

率他五會戲



版出社學健國中

笑於不
 身體康
 持強
 母曰
 一日之
 不及身
 體康
 雖體
 康
 勞則
 康
 親川
 康
 衛生
 康
 不
 康



康之人
 每死
 等曰
 康之
 最有
 價值
 為人
 生第
 一幸
 福
 而不
 講求
 體高
 雖南
 面王
 不可
 易
 全之
 可貴
 者而
 羅天
 亡
 康之
 時勿
 忘疾
 病
 康乃
 夫之
 至德
 康健
 康生
 歡喜
 之於
 己

格

深居

簡不出

好術時

嬰漢生

兒只存

萬宜怕

木浴

不口

勤加

為不

患節

醫致

節復

以不

去知

無



起傷來延來從乙乙寡乙真
 于以磨年乃乃口口口口口
 胃以飽也 乙知康健樂 乙入禍從口出
 之由 以延年 人往往早死 真是活仙人



245.2
214

ECNULIB



10009816033830

吳縣 王懷琪 編

華佗五禽戲

二十年六月再版

160727



再版
增訂 **華佗五禽戲**

漢神醫華佗像——華佗傳

插圖

蘇州中山體育專門學校十八年秋季運動會全體學生表演五禽戲攝影

私立澄衷中學校小學部參加上海全市第三屆小學聯合運動會表演五禽戲新體操

五禽戲原圖

虎勢	2
鹿形	3
熊形	4
猿形	5
鳥形	6

第一禽戲——虎勢	2	11
第二禽戲——鹿形	12	19
第三禽戲——熊形	20	27
第四禽戲——猿形	28	33
第五禽戲——鳥形	34	41
再版增刊五禽戲新體操	42	52

人明發戲禽五家育醫代古

漢神醫華佗像



傳佗華

漢華佗字元化，沛國譙人也。一名萇，遊學徐州。兼通數經，曉養性之術，年百歲，而猶有壯容。時人目以爲仙神，……（中略）廣陵吳普，彭城樊阿皆從佗學，普依準佗療，多所全濟，佗語普曰：人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則穀氣得消，血脈流通，病不得生，譬如戶樞終不朽也。是以古之仙者，爲導引之事，熊經鸕顧。——熊經：若熊之攀枝自懸也。鸕顧：身不動而回顧也。莊子曰：吐故納新，熊

經鳥申，此導引之士，養形之人也。）引挽腰體，動諸關節，以求難老，吾有一術，名五禽之戲，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，（佗別傳曰：吳普從佗學，微得其力，魏明帝呼之，使爲禽戲，普以年老，手足不能相及，粗以其法語諸醫，普今年將九十，耳不聾，目不冥，牙齒完堅，飲食無損。）亦以除疾，兼利蹠足，以當導引。體有不快，起作一禽之戲，怡而汗出，因以著粉身體輕便而欲食。普施行之，年九十餘，耳目聰明，齒牙完堅。……（下略）

華佗五禽戲

原圖

勢虎



形鹿



形態



5 圖原哉禽五佗華

形拔



形鳥



序自者編

不佞童年受家庭縛束，世家子弟，應守「文質彬彬」之訓，致將天賦活潑之本能，消滅無餘。其後痿靡不振，生氣全無，藥爐病榻，時作伴侶，人生樂趣，竟被病魔剝奪殆盡。及壯，欲圖上進，奈體力不濟，乃矢志投身體育專校，研究兩載，幸得卒業。自是與體育漸生感情，且視爲人生償不清之債務。惟所憾者：兩載中所受之體育學識，及耳聞目見，若瑞典式，——德國式，——美國式，——日本式，——此誦彼傳

，獨中國式罕有傳述，余甚駭疑！考吾中華體育史，自黃帝迄今，已四千餘載之久，存在時期，既如是久永，其價值不言而可知。保存國粹，發揮而光大之，國人均有斯責。或曰：中國體育陳腐，不合當世所需要，余曰：誠然！誠然！吾儕既明其陳腐，曷不去其腐而益以新？若專事拾人齒餘以自誇，排斥國粹，湮滅國性，是何所取？民國二年，不佞服務北京農政專校，董校醫深善余言，編纂八段錦一書，得其臂助不少。民國三年，八段錦實施於上海葉氏創立澄衷學校，每逢運動會表演，輒受來賓之讚許，至

是中國體育，引起國人所注意，民國八年，執教山西，課餘之暇，與當地學術兼優之國技名家，時相往還，得此五禽戲之秘。去秋江浙戰禍，省立學校停頓，不佞避亂回滬，適值澄衷學校姚君病假，曹葛二公，招余代課，不佞即取是法授諸中小兩部學生，實施結果，十分圓滿，其興味確勝逾八段錦。緣是法寓健身於遊戲，且有技擊之意味，模倣虎，鹿，熊，猿，鳥之動作，若稱之曰：微微操可。其動作身，手，眼，三法，相兼行練，即稱之曰：國技初步亦可。華佗精於醫理，為漢時神醫，發明此種健身法，

若稱之曰：醫療體操，亦無不可也。爰檢原法，略加修訂，存原圖以證實，詳攝演式，付諸鉛槧，以徵海內同志之高見；區區愚衷，仍不外乎提倡中國體育云爾。

中華民國第一乙丑年春吳縣王懷琪識於麗水第十一中學校
中學部體育會事務室

例凡

一、本書爲國粹體育之一，所載之運動法，僅有五節，較諸八段錦愈簡。爲漢時神醫華佗所發明，模倣虎，鹿，熊，猿，鳥，五種禽獸動作，故名華佗五禽戲。其功效之宏大，詳見華佗傳，再版附刊五禽戲新體操，爲編者最近創作。

一、此種運動方法，得自太原虬叟，經編者躬自嘗試，參以心得，依原法稍有增刪。

一、此種運動，發明人之圖傳，暨運動之原圖

，一一附刊於是，以存真相，俾學者於新舊兩法，有所比較。

一、此種運動，無論男女老幼，皆可依法行練，若能持之以恆，則健全幸福，常可享受。

一、練習此種運動，不費時間，如學校用作早操或團體操練教材，每一禽戲之後，再加行深呼吸三四次，十餘分鐘即可完事。

一、個人練習時間，最宜在清晨面向東立。

一、在練習時，切忌胡思亂想，及用蠻力猛勁。

一、每一禽戲練習次數，學者量自己能力，而定之。萬勿貪速見效，致受損傷。

一、練習之前後，宜緩行數十步，以舒筋絡。

一、此種運動，另印華佗五禽戲全圖一大幅，由商務印書館出版。倘練習時，又恐姿勢上不易正確，置備一圖，懸諸壁間，面圖行練，則進步愈易。

一、此種運動，用於學校與軍隊……等團體操練，口令如左：

『立——正』

『中國體操——華佗五禽戲』

『第一禽戲——虎勢——』
一·二·三·四·五·二·二·三

·四·五·三·二·三·四·五·四·二·三·四·五·五·二

·三·四·五·六·二·三·四·停·」·

『第二禽戲——鹿形——』同第一禽戲

『第三禽戲——熊形——』同第一禽戲

『第四禽戲——猿形——』同第一禽戲

『第五禽戲——鳥形——』同第一禽戲

『踏脚——走』

『立——定』

『深呼吸——』。『吸·呼·吸·呼。一·二·……停·』

『稍——息』

華佗五禽戲

吳縣王懷琪編

中國
健學
出版社

第一禽戲 虎勢

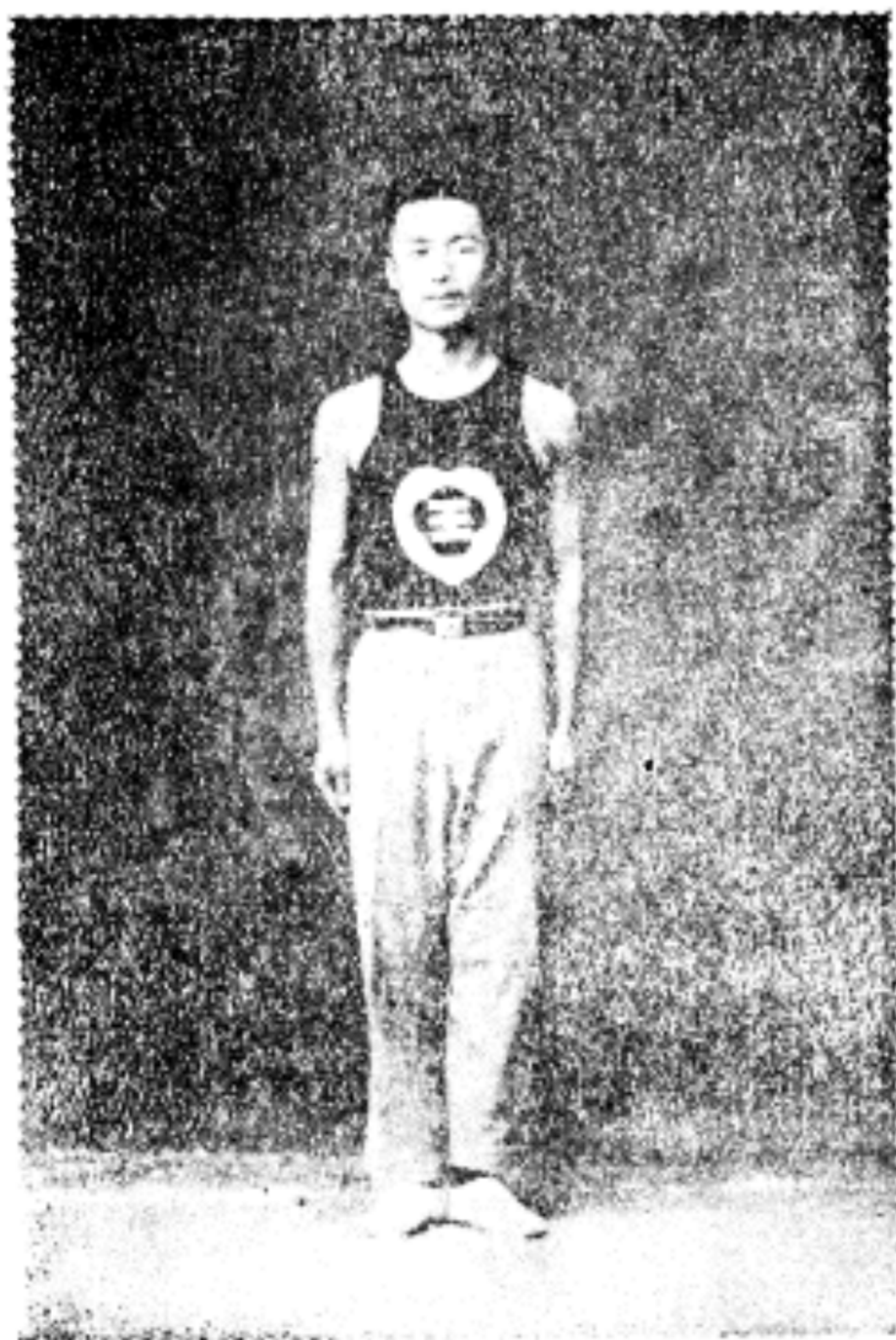
預備姿勢 端正直立，心神貫一。

全身肌肉雖注意，而仍舒鬆，面帶

笑容，如第一圖。

勢姿備預

圖一第



操練方法。

(一)兩臂由前向上

高舉，掌心向前，十指儘力張開，第

一第二兩指節彎曲如虎爪狀，同

時右腿屈膝高提起，足尖用力向

下，怒目注視前方，如第二圖，倣作

虎起立狀。

一 勢 虎

圖 二 第



(二)兩臂由前向下斜舉，掌心向下，十指仍作虎爪狀，左膝屈半蹲，右膝伸直，足向前半步之地踏下，怒目注視兩手，如第三圖，倣作虎攫物勢。

虎勢二

第三圖



(三)兩臂由前平舉之部位，分開向左右下斜舉，十指仍作虎爪狀，掌心向前，胸部挺出，同時左膝伸直，兩足跟提起，身體重點均移至前足上，怒目注視前方，如第四圖，做作虎起立撲物狀。

三勢虎

圖四第



(四)膝屈蹲下，左膝跪於地上，上體向前俯伏，兩臂由左右上向前作撲地勢，指尖支於前方最遠之地上，頭微擡起，目仍向前上怒視，如第五圖，倣作虎據穴躍出勢。

(五)復預備時之姿勢，如第一圖。

(二)(一)(二)(三)(四)(五)相反行之。如法行至三十數，或四十數……

四勢虎

圖五第



第二禽戲

鹿形

預備姿勢。

如第一圖。

操練方法。

(一)兩手握空拳齊

向右侧下方斜伸，同時上體轉至右方向前微傾，右足尖向右侧一步點地，左膝略屈，頭轉向前如第六圖，做作鹿上山峯回顧狀。

一形鹿

圖六第



(二)兩臂肩上屈，兩手十指張開，
掌心向前，大指貼於頭頂之兩旁，
倣作鹿角狀，同時右足跟落地，兩
膝微屈作半騎馬式，如第七圖。

鹿形二

第七圖



(三) 上體向左轉，右膝跪下，同時兩臂由前平舉之部位，齊向左伸，左臂儘力向左伸出，右臂肘置於左膝蓋上，兩手掌心均向後，虎口相對，十指儘力張開，目視左手，如第八圖，倣作鹿左向側眠狀。

三形鹿

圖八第



(四)兩臂由左經前方，齊向右伸，同時右膝離地，左膝跪下，上體由左旋向右方，右臂儘力向右伸出，左臂肘置於右膝蓋上，兩手掌心均向後，虎口相對，十指儘力張開，目視右手，如第九圖，倣作鹿向右側眠狀。

(五)復預備時之姿勢，如第一圖。

(二) (一) (二) (三) (四) (五)相反行之，如法行至三十數，或四十數……

四形鹿

圖九第



第三禽戲

熊形

預備姿勢

如第一圖

操練方法

(一)左臂向前平舉，

掌心向下，右臂屈於肩上，掌心向前，同時右足尖向前點地，如第十圖，做作熊起立攫物勢。

熊形一

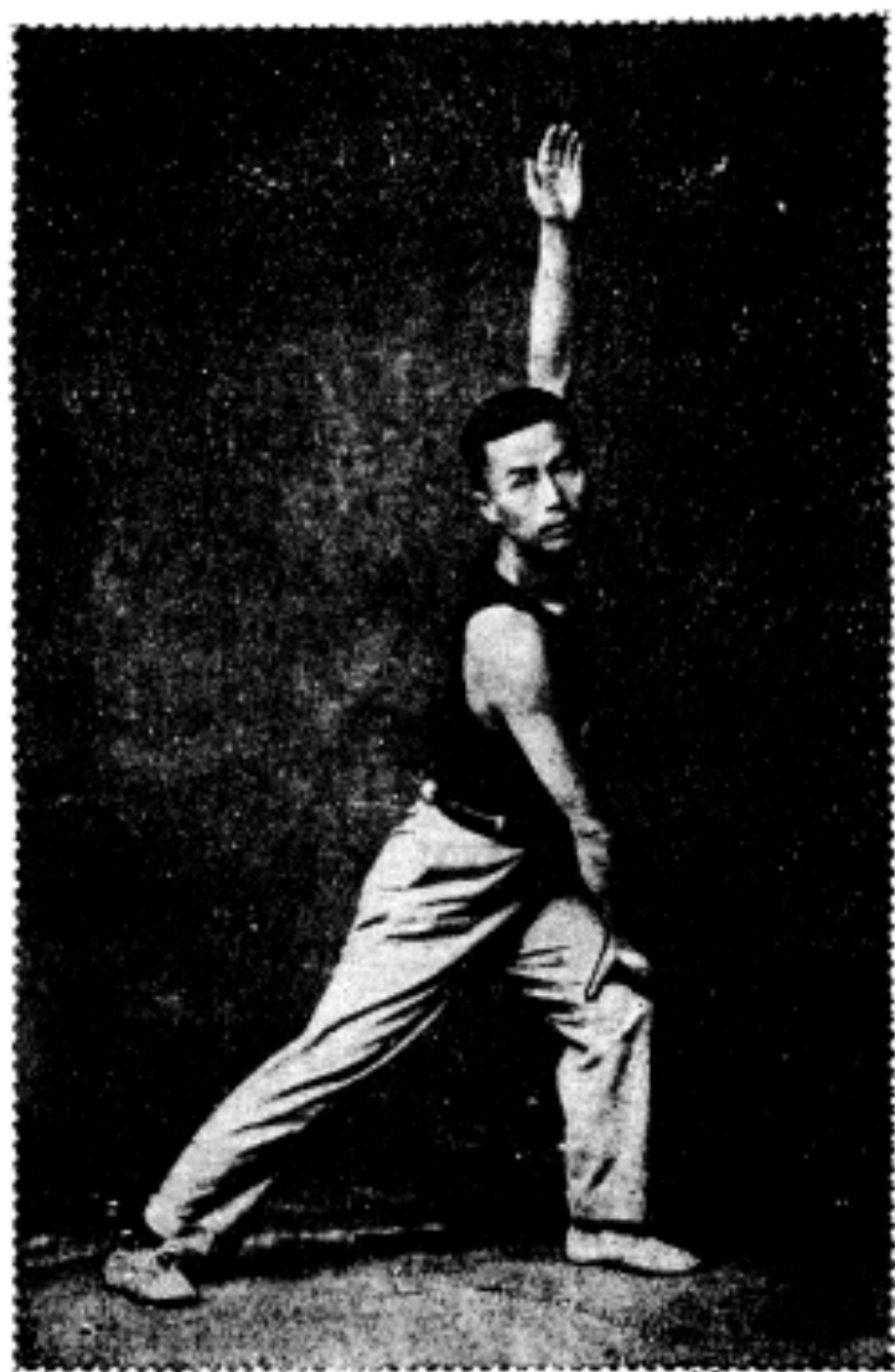
第十圖



(二二)左臂由下經後向上高舉，掌心向前，右臂由上經前手按於左膝蓋上，同時左膝屈，右足移至右方，與左足平立一線上，如第十一圖，做作熊攀登樹幹狀。

二形熊

圖一十第



(三)兩膝屈，身蹲下。兩手掌心按

於離足尖前一尺之地上，如第十

二圖，做作熊蹲伏狀。

三形熊

圖二十第



(四)臀部向右擺，肩向左擺，左膝

略挺直，如第十三圖。

(五)復預備時之姿勢，如第一圖。

(二)(一)(二)(三)(四)(五)相反行之。

如法行至三十數，或四十數……

四形熊

圖三十第



第四禽戲

猿形

預備姿勢

如第一圖

操練方法

(一)(二)兩手指端相合，
彎腕作鈎形，右臂向前斜上舉，左臂向
後下斜舉，臂肘略彎，同時右足尖向前
斜方點地，跳躍二下，左腿屈膝向後提
起，腳心向上，上體向右斜傾，頭向左
轉，目注視左足。如第十四圖，倣作猿躍
勢。

二一形撥

圖四十第



(三)左足向後方踏下，兩膝屈蹲
下，右足尖支於左足旁地上，上體
向右屈，右臂肘置於右膝蓋上，手
作鈎形，右臂作弧形屈於頭上，手
掌加於額前，如第十五圖。

三形拔

圖五十第



(四)右足跟落地，左足尖支於右足旁，上體向左屈。左臂肘置於左膝蓋上，手作鈎形，右臂作弧形屈於頭上，手掌加於額前，如第十六圖。

(五)復預備時之姿勢，如第一圖。

(二)(一)(二)(三)(四)(五)相反行之。

如法行至三十數，或四十數……

四形拔

圖六十第



第五禽戲

鳥形

預備姿勢

如第一圖。

操練方法

(一)(二)兩臂在側

平舉之部位，屈伸一次，同時自右足始，爲急踏跳步三下，每一動先如第十七圖，次如第十八圖，復如第十七圖，惟兩臂伸直，做作鳥振翼狀。

一形鳥

圖七十第



二形鳥

圖八十第



(三)兩臂由下經前向上斜舉，脈腕交叉於頭前，上體向右轉，同時右足屈膝向右踏出一大步，頭向左轉，如第十九圖，倣作鳥飛空中返顧狀。

三形鳥

圖九十第



(四)屈膝，身蹲下，兩臂由左右向下，斜舉手指觸向兩側最遠之地面，如第二十圖，倣作鳥飛下張翼撲地勢。

四形鳥

圖十二第



(五)復預備時之姿勢，如第一圖。

(二)(一)(二)(三)(四)(五)相反行之。

如法行至三十數，或四十數……

華佗五禽戲

完

再版增刊

五禽戲新體操

本體操曾經澄衷中學校小學部實驗。在上海全市小學第三次聯合運動會表演。評判結果得團體操優勝。適逢本書再版。附刊於此。以供熱心國操者研究。

第一運動 (熊一)

(一) 左臂向前平舉。掌心向下。右臂屈於肩上。掌心向前。同時右脚尖向前點地。如第十圖。

(二) 立正。

(三) (四) 相反行之。

如法行至十六。

第二運動 (虎一)

(一) 兩臂向前平舉。掌心向下。手指儘力張開。第一第二兩指節用力彎曲。作虎爪狀。同時右脚跟提起。

(二) 兩臂向上舉。掌心向前。手仍作虎爪狀。同時右膝向前提起。脚尖

向下。如第二圖。

(三)(四)依次還原。

(五)(六)(七)(八)相反換左腳行之。

如法行至十六

第三運動 (鳥一·二·三)

(一)兩臂向左右平舉。掌心向下。右脚跟提起。如第十七圖。

(二)兩臂屈。引肘向下。指端向側。掌心向下。同時右脚跟落地。左腳

跟提起。如第十八圖。

(三)(四)依次還原。

(五)(六)(七)(八)相反行之。

如法行至十六。

第四運動 (虎三)

(一) 兩臂向前平舉。手作虎爪形。掌心相對。十指指端相接合。同時右腳向前進。

(二) 兩臂向左右展開。掌心向前。仍作虎爪形。同時兩腳跟提起。挺胸

。如第四圖。

(三) (四) 依次還原。

(五) (六) (七) (八) 換左腳向前進行之。

如法行至十六。

第五運動 (鹿二)

(一) 兩臂由前向上舉。兩手掌心向前。十指儘力張開。同時右腳向右侧
出一大步。

(二) 兩臂肩上屈。兩手十指仍張開。掌心向前。兩大拇指端貼在頭頂的兩
旁。同時兩膝屈作半騎馬式。挺胸。如第七圖。

(三) (四) 依次還原。

(五) (六) (七) (八) 換左腳向左出行之。

如法行至十六。

第六運動 (虎三)

(一) 兩手作虎爪形。掌心向前。兩臂由前向上舉。同時右腳尖點地。

(二) 左膝屈。兩臂向前下斜舉。掌心向下。手指仍作虎爪形。同時上體

向前俯下。如第三圖。

(三)(四)依次還原。

(五)(六)(七)(八)換左脚向前行之。

如法行至十六。

第七運動 (鹿一)

(一)兩臂疊組平屈於肩前。(右臂在上。左臂在下。)同時右脚尖向右

點地。

(二)上體向右轉。兩手握空拳向右侧下斜伸。右膝略屈。

(三)(四)依次還原。

(五)(六)(七)(八)相反行之。

如法行至十六。

第八運動 (鹿三·四)

(一) 兩臂向前平舉。兩手十指張開。掌心向下。兩大指相接合。同時右腳向右側出一步。

(二) 兩膝屈。左膝跪下。同時上體至右轉部位上向左屈。左臂肘攔右膝蓋上。右臂盡力向右伸出。兩手掌心向前。十指仍張開。兩手虎口相對。目注視右手。如第八圖。

(三) (四) 依次還原。

(五) (六) (七) (八) 相反換左方行之。

如法行至十六。

第九運動 (熊二)

(一) 兩臂向左右平舉。掌心向下。同時右腳屈膝向右進一大步。

(二) 上體向右轉。右臂向上舉。掌心向前。左手虎口向內。又在右膝上

(三) (四) 依次還原。

(五) (六) (七) (八) 相反換左方行之。

如法行出十六。

第十運動 (鳥四)

(一) 右腳屈膝向右進一大步。同時上體向右轉。兩手交叉於頭上。頭仍

向正前方。如第十九圖。

- (二) 全蹲。兩臂由左右下側斜舉。手指觸向兩側最遠之地面。如第二十。
- (三) (四) 依次還原。
- (五) (六) (七) (八) 換左方行之。
- 如法行至十六。

第十一運動 (熊三·四)

- (一) 右脚向右一步。蹲撐。如第十二圖。
- (二) 左膝略挺直。臀部向右擺。肩部向左擺。如第十三圖。
- (三) (四) 依次還原。
- (五) (六) (七) (八) 換向左方行之。

如法行至十六。

第十二運動 (援三·四)

(一) 兩臂向左右平舉。兩手指端相合。彎腕作鈎形。右脚跟提起。

(二) 右脚跟仍提起。兩膝全蹲。右臂屈。臂肘擱放在右膝蓋上。手作鈎形。指尖向前。左臂掌屈於頭前。手作遮陽狀。如第十五圖。

(三) (四) 依次還原。

(五) (六) (七) (八) 相反向左方行之。

如法行一十六。

第十三運動 (援一·二)

(一) 兩手彎腕作鈎形。右臂略屈向前上斜舉。左臂向後下斜舉。臂肘略

彎。左脚屈膝向後提起。脚掌向上。上體向右前斜傾出。頭向左轉。目注視左腿。同時右脚點地跳一下。如第十四圖。

(二)立正。

(三)(四)相反行之。

如法行至十六。

第十四運動 (鳥一·二)

兩手叉腰。右脚始向前提膝跳躍十六動。

第十五運動

行深呼吸十六動。

——五人禽戲新體操——

完

華陀五禽戲完

再版增訂
中國體操

華佗五禽戲

一册實洋四角

吳縣王懷琪編 是術為三國時神醫華佗所發明華氏云五禽之戲亦除疾兼利蹶足體有不快起作一禽之戲怡然汗出身體輕便而欲食足見此種運動之價值再版增刊編者創作五禽戲新體操開國操之先聲

中國體操

分級八段錦

一册實洋五角

吳縣王懷琪編 八段錦為吾國舊有之強身法有強壯筋骨穩健步武增長氣力免除疾病幫助消化之功不費時間操所不能及者有四點 1 不費時間 2 不需地位 3 簡單易行 4 效力宏大是書內容較訂正八段錦尤為詳盡照相圖百餘幅分初級中級高級特級四級無論男女老幼均可循級按圖自能習練收效極易誠健身之寶筏

上海及各地商務印書館明文書局大東書局出售

中國體操

八段錦

一冊實洋四角

家庭體操

兒女強身法

一冊實洋四角

吳縣王懷琪編 這本八段錦是訂正八段錦的修改本內容較訂正本格外詳細有腹呼吸及編者六歲時照片數幀每段有口令練法要旨矯正等均為編者近年之心得閱之不管而聆編者的講演

王懷琪吳洪興譯編 諺云三歲之癆到老勿會如故兒女身體曷可忽略在昔家庭均輕視體育試觀歐美兒女無一不活潑潑地較諸吾國大相懸殊編此書旨在謹告有兒女諸君兒女的體育萬非輕視育兒勿迷信藥品與食物足可強健兒女之身體兒女強身第一福音是書確為兒女強身第一福音

上海及各地商務印書館明文書局大東書局出售

體育格言

健 光

一册實價洋三角

王懷琪編 體育格言向無專書今編者蒐集中外古今人關於體育上格言六百餘則彙刊一册題名「健光」蓋取健康之光普照我中華同胞之意義每則格言附有插圖共計六十餘幅均出自當代名畫大家之手筆尤為名貴學校與家庭置備此書既可作格言觀又可作演說作文引證之參考書

室內八分鐘

健身術

一册實價二角

王懷琪譯編 是術方法簡單練習容易費時八分鐘即能操練一次原書係美國體育家克羅密氏所著全書插圖十餘幅名畫家楊左陶王一樂之手筆每圖筆法不同在健身書籍中實不易多得者

上海及各地商務印書館明文書局大東書局出售

王一樂編

健身之寶

一册實洋二角

中國健學社爲促進民衆體育起見商請一樂先生編纂此寶內容如延年卻病各種長壽法養生訣等並有插圖十餘幅如讀此寶一遍勝獲無數珍寶對於身心上
有無窮的益補

吳縣王懷琪編

圓陣遊戲大全

一册實洋八角

學校操場不廣教授遊戲殊多困難惟有圓陣排列之遊戲可免是弊編者有鑒於斯特於課餘之暇蒐集圓陣排列類遊戲百廿餘種材料新穎均經實驗確爲中小學校及幼稚園需要之遊戲書籍

上海及各地商務印書館明文書局大東書局出售

吳縣王懷琪編

徒手遊戲三百種

一册實洋二元

常聞經費不充裕設備不完全的學校選用遊戲教材諸多困難此書行世對於是種困難即能迎刃而解編者將廿載教授心得成此徒手遊戲三百種均經反復實驗一種遊戲有一種的興味非與面壁虛構千篇一律者可比材料豐富方法新穎是書當之無愧

女子跳舞掛圖

女子疊羅漢圖

女子體育吾國近年來大有進步本社爲宣傳女子體育起見不惜犧牲編此二圖用雙色銅鋅版套印設色精雅印刷精美富有藝術化無論學校與家庭用作壁間掛圖不但一室增美且可促進子女注意體育之一大助力每幅實價大洋五角

代售處

文明書局
大東書局

商務印書館

吳縣王懷琪
武進鄒法魯 合編

鞭打遊戲

一册實洋六角

此種遊戲應人類追逐鞭擊之天性集編四十種經編者實驗有久確為中小學最有趣之遊戲教材用具簡單又不需佈置遊戲教材書中之創作

中國疊羅漢

一册實洋八角

王懷琪編 全書編圖六十餘幅均用潔白銅版紙精印內容分徒手木棍跳箱雙槓雙梯六種疊式新穎教授疊羅漢之心得一文讀之猶面聆師者講解無論何人皆可領會中小學校暨體育團體不可不備之參攷書

星球規則

一册實洋三角

王懷琪編 孫揆校 星球即小橡皮足球因其球小似星故以名之凡設備與規則等是書無不備載熱心小足球運動內地各學校咸宜手置一册

初中

柔軟體操教材

一册實洋五角

王懷琪鄒法魯合編

體育測驗法

一册實洋四角

吳聖明編王懷琪校坊間柔軟體操教材書本不易多見是書教材會經浙江處州中學廣西第二高中兩校實驗為現代初中最適用之柔軟體操教材全書分三學級六學期計有操法二十四部每部均按序編制如田徑賽做操球類動作準備操鈴木棒棍棒各種操法應有盡有洵體操教材書中不可多得之善本

是書內容分球類測驗運動測驗體操測驗體格測驗體育分數計算法分組法田徑賽運動球類體操體格分數表三十餘種中小學校體育分數如欲公開評定應備此書

上海及各地商務印書館文庫局大東書局出售

□ 書 叢 社 學 健 國 中 □

八段錦全圖	一幅	四角	易筋經十二勢圖	一幅	二角
籠球遊戲	一冊	二角	簡易強身法	一冊	一角半
女子籃球遊戲	一冊	二角	自然治療法	一冊	二角
戶內棒球術	一冊	二角	藥球運動法	一冊	二角
女子八段錦圖	一幅	三角	十二路激腿對打全圖	一幅	六角
五萬戲舞蹈圖	一幅	四角	脫戰拳全圖	一幅	六角
不老健身法	一冊	一角	燕青拳全圖	一幅	六角

□ 售 發 局 東 大 埠 各 及 海 上 □

中國體操

易筋經廿四式圖

一幅洋一角半

中國舞蹈

八段錦舞

一册三角

女子機巧運動

堆砌圖案

一册六角

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盤曰墜是也相傳為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便於學者懸掛壁間圖習練猶似面聆編者之指授

王懷琪等編舞蹈一術原為吾國粹因乏提倡致取法異邦編者等有鑒於此搜集中國八段錦舞五種殿以跑圈舞一輯成是書每舞逐段詳加說明並附清晰照片是書每舞逐段詳加說明並附教學照片商務印書館發行

王懷琪編編制以圖為主說明輔之分上中下三編上編載各女校表演成績中編解釋堆砌圖案各種商務印書館發行種圖式之堆砌法

實驗深呼吸

練習法

王懷琪編 本書先深呼吸及生理學上的說明次深呼吸各種方法及其效驗後附女子深呼吸法各種動作姿勢均有精圖表示欲謀健全身體者不可不備一冊

業餘運動法

王懷琪編
一冊二角
商務印書館發行

五禽戲體操圖

王懷琪編 葉元珪繪圖
一幅二角半
商務印書館發行

八段錦教授掛圖

王懷琪編 武次申繪圖
一套八幅一元二角
商務印書館發行

中華民國十四年十月初版
中華民國二十年六月再版

中國健學社體育叢書

再版
增訂
華佗五禽戲(全一冊)

實價大洋四角

(外埠酌加運費匯費)

版權所有
印刷
證
翻
印
必
九

編纂者 吳縣王懷琪

發行者 思梅廬主人

印刷者 上海大東書局

總發行者 中國健學社

分售處

上海及各埠
大東書局
商務印書館
文商明書館

王懷琪編

體育界空前之傑作

走步
體操
遊戲

三段教材

正編

體育教師之好伴侶

王懷琪編

體育教材之乾坤百寶囊

走步
體操
遊戲

三段教材

補編

備之永無缺乏教材之慮

是書為編者十餘年歷任各省專門及中
學師範小學體操教授之結晶關於體育
方法應有盡有稱堪體育方法大全猶文
學界之辭源全書六百餘頁插圖八百餘
幅若購是書正補二編勝比購他種體育
書數十冊凡當中小學體育教師及學校
圖書館等不可不備之書 每冊實價大
洋三元五角

是書之作乃補正編之不足關於學校體
育需要之教材罔不廣搜博載除走步穿
花跑百餘種體操四種馬遊戲八十餘
種外尚有擺槓運動木馬運動攀槓運
數十種末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表格等
尤為可貴 每冊實價大洋二元
上海及各地商務印書館
文明書局大東書局出售

笑於不
 身強體
 持強
 母曰
 一日之
 不及身
 體
 雖體
 固素
 勞則身
 良妻
 歡喜
 強



康之人
 每死等
 康之人
 最有價
 為人生
 第一幸
 福
 而不講
 求體高
 雖南面
 王不可
 易
 全之可
 貴
 者而羅
 天亡
 康之時
 勿忘疾
 病
 康乃夫
 之至德
 康健康
 生歡喜
 之於已

格

采木浴口 居簡不口
 好術時出 兼加腹節
 嬰漢生須 易為不食
 兒口有防 罹患節以不
 萬宜怕免 疾肺腎致去知無



起傷來延來從乙乙寡乙真
 于以磨年乃口口認人活
 胃以飽乙知康禍從口出
 也也效樂口出



王懷琪編

體育界空前之傑作

走步
體操
遊戲

二段教材
編正

體育教師之好伴侶

王懷琪編

體育教材之乾坤百寶囊

走步
體操
遊戲

二段教材
編補

備之永無缺乏教材之慮

是書為編者十餘年歷任各省專門及中
學師範小學體操教授之結晶關於體育
方法應有盡有稱堪體育方法大全猶文
學界之辭源全書六百餘頁插圖六百餘幅
書厚二寸許布面金字洋裝銅圖三十餘
幅若購是書正補二編勝比購他種體育
書數十冊凡當中小學體育教師及學校
圖書館等不可不備之書 每冊實價大
洋三元五角

是書之作乃補正編之不足關於學校體
育需要之教材罔不廣搜博載除走步穿
花跑百餘種體操四馬餘種遊戲八十餘
種外尚有擺拍運動木馬運動攀槓運動
數十種末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表格等
尤為可貴 每冊實價大洋二元
上海及各地商務印書館
文明書局大東書局出售