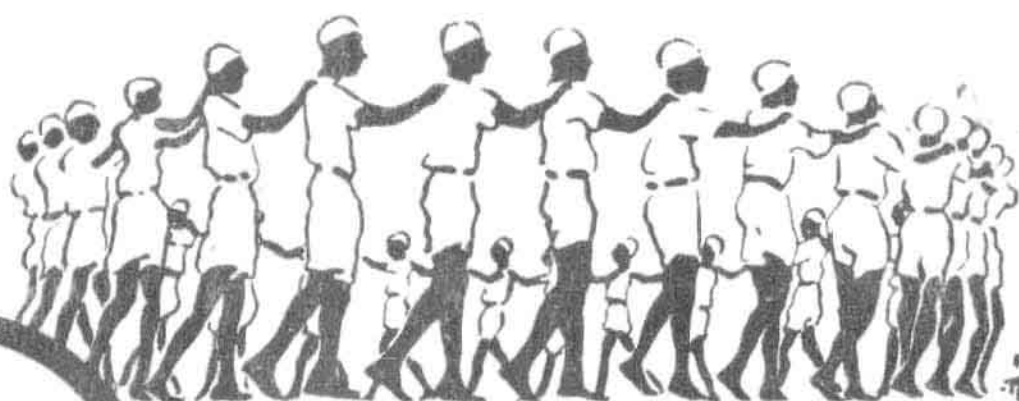


圓陣連絡体操

圓陣連絡體操

團操比賽
之良教材



吳顯
王懷
琪編

海國女學體育科四十屆畢業生演式



中國健康學出版社

中華民國十七年九月初版



中國健學社體育叢書

圓陣聯絡體操全一冊

定價大洋三角

外埠酌加運費匯費

編纂者

吳縣王懷琪

演式者

愛國體育科十四屆畢業生

發行者

思梅廬主人

印刷者

上海東新印刷所

總發行所

中國健學社

上海虹口塘山路
澄衷中學校

分售處

商務印書館
中華書局
文明書局
大東書局

吳縣王懷琪編

禮
陣
聯
絡
標
每
主

十七年九月初版

體	育
每人而悅之	天下莫強焉

提倡體育爲救	國雪恥之政策
--------	--------

康健之身心 意乎康 體之身

鍾英儒陸
克氏語即
請
懷學體育
專家之

蘇氏



吳縣 王懷 琪小 影時 年三 十有 三乙 丑年 夏初 攝於 上海

吳縣王懷琪著作年表

著作名稱	著作日期	出版日期	發行者	備註
十分鐘體操	三年十一月	四年十一月	澄衷中學校	非賣品
實驗擬戰遊戲	五年四月	五年八月	澄衷中學校	武進孫棧校閱現已脫版
球術	五年四月	六年八月	瘦人	現已脫版
訂正八段錦	五年五月	五年九月	商務印書館	十五年一月十二版
易筋經廿四式圖說	六年二月	六年九月	商務印書館	十三年五月八版
易筋經十二勢圖說	六年三月	六年十月	商務印書館	十三年九月八版
手巾體操法	七年八月	九年四月	商務印書館	十五年十月六版
女子手巾體操	七年九月	九年一月	商務印書館	十五年九月五版
雙人潭腿圖說	八年三月	八年五月	中華圖書館	吳志青合編黃警頑校訂
室內八分鐘健身術	九年六月	十五年九月	中國健學社	
國旗體操	九年十二月	十一年七月	商務印書館	十四年三月三版
實驗深呼吸練習法	十年一月	十一年五月	商務印書館	休寧吳洪興校訂
八段錦全圖	十年三月	十年十月	大東書局	十五年六月四版
業餘運動法	十一年六月	十二年四月	商務印書館	十五年六月三版
徒手疊羅漢	十一年七月	十一年十一月	商務印書館	休寧吳洪興合譯

戶內杵球術	十四年 月	十六年八月	大東書局	休寧吳洪興合譯
八段錦舞彙刊(中國舞蹈)	十四年一月	十六年 月	中國健學社	
藥球運動法	十四年二月	十五年九月	大東書局	休寧吳洪興合譯
自然治療法	十四年二月	十五年九月	大東書局	休寧吳洪興合譯
華佗五禽戲	十四年三月	十四年十月	中國健學社	
體育測驗法	十四年五月	十四年十一月	中國健學社	武進鄒法魯合編
三段教材補編	十四年六月	十四年十二月	思梅廬主	
華佗五禽戲全圖	十四年十月	十六年 月	中國健學社	麗水葉元珪繪圖
分級八段錦	十五年六月	十五年九月	中國健學社	愛國女學體育科學生演式
圓陣聯絡體操	十五年七月	十六年 月	中國健學社	愛國女學體育科學生演式 十四屆畢業
女子八段錦體操圖	十五年八月	十五年十一月	大東書局	愛國女學體育科學生演式
圓陣遊戲大全	十五年九月	十六年八月	中國健學社	
中國疊羅漢	十五年十一月	十六年九月	中國健學社	
鞭打遊戲	十六年七月	十年 月	中國健學社	武進鄒法魯合編
堆砌圖案(女子機巧運動)	十六年八月	十年 月	中國健學社	愛國女學體育科學生演式
不眠症治療法	十六年九月	十年 月	中國健學社	武進鄒法魯合編
按摩體操術	十六年九月	十年 月	中國健學社	武進鄒法魯合編

器械疊羅漢	十一年八月	十五年十二月	商務印書館	休寧吳洪興合譯
女子美容術手巾體操圖	十一年八月	十年 月	商務印書館	中國女子體操學校學生 演式
西湖風景疊羅漢	十一年九月	十二年六月	商務印書館	
正反遊戲法	十一年九月	十一年 月	商務印書館	
易筋經十二勢全圖	十二年二月	十二年七月	大東書局	十五年五月三版
十字戰拳圖	十二年三月	十三年七月	中國健學社	
易筋經廿四式圖	十二年四月	十三年八月	中國健學社	
三段教材正編	十二年六月	十二年十二月	思梅廬主	十六年八月三版
跑冰術	十二年六月	十年 月	大東書局	休寧吳洪興合譯
十二路潭腿新教授法	十二年九月	十三年一月	中華書局	十六年一月四版
女子籃球遊戲	十二年十一月	十三年四月	大東書局	休寧吳洪興合譯
不老健身法	十二年十一月	十三年八月	大東書局	休寧吳洪興合譯
籠球遊戲	十三年三月	十四年三月	大東書局	休寧吳洪興合譯
健康精言	十三年三月	十三年六月	中國健學社	休寧吳洪興合編
兒女強身法	十三年十月	十六年八月	中國健學社	丹陽王 庚 合編
健光(體育格言)	十三年十二月	十五年九月	中國健學社	休寧吳洪興合譯
十分鐘簡易強身術	十四年一月	十五年十一月	大東書局	休寧吳洪興合譯

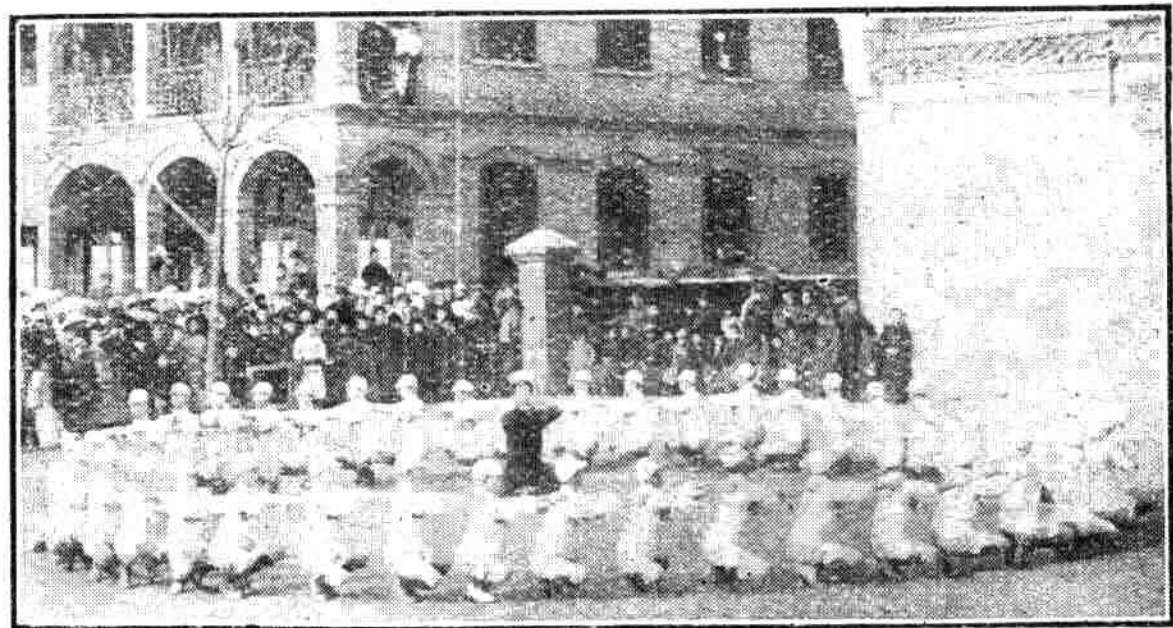
十年旦上私澄中校行操賽影
六元日海立衷學舉團比攝

圓陣聯絡體操之一



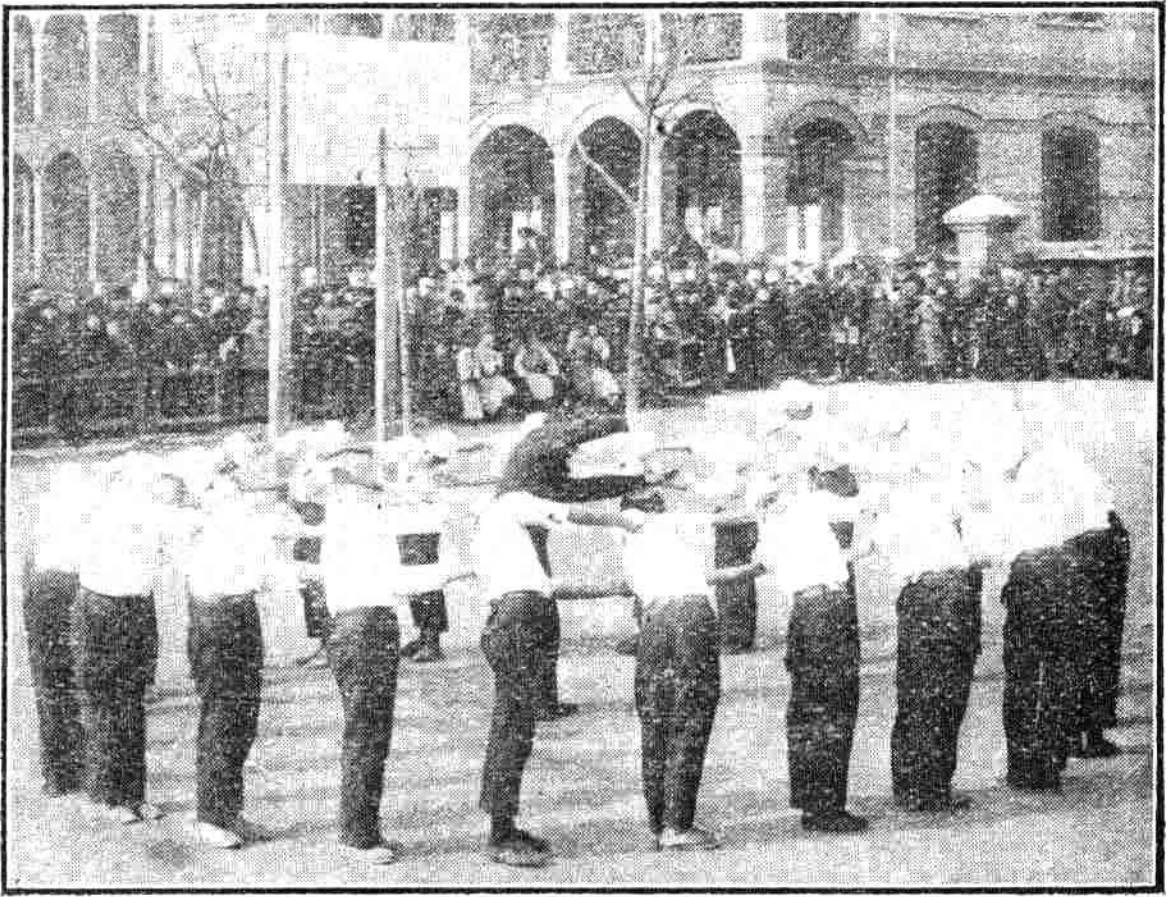
第二部開始運動 各將兩臂伸直 手置之前 者上之 跑步

圓陣聯絡體操之二



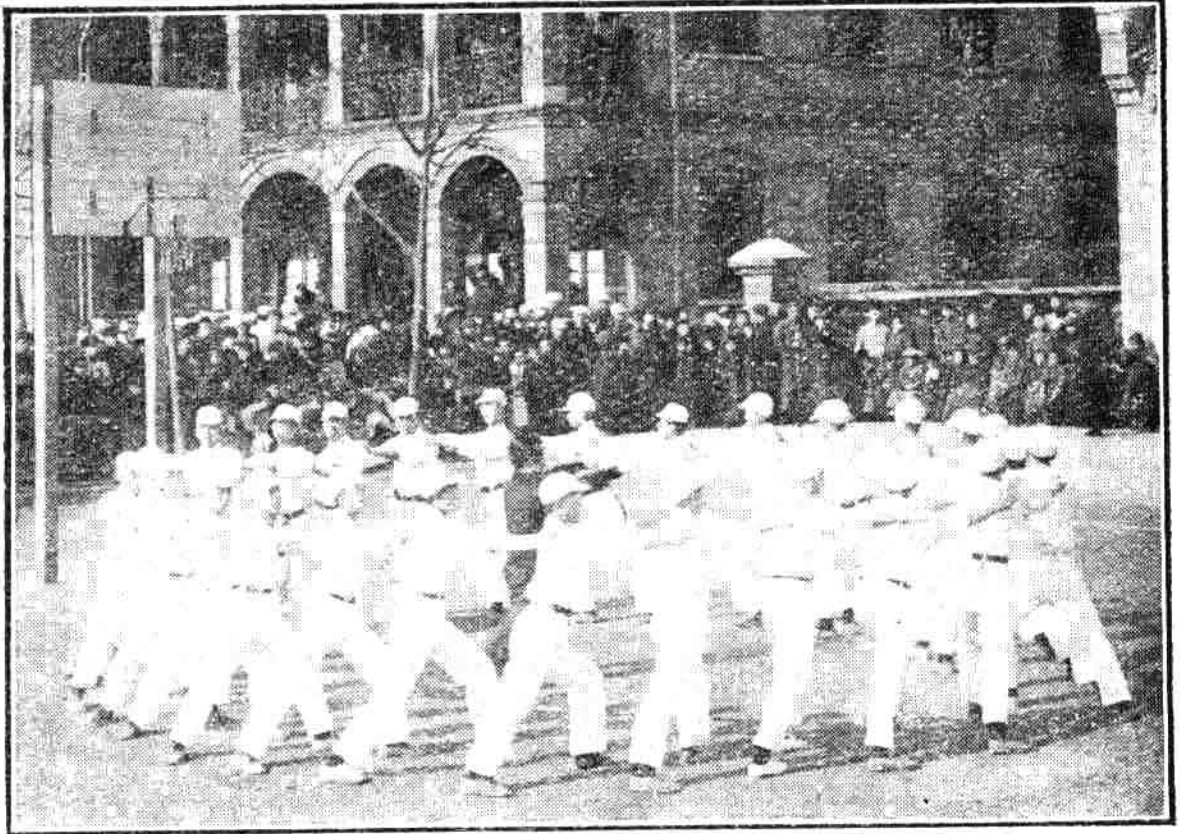
第二部第一運動 舉踵屈膝

三之操體絡聯陣圓



屈右左向體上 動運三第部二第

四之操體絡聯陣圓



步箭斜前 動運六第部二第

念留影攝後姿各一演編爲同畢四科體女愛上
紀以此合勢節部第攝本學業屆十育學國海



團操比賽報名單

澄衷中學體育部製

運動種類		加入數	運動員姓名	備註
遊戲比賽	(A) 圓陣操			
	(B) 疊羅漢			
	拔河	十人代表		
	推人入門	十人代表		
本特級加入表演		人		
年級級長簽名				

年級加入團操比賽報名單

十五年十二月廿五日預賽

十六年元旦決賽

上海私立澄衷中學團體操決賽記錄

曹慕管先生評判 團體操決賽記錄 十六年元旦日

年級	原有 人數	出席 人數	分 目	節 目	標準	服裝	步伐	精神	整齊	活潑	總分數	平均	總平均	名次
初商一	四十五人	四十四人	(A)	圓陣操	95	95	95	95	100	90	475	95	94 (扣二分)	2
			(B)	疊羅漢			90	95	95	90	465	93		
初二乙	三十六人	三十六人	(A)	"	85	85	80	80	90	75	410	82	81.5	3
			(B)	"			75	85	80	80	405	81		
初三乙	三十六人	三十六人	(A)	"	90	90	100	100	95	90	475	95	93	1
			(B)	"			90	95	90	90	455	91		
初三甲	三十三人	三十三人	(A)	"	85	85	80	85	80	75	405	81	82.5 (扣六分)	4
			(B)	"			85	90	80	80	420	84		

編者自序

體操教材。具有動作簡單。且可全體聯絡。互相輔助。增加興味。易於視察生徒操練之勤惰。又可列入比賽之材料者。實不易多得。客歲秋間。余編此圓陣聯絡體操。初施諸初中一年級。頗見成效。更以授諸高年級。均甚滿意。緣此種教材。確有上述數端之優點。澄校將是種材料。于十六年元旦日舉行團操比賽。請校內職教員蒞場任評判。各級先于兩星期前由級長報名。加入比賽。臨時各級服裝及集隊等。純粹由學生自動。余則爲活動發音機式之司令。當時各級興高采烈。一種令人可敬自動約束比賽之精神。至今尙談論不絕。較諸球類比賽。不相上下。且有一種優點可述。卽服從評判。絕無有爭執之事。茲應友朋之要求。將稿付災梨棗。濡筆記述。弁諸篇首以爲序。

中華民國十六年六月吳縣王懷琪識于上海私立澄衷中學校體育部主任室

凡 例

- 一 本編所載操法。爲列成圓陣全體聯絡練習。因名之曰圓陣聯絡體操。
- 一 本編體操分第一第二兩部。第一部之動作。卽第二部動作之準備。
- 一 本編教材。適合于男女高級小學及初級中學學生正課體操。或早操之用。
- 一 教授第一部時。其前後宜參用走步遊戲等教材。
- 一 第一部運動。宜用分節式之教授。故其排列。無須列成圓陣。可照普通分隊式行之。
- 一 第二部分開始、中段、結束三段。足敷五十分鐘一小時教課之用。
- 一 本編附刊澄衷中學團操比賽之影片及報名單與決賽記錄等。以供舉行體操比賽之參攷。
- 一 本編第一部各節動作姿勢。荷承愛國女學體育科。十四屆畢業諸同學襄助演式誌此道謝。

圓陣聯絡體操 目次

編者自序

凡例

上海私立澄衷中學校團操比賽攝影 四幀

圓陣聯絡體操之一

圓陣聯絡體操之二

圓陣聯絡體操之三

圓陣聯絡體操之四

團操比賽報名單

上海私立澄衷中學校團操決賽記錄

第一部 準備動作操

第一運動 臂前舉・前屈

第二運動 舉踵・屈膝