

錦段八級分

528.93

編琪懷王縣吳



初級八段錦
中級八段錦
高級八段錦
特級八段錦



版出社學健國中

體

莫主可善不及身體
 各得一日之康
 毋自持強
 身體康
 笑於不
 常親川勞體質素
 良妻與
 歡喜生
 強



康之人每死等耳
 康巨最有價值
 為人才第一幸福
 而不講求體育
 雖南面王不為易
 全之可貴
 者亦罹天亡
 康之時勿忘疾病
 康乃夫之至寶
 康健康生歡喜
 亦之於已

育

格

深居簡出
 易罹肺疾
 好術衛生
 免疾
 嬰兒宜
 節食
 不致
 無知
 口腹不節
 勤為患
 木谷不勤
 為患
 木谷不勤
 為患



起傷來延來從乙乙寡乙真
 于以磨年乃口原由人正
 胃飽之乙知序入因由往活
 也飽也巨効健禍從口出
 也飽也巨効健樂口出
 也飽也巨効健樂口出

樂

時聲

言

呈

繳

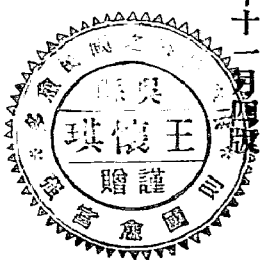
吳縣王懷琪編

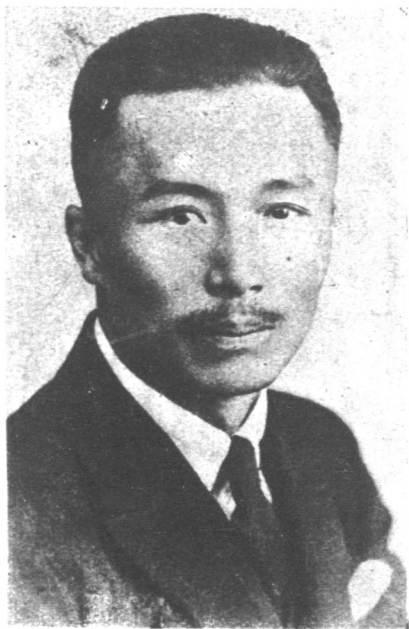
中國新書

分級八級師

王懷琪

二十年十一月四日





影小者編

528.97
118-7



3 0402 5869 5

分級八段錦

分級八段錦編者自序	一
澄衷學校十一年前早操初試八段錦攝影	二
澄衷中學十五年春早操高級八段錦攝影	三
上海愛國女學體育專科學生攝演初級八段錦	四
上海特別市市政府教育局在等八屆遠東運動會會場分送全市小學校參加表演	五
上海中華國有體操八段錦中西文說明書	六
上海全市小學校參加第八屆遠東運動會表演八段錦	七
各校司令攝影	八
會場環行攝影	九
會場表演攝影	十
會場表演攝影二續	十一
各報輿論	十二
朱經農先生題字	十三
王壯飛先生題字	十四
目次	十五
頁數	十六

編者未研究體育時與已研究體育時之比較.....四

民國前二年未研究體育時代之王懷琪.....四

民國前五年中學生時代之王懷琪.....四

體育專門畢業後四年時之王懷琪(民國四年).....四

折齋斷後一年時之王懷琪(民國十年).....四

八段錦中與之沿革.....五—二〇

上海邑廟前舊書攤時得來之八段錦原圖.....五

八段錦第一次之印刷品易名十分鐘體操.....七—九

教育雜誌第七卷第十一號上八國錦體操.....一〇—一五

訂正八段錦第一版封面.....一四

訂正八段錦第二版封面.....一四

八段錦初版時之圖.....一五

八段錦訂正本各名人題字.....一六—一八

八段錦訂正本各名人題字.....一九—二〇

分級八段錦摘要 附圖六幀.....一—二〇

初級八段錦 附圖二十五幀.....二—四七

中級八段錦 附圖二十一幀.....四—九七

高級八段錦 附圖十三幀.....七—三一九

特級八段錦.....九—三一〇

張琪先生精研體育原理所著八段錦一書風行
海內此次第八屆遠東運動會在上海舉行蒙

民族精神

先生指導市立各學校兒童到場表演成績優良中外
贊美至題四字聊表欣慕之忱
十六年九月朱經農
書於上海特別市教育廳

上海特別市前教育局長
朱經農先生題字

健身之術多矣求其適合國民性而不背科學組織者渺不可得歐西諸操法舉手

撥足一舉生靈起止配合咸有程序其組

織可謂至精且審而靡不合於科學者矣

但行諸吾國則論童叟男女均扞格不入

病在不合國民性也吾國武術創自遠古

盛於明清技藝遊適國目為豪士使弄

輝輝童子自炫其能於國民性可謂所合

無間矣惟草野之夫輾轉相傳歲月遷遙

寔失其真執科學以繩繩疵實多故居中

國而言適合民衆之健身術誠憂憂乎其

難哉三君欲與予之畏也既專措體育又

遺於武術以科學方法改訂吾國固有之

入鏡錦治中西於一鑑撫新舊之菁華實

現吾人寤寐以求而猶未得之國民健身術

亦既付諸剗風行有年矣近更重加修政

益臻完美經諸體育家之法嚴表滄於某

處遠東運動大會得中外人士之贊許張

國粹體育之幽光洵盛事也今君將以修

政本公世印拉雜以書其後



中華民國十六年一月五日王壯飛

上海特別市立公共體育場場長王壯飛先生題字

上海全市小學校參加第八屆遠東運動會表演順序

(甲) 環行。各校排列四行縱隊。依左列次序入場。行進時步伐須要自然切勿做作。目前視對準前者。

(1) 通惠 估八十四人
(4) 湖州 估四十二人
(7) 時化 估四十二人
(10) 巽興 估四十二人
(13) 飛虹 估四十二人
(16) 市北 估二十一線人
(19) 唐灣 估二十一線人

(2) 萬竹 估六十三人
(5) 梅溪 估四十二人
(8) 隆德 估四十二人
(11) 旦華 估四十二人
(14) 農壇 估二十一線人
(17) 暉橋 估二十一線人
(20) 尙文 估二十一線人

(3) 和安 估四十二人
(6) 西成 估四十二人
(9) 養正 估四十二人
(12) 比德 估四十二人
(15) 高昌 估二十一線人
(18) 崇正 估二十一線人

(乙)分隊。聞「各校左轉灣分隊——走」之號令。由各校體育教師率領該校學生用快步走入指定格線上。(報一二……)數生。走立最前第一(二……)格之十字線上。餘者依次遞減。末一人立在末一格十字線上。(注意)(每二十人佔一直線)立定後向後轉稍息。變成排尾在前之分隊式。此時面向總司令。排尾在前。各生稍息時。右足踏在十字線中。各校體育教師立於排尾之前。每校走入格線不必同時走入。須俟前一校走入後行之。較有秩序。

(丙)中級八段錦。每段之開始動作與還原動作。須一致敏捷。多加訓練。否則千人中有一二人不能一致。未免減色。

前組臂稍息(注意)(左足分開)拍掌立正(注意)(左足收回)弗兩足跳合。此二動作亦宜多練。

(丁)遊戲。蛇脫壳

「排列」各生先右向後轉。面向排頭方向。次聞「兩臂向前舉向前看——齊」之號令。排頭不動。餘者向前跑步。以兩臂前舉看齊。

「預備」聞笛聲。足跳開立。上體前彎。左手由胯下向後伸。給後者之右手。携住各生右手。携住前者。胯下伸出之手。（排頭之右手叉腰。）聞「預備」之號令。末一人坐下。

「演法」聞笛聲。各生依次向後退。臥下。以不脫手。臥下。整齊者為合度。在全體臥下時。聞「預備」之號令。末一人（即排頭）坐起。聞笛聲。依次起立前進。聞「還原稍息」之號令。各將携手放去。手置於背後稍息。

遊戲注意——肅靜——守秩序。

（戊）聞「各校成四路右轉灣走」之號令。由各校體育教員指揮本校學生復成四路。仍照環行時排列次序出場。

上海特別市立小學校

遠東運動會第八屆參加手冊

（第八段）體育會中華中演操

說 明 書

上海特別市政府教育局

中華民國十六年八月廿八日

上海特別市
市政府教育
局在第八屆
遠東運動會
會場分送全
市小學校參
加中華表演
國有體操八
段錦中西文
說明書之一

上海市立小學校選手參加第八屆遠東運動會操演中華團有體操

「八段錦」說明書

第八屆遠東運動會開幕的第二天（八月二十八日）上午全體市立小學校，演練數百個兒童，參加運動。

所演練的中國自有名著名運動之一種，叫做「八段錦」。

但名號「八段錦」，已經演習到王雲五先生，加以改良，現在則已進一層了。——他自己練習過好多年，這就改了許多東西學生，本著他的心得和經驗，把這套「八段錦」——一種現在的八段錦。——所以效用格外顯著，在運動中的地位，也和練體操中精氣一般。

練法共分八段，作法與呼吸運動；如「一、鬆筋骨」差不多，而精神實法，由於見成式的拳術與多。而且方法簡單，但容易學起，即使忙忙的人，天天黃昏練習，也不覺其口的。段錦的功效：運動會及全身各部，均能活潑，且能增加氣力，所以中國人練習八段錦的，現在大約有十萬人以上。

王君所演關於八段錦的圖書，總數已逾一千萬冊，可見這套運動已漸普及於全國了。

這八段錦的書籍多，到處應有，故演習到合的圖書即一冊！

開會期，則在公假期間，市立學校有的同學表演十天，有的因分別程度，連法同者。所以所有的學生

不覺多未參加，而演習時總太短促，操法也不從繁瑣！故演習到合的圖書即一冊！

至於別種中國體育書籍，例如「一、五段五禽也」等書，十二秒「五段五禽也」！——都因為內容簡單，不能是體育之新發展，這更是一件憾事。

上海特別市教育局 十六、八、二八、

上海特別市
市政府教育
局在第八屆
遠東運動會
會場分送全
市小學校參
加表演中華
國有體操八
段錦中西文
說明書之二

An Explanatory Memorandum on the "Do Your China" Demonstration
by the Pupils of Elementary Schools of the Municipality
of Greater Shanghai

Prepared by
The Department of Education
of
The Municipality of Greater Shanghai

August 28, 1927

上海特別市
市政府教育
局在第八屆
遠東運動會
會場分送全
市小學校參
加表演中華
國有體操八
段錦中西文
說明書之三

**An Explanation Concerning the "Pa Tuen Ching" Demonstration
by the Pupils of Elementary Schools of the Municipality
of Greater Shanghai**

On the second day (August 27, 1922) of the Eighth Far Eastern Olympic Games, the public Elementary Schools of Shanghai are to be represented by several hundred boys and girls who will demonstrate a type of Chinese national calisthenics, named "Pa Tuen Ching" (The Eight-section Game).

The "Pa Tuen Ching" has been experimented and practiced for many years by Mr. Wang Hsueh Chai, a local physical director, who has already trained thousands of students in this drill, and who has succeeded to test together his valuable experiences with another game in the present established form of "Pa Tuen Ching" which is so extensively practiced and beneficial that it holds a position in calisthenics just as gymnastics and games do in the most civilized nations among our self-worth people. Hence its name.

This drill is divided into eight sections including shooting, riding and acrobatic movements and so forth. For the "Pa Tuen Ching" is more lively than the so-called "Amikuan Drill" because it naturally wins the whole-hearted approval of the performers. Moreover, its movements are very simple and easy. Even the feeblest persons can master it in no time. The advantages of practicing the "Pa Tuen Ching" are numerous, namely: (1) Giving exercise to the different parts of the whole body, (2) Strengthening muscles, (3) Establishing standing posture and (4) Securing general sound health. For this reason, at present there are about one hundred thousand Chinese who are daily practicing this drill. About ten million copies of a book, captioned "Pa Tuen Ching" with much illustrative material and written by the aforesaid Mr. Wang, have been sold by the Commercial Press. Recently the "Pa Tuen Ching" is the most popular calisthenics in China.

Any criticisms concerning this drill will be welcome and much appreciated by its author.

Unfortunately the Eighth Far Eastern Olympic Games takes place about the end of the summer vacation. Some schools have just resumed their work for a week or so, and for some reason or other some other schools are not yet in full session. Consequently it is impossible to get all students of Shanghai to participate in this demonstration. Since the time for preparation is too short, we are afraid that our students cannot give a very satisfactory performance.

Besides, we have many other types of Chinese indigenous physical culture, such as the "Five Birds" play of Hsu Tzu, "Twenty-four Forms of Yi Ching Ching," "Twelve Postures of Yi Ching Ching," etc. But we regret to say that owing to the lack of time the students are not able to show them all.

Prepared by
The Department of Education
of
The Municipality of Greater Shanghai
August 25, 1922.

上海特別市
市政府教育
局在第八屆
遠東運動會
會場分送全
市小學校參
加表演中華
國有體操八
段錦中西文
說明書之四

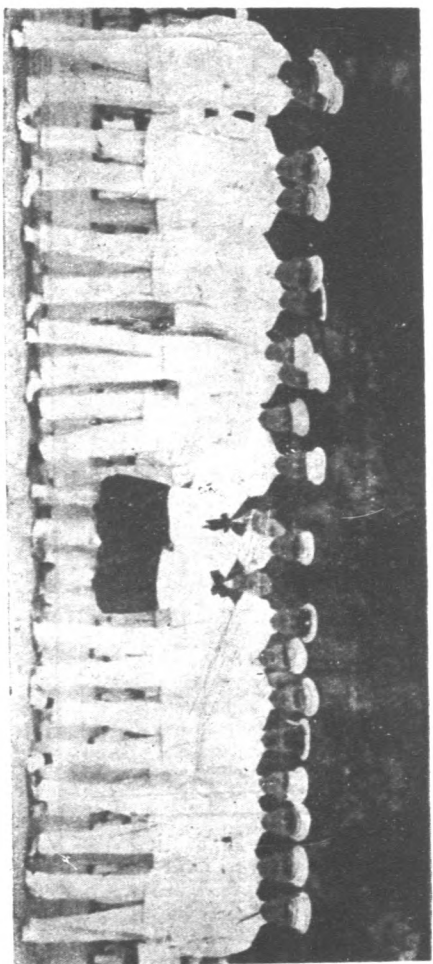
上海市小
學校參加第
八屆遠東運
動會表演中
華國有體操
中級八段錦

各 校 校 長

在公共體育

場集合時攝

影



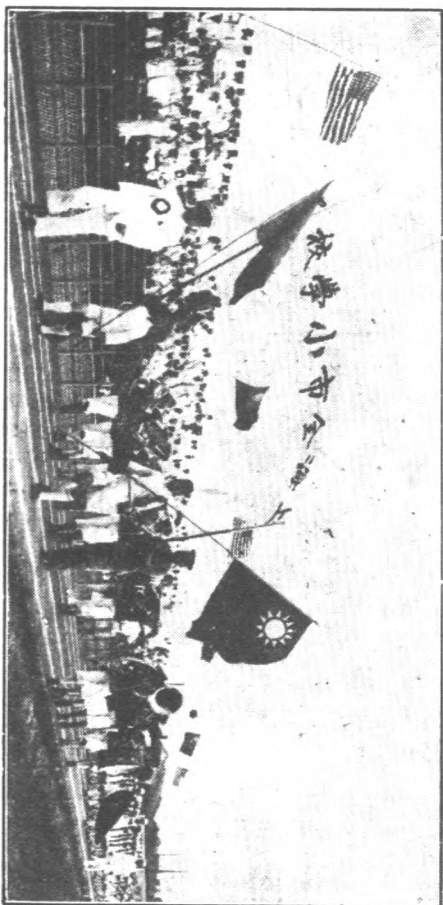
時報館張有德君攝

上海全市小
學校參加第
八屆遠東運
動會表演中
華國有體操
中級八段錦

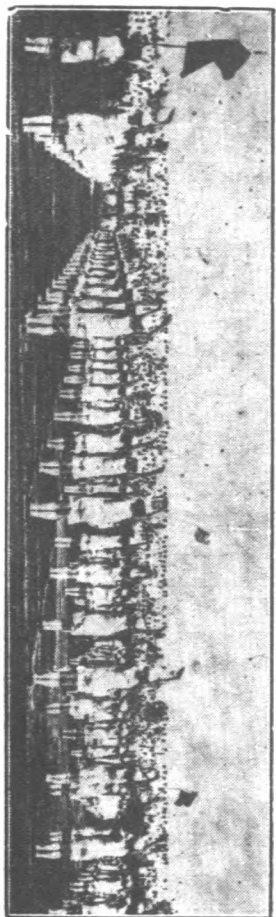
會 場 環 行

○爲副總司

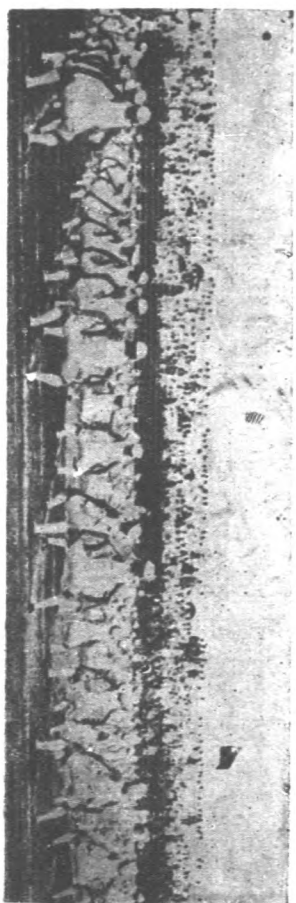
余王壯飛君



會 場 表 演 之 一



會 場 表 演 之 一



遠東運動大會特刊

第一屆遠東運動大會之第二日

●男生團體表演

昨日下午。上海市立小學八百餘人。在田徑賽場表演。王懷琪氏修訂之中華國有體操一八段錦。一時五十分。王懷琪及王壯飛二君率領上海市萬竹等二十一校之小學。生蒞場。國旗黨旗上海市立小學。及孤兒院之軍樂隊。前導。列成一排。八十五排。四路縱隊。伍齊整。頗壯觀瞻。各校教師押隊者。十九人。(內女教師二人。自東端入。口經北而西。而南繞場一週。然後按已。堅牌指定之校名。分立場中。通惠。飛虹。尚文。唐灣。南區學校在北端。飛。各小學生及各教師之上下服裝。一律白色。小學生所着之白運動背心。胸前。前正統國徽。莊整美觀。王懷琪君任總司令。登台發令。聲音清晰宏亮。各校前均有教師隨同動作。以示模範。亮。是其特色也。體操完畢。表演脫殼。游戲。當兒童依次向後仰臥時。儼似白皮層脫。平鋪地上。實異觀也。演畢。收隊。美國某活動電影公司特事。攝照。以作大會中之一項重要節目。將來演放。藉飽未能參與盛會者之眼福。俾便知中華國粹體育之一斑也。王氏專研國粹體育。前後二十餘年。著述頗多。此次小學選手團的。加表演。特別市教育局特撰。中西說明書。一印贈參觀者。意在使會衆明瞭。此次參加之份。及王氏體。育之優點。

第八屆遠東運動會

上海市立小學之表演。昨日下午二時。上海市虹立小學。萬竹。和安。飛。虹。等校。共有七百餘人。在田徑賽場。作團體表演。學生年齡。多在十歲以下。各穿白背心白褲。遊行一週。軍樂隊。先整隊。由生懷祺指揮。採八段。齊錦。為教材。表演。稱整齊。有相當價值。而使幼年童子。作此乾燥。無味之動作。在於兒童身心。是否有損。益。不無懷疑。各小隊之領袖。均各精神。頗堪欽佩也。

田徑	中國隊	日本隊	三對
足球	中國隊	日本隊	三對
籃球	中國隊	日本隊	三對
排球	中國隊	日本隊	三對
網球	中國隊	日本隊	三對
乒乓球	中國隊	日本隊	三對
羽毛球	中國隊	日本隊	三對
擊劍	中國隊	日本隊	三對
柔道	中國隊	日本隊	三對
摔跤	中國隊	日本隊	三對
拳擊	中國隊	日本隊	三對
射擊	中國隊	日本隊	三對
體操	中國隊	日本隊	三對
游泳	中國隊	日本隊	三對
水球	中國隊	日本隊	三對
足球	中國隊	日本隊	三對
籃球	中國隊	日本隊	三對
排球	中國隊	日本隊	三對
網球	中國隊	日本隊	三對
乒乓球	中國隊	日本隊	三對
羽毛球	中國隊	日本隊	三對
擊劍	中國隊	日本隊	三對
柔道	中國隊	日本隊	三對
摔跤	中國隊	日本隊	三對
拳擊	中國隊	日本隊	三對
射擊	中國隊	日本隊	三對
體操	中國隊	日本隊	三對
游泳	中國隊	日本隊	三對
水球	中國隊	日本隊	三對

今日比賽之要目

昨日運動之結果

田徑賽：中國隊對日本隊 三對

足球賽：中國隊對日本隊 三對

籃球賽：中國隊對日本隊 三對

排球賽：中國隊對日本隊 三對

網球賽：中國隊對日本隊 三對

乒乓球賽：中國隊對日本隊 三對

羽毛球賽：中國隊對日本隊 三對

擊劍賽：中國隊對日本隊 三對

柔道賽：中國隊對日本隊 三對

摔跤賽：中國隊對日本隊 三對

拳擊賽：中國隊對日本隊 三對

射擊賽：中國隊對日本隊 三對

體操賽：中國隊對日本隊 三對

游泳賽：中國隊對日本隊 三對

水球賽：中國隊對日本隊 三對

道上一線可通。惟浩浩蕩蕩四路縱隊不得過。不得已變換隊形。魚貫前進。至康悌路後恢復原有隊形。直達中華運動場。由貝勒路折入劈神父路田徑賽場。由田徑賽場之大門口入內時。又因入口太狹。故改由二路縱隊入內。沿地道站立。初成新月形。後一端逐漸增長。遂成灣曲之傘柄狀。迨至隊站齊後。再成四路縱隊。繞場一週。軍樂洋洋。步履得得。可稱整齊與活潑。在尋常運動會中表演團體操時。有所謂美國式者。德國式者。瑞典式者。日本式者等等。實為國人之恥。故此表演於中國情形。一味盲從。實為國人之恥。故此表演者為中國有體操入段錦。是中國固有著名運動之一種。且今所表演者又經王懷琪總司令用科學眼光參以新法。經一番融化陶冶親自練習多年。確有顯著效力。在。標法共分八段。作拉弓騎馬等姿勢。演時由各司令百學生同時表演。以短時間內臨時集合之二十。一校八段錦畢。時。一聲向後轉。八百即全體背東面西。再向前靠擁。在場中成四行單行縱隊。表演蛇脫壳時。每行各人依次用一手由膝下伸至後面。與後一人之手緊握不放。再經一令。臥在最後之一人即先起立。手仍在前者臥在後面。場上頓現白蛇四十條。而各人之結果在臥緊握者身上向前進行。依次各人均手牽手拉起。追隨於後。仍復原狀。演時頗有興味。秩序亦佳。遊戲後。仍列隊游行一週。更列成半圓形。八百學生合攝一影。即退出場外。赴台上作壁上觀。八百學生時。沿東部看臺前短繩旁進行時。中途被阻。遂越彼看臺上面而過。至南端更穿過廣告牌之下蜿蜒而登。南部看臺。故初無一人之看臺。頓現一片雪白之色。當入段錦尚未開演之時。在隣近棒球場之東面看臺上最高一層觀衆。因閉背而棒球場中望聲如雷。均回頭顧。且在兩段可望及網球場中。以購一券而得他顧。願數場。不太便宜耶。但在八段錦表演時則均無他顧。要引觀衆之力。偉矣。

懷琪按此次聚集年齡十歲以上之童子八百餘人。出席第八屆遠東運動會。作國粹體操之表演。幸未辱命。差堪自慰。申時二報於紀事中獎飾有加。私衷至愧。至新聞報記者一則曰「表演尙稱整齊。對於嚴肅方面自有相當價值。」再則曰「使幼年童子作此乾燥無味之動作。在教育方面看來。對於兒童身心。是否有益。不無懷疑。」言外之意。若有不滿者然。懷琪認爲頗有辯論之價值。夫「尙稱整齊。」則非不整齊也。可知。「對於嚴肅方面自有相當價值。」使非嚴肅。表演時安能精神一致。如姑該記者言。「八段錦體操爲乾燥無味之動作。」然則所謂各國式徒手操者。豈均不乾燥有味之動作耶。抑該記者心目中。另有所謂不乾燥而有味之動作耶。果爾。懷琪甚願該記者隨時賜示。以匡不逮。「在教育方面看來。對於兒童身心。是益有否。不無懷疑。」懷琪從事國粹體育。已十有六載。詳察兒童身心。雖未能爲十分有益。然可決其無害。關於此層。請該記者儘可放心。無所用其懷疑也。

提倡中華國粹體育



中國體操
八段錦
十二勢

王懷琪編
每幅二角



中國體操
八段錦掛圖

王懷琪編
每幅四角

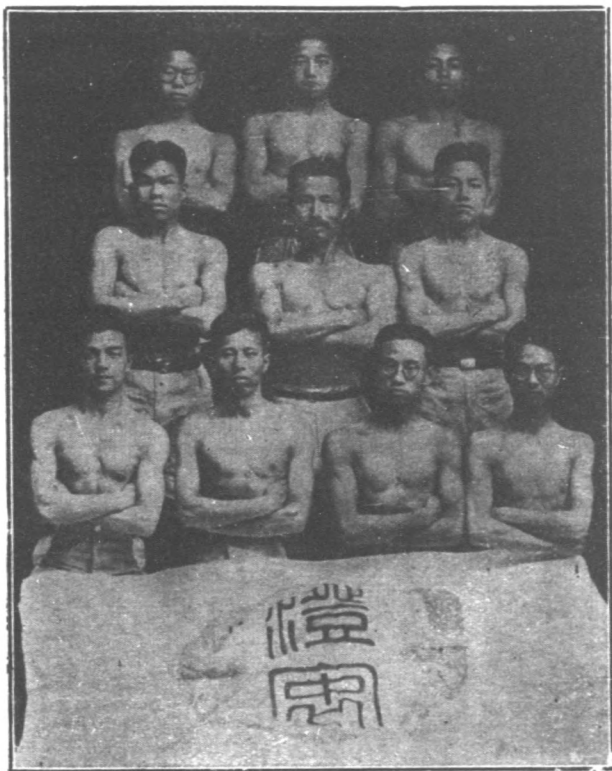
八段錦及易筋經為中國體育中最有價值者編者練之有年因本經驗現身說法編此掛圖每一動作均有編者攝影每圖之下詳加說明依圖練習可以健身可以增力為益實非淺鮮

上海愛國女體專育學校初級中學八級中級八級國體式團體攝影



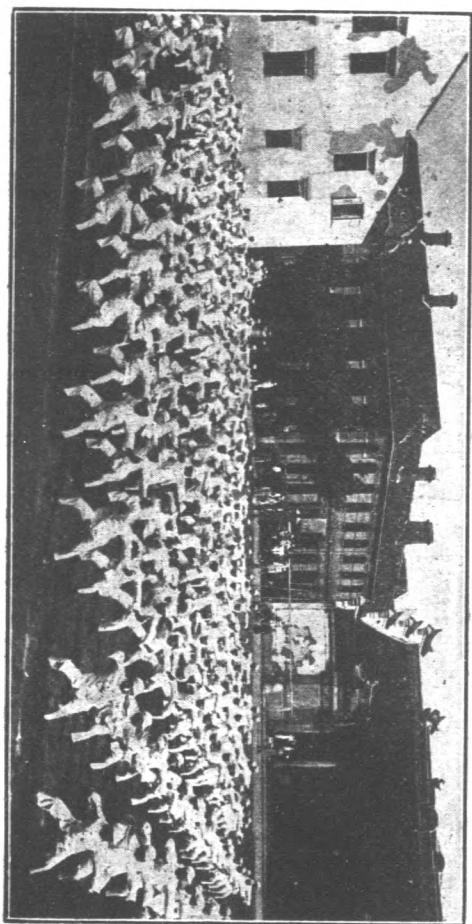
丙實孟夏

影攝體全式圖錦段八級高演攝生學學中衷澄

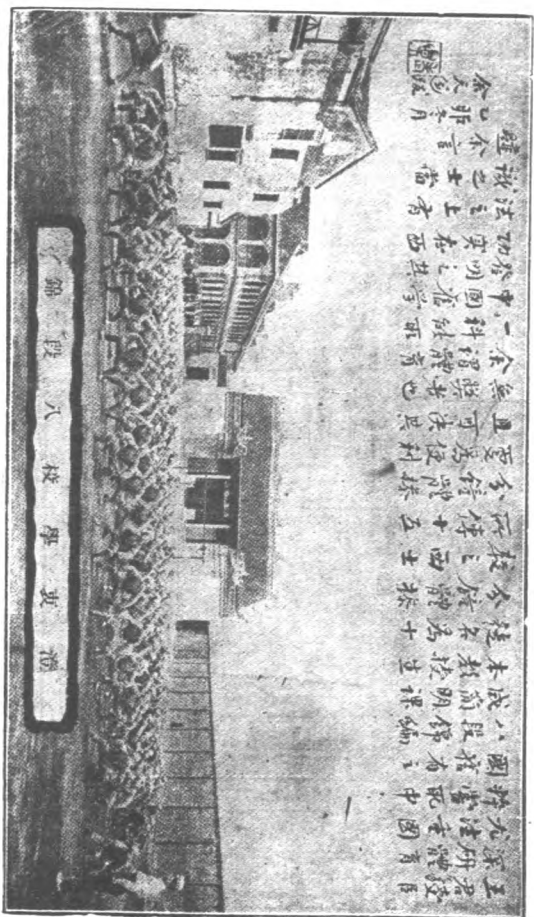


夏孟寅丙

上海澄衷中學五十年春季早操高級段八級攝影



上海體育學校十一年前之早操試驗段錦攝影



王君校長
深所體育
九法在國
辦當取中
國權有之
八段錦編
本教校立
徒名為十
今段體操
校之西士
所傳十五
余信體操
要為便利
且可決其
無弊也
一余留體育
中、科、能、可
發明之其學
如實在西
法之上者
體操之士當
謹余言
余大
已非
曹

分級八段錦編者自序

民二懷琪掌教上海葉氏澄衷學校。曾依吾國舊有之八段錦次序。參以現代體操方法。改編爲中國式十分鐘體操。每日清晨集全校生徒練習。採爲朝體操教材。取其方法不難。而運動量不過高深。且收效宏遠也。旋因生徒索取講義。遂付石印。兼以貽我友朋。轉爲提倡。越半載成效漸著。友朋函索亦漸多。又鑒體育界之潮流趨向新奇。棄國粹而不顧。怒焉憂之。於是以提倡吾國固有運動方法爲己任。勤加研究。漸有所得。不敢珍秘。乃從事鉛槧。以徵海內同志意見。發行以來。風行一時。初版售罄。復詳加釐訂。作第二次之印刷。爲宣傳起見。特將版權贈於上海商務印書館發行。另製精圖一幅。由大東書局印行。至今書出十餘版。圖出五六版矣。此足以見國人對於國粹體育

之熱心也。民八懷琪在山西擔任陸軍教導團暨留日預備學校國民師範學校教職。暇輒參觀各校。見爲此種運動者頗衆。深竊欣喜。然細考彼等練習。按法而不按理。殊少興趣。失却活潑。於是又爲深慮矣。蓋前之拙著訂正八段錦。純供成人之練習。故按其方法取爲成人之用則可。若不加以教授之次序與變化。而作爲課小學生徒之教材。大不可也。退而詳思。不揣譎陋。特編分級八段錦一書。分初級中級高級特級四級。初級專供初級小學用。中級供高級小學用。高級可作中等以上學生之練習。附有特級兼行深呼吸。專供個人練習。教授之次序由淺而深。練習之方法自易而難。依此而行。教者可免枯窘之患。學者可得適當興趣。依生徒之程度。施以相當教材。庶幾國粹體育不至頻於淪亡。區區寸衷。原蘊此志。結果如何。效用如何。固難逆料。然有此以爲參考。則索纜有圖。或亦足爲諸同志教授之一助歟。

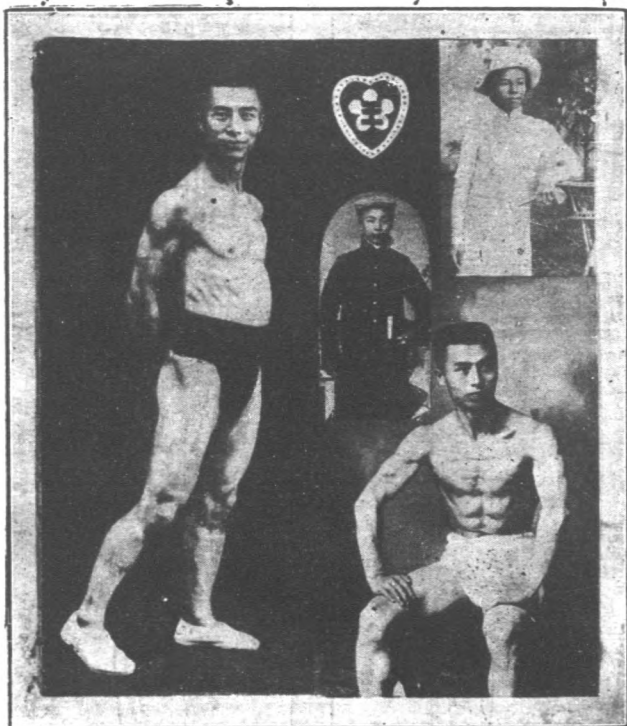
吳縣思梅王懷琪謹識

編者未研究體育時與已研究體育時之比較

民國前二
年未研究
體育時之
王懷琪

民國前五
年中學生
時代之王
懷琪

折臂斷弦
後一年之
王懷琪在
民國十年



體育專門畢業後四年之王懷琪在民國四年

八段錦之興沿革

左方開弓似射雕



八段錦音

兩手托天理二焦



五勞七傷望後睡





八段錦音

詞理脾胃單舉手



從上海邑廟前舊書攤得之八段錦原圖

5 錦段八級分

<p>消病百類七後背</p> 	<p>八級錦香</p> <hr/> <p>三</p>	<p>火心去尾探頭搖</p> 
--	----------------------------	--

<p>腰脊圓足舉手兩</p>  	<p>八級錦香</p> <hr/> <p>四</p>	<p>力氣增目怒拳攢</p> 
--	----------------------------	--

八段錦第一次之印刷品

民國。上海中國體操學校舉行六小學聯合運動會。八段錦初次表演。大受衆觀歡迎。此即當時在會場分送之八段錦印刷品。題名十分鐘體操。封面乃余天送先生手筆。

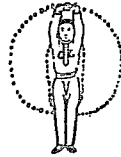
上海私立澄衷學校

國粹十分鐘體操

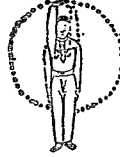
天送題

十分鐘體操法要圖

圖一第



圖三第



圖五第



圖七第



圖二第



圖四第



圖六第



圖八第



八段錦者古中國武士道也俗以其操法簡扼十分鐘可畢
 故謂之十分鐘體操而或有遠疑其無效者嗚呼吾人欲食日
 必三餐睡不過十餘分鐘而終不可以廢飲食庶則論常奇
 計其利害得失何若早於時之短長何與且天下事固有
 以別那爾而收奇效者余故命曰兵家勝敗在最後十五分
 鐘何獨於八段錦之余嘗有言吾國非國弱之為患惟弱之
 為患治弱之方八段錦其最通乎蓋其法簡故習之也易習
 時庶故無害於事也嗚呼吾民之病弱者多矣人人治之
 則殆吾民之弱病瘵矣不日治之則覺天放以人治之而
 奏效日治之而無害焉昔余八段錦其真屬哉其真屬哉
 吾校學生每晨八時起操八段錦教授者同學王君致日
 則四年十一月上海曹漢管序於上海滬東中學校

- 編解大意
- 一 此操運動原名八段錦高國粹體操之一今改名為十分鐘體操
 - 一 此種體操為家庭體育學校體育均能適用
 - 一 此種體操使於學校早會練習每節操事可參入呼吸一二次
 - 一 凡運動之狀態視學有程度之高下而增減之
 - 一 此操運動官按口練習其功效能使健步或後退筋骨結
 - 一 練習時面向東而立

吳王德撰誌

十分鐘健體

第一段 兩手舉天理三息 四八呼吸
 (一)兩臂由左右高舉兩手十指相離 (二)掌心翻向上兩肘
 時屈同時兩足踮高起 (三)兩手放開兩臂由左右垂下兩
 肘兩腕放下 (四)休息 如法再行七次至用氣盡時為止
 融開合

第二段 左右開弓以舉胸 四八呼吸
 (一)右足向右一步兩膝亦起兩膝下屈作胸馬式右足手肘左臂
 向石與左指起向以左手握拳兩手屈於胸前拳孔向上
 頭向石轉 (二)足亦動左臂屈於胸前指向石右足與左臂
 手屈於胸前頭向左轉 (三)同 (四)同 (二) 如法再行
 七次至末數時上舉起立右足併上兩臂垂下 腹正在腰勢
 第三段 調理脾胃舉身 四八呼吸

(一)兩臂由上高舉手指向左掌心向上左臂垂於左側掌心
 向下手指向前 (二)左臂在上高舉手指向右掌心向上右
 臂垂於右側掌心向下手指向前 (三)同 (四)同 (二)
 如法再行七次至末數時左臂垂向上舉而臂垂下
 第四段 左臂上舉後屈 四八呼吸
 (一)頭向石轉九十度 (二)頭向前轉 (三)頭向左轉 (四)頭
 向前轉 如法再行七次至末數時兩足併用合
 第五段 搖頭擺尾去心火 四八呼吸
 (一)右足向右一步兩膝屈作胸馬式兩臂伸屈肘向後兩手
 輕置於兩膝上頭向石轉 (二)足亦動頭向左轉 (三)頭
 向左深屈 (四)頭後正 如法再行七次至末數時頭復正
 上舉起立右足併上足亦併上兩足踮高起
 第六段 背後舉身 四八呼吸

(一)兩足踮起後下即舉起 (二) (三) (四) (五) (六) (七) (八) (九) (十) (十一) (十二) (十三) (十四) (十五) (十六) (十七) (十八) (十九) (二十) (二十一) (二十二) (二十三) (二十四) (二十五) (二十六) (二十七) (二十八) (二十九) (三十) (三十一) (三十二) (三十三) (三十四) (三十五) (三十六) (三十七) (三十八) (三十九) (四十) (四十一) (四十二) (四十三) (四十四) (四十五) (四十六) (四十七) (四十八) (四十九) (五十) (五十一) (五十二) (五十三) (五十四) (五十五) (五十六) (五十七) (五十八) (五十九) (六十) (六十一) (六十二) (六十三) (六十四) (六十五) (六十六) (六十七) (六十八) (六十九) (七十) (七十一) (七十二) (七十三) (七十四) (七十五) (七十六) (七十七) (七十八) (七十九) (八十) (八十一) (八十二) (八十三) (八十四) (八十五) (八十六) (八十七) (八十八) (八十九) (九十) (九十一) (九十二) (九十三) (九十四) (九十五) (九十六) (九十七) (九十八) (九十九) (一百)

第七段 攢拳怒目增氣力 四八呼吸
 (一)右足向右一步兩膝屈作胸馬式右臂攢拳向石伸左臂
 攢拳屈於胸前拳孔向上 (二)同 (三)同 (四)同 (二) 如法再
 行七次至末數時兩臂垂下上體起立右足併上
 第八段 兩手舉足同臂膝 四八呼吸
 (一)上體深向前俯下體好能伸多可越兩臂隨體垂下
 握足趾頭略抬起 (二)休息 (三)上體起立兩臂還原
 休息 如法再行七次至末數時右足併上復立正
 演畢而東方而立行深呼吸數次

王國琪編
 楊左樂繪

室內八分鐘健身術

一冊實價二角

寄售處
 商務書館
 中華書局
 大明書局
 大東書局

民四十一月十五日登載上海商務書館出版教育雜誌內題名八段錦體操

教 育 雜 誌



八段錦體操

王懷琪

高等小學及中學校用

偶於舊書攤畔。見有八段錦一書。為山左八十老翁
陸世昌先生實地經驗後所著。雖字句間有錯謬。然
按文尚可研求。其原書序云。余氣體素弱。中年多病。
適於友人處。得八段錦一書。朝夕依法練習。不數月
間。果覺身體舒暢。諸病全消。年叨八旬以外。固非此
書之功力歟。因出制元兩枚。袖之以歸。每晨依法練
習。身體亦得益不淺。乃按其圖中姿勢。編成簡明方
法。以作小學校教材。惟自分學識。淺陋。謬必多。尚
冀海內大家。有以是正。不勝感佩。

教材 八段錦體操

- 第一段 (原題) 兩手舉天理三焦 四肢動作
(一) 兩臂由左右上高舉。掌心向上。十指交錯。兩肘舒
展。同時兩腿高起。
(二) 休止。

第一 段



- (三) 兩臂由左右下垂。兩膝放下。
(四) 休止。
如法進行三次。至四之(四)時足尖閉合。
第二段 (原題) 左右開弓似射鵞 四肢動作
(一) 右手握拳。臂向右舉。食指向上。左手握拳。平展於
肩前。掌孔向上。目注右食指。同時右足向右一步。
屈膝作騎馬式。(兩腿彎起。兩膝屈下。身體正直。如

十一

第七零第一號

教 材 八 級 劍 術

騎馬狀

(一) 足膝不動而左臂向左舉。食指向上。右臂平屈於肩前。手握拳。目注左食指。

段 二 第



(110) 四同 (一) (一) (一)

如法進行三次至(四)之(四)時。兩臂下垂。腰亦起立。右足併上。

第三段 (原題) 調理脾胃單舉手 四四動作

(一) 右臂右上高舉。掌心向上。手指向左。左臂垂於左側。掌心向下。手指向前。

(二) 左臂左上高舉。掌心向上。手指向右。右臂垂於右側。掌心向下。手指向前。

段 三 第



(111) 四同 (一) (一) (一)

如法進行三次至(四)之(四)時。兩臂俱垂下。

第四段 (原題) 五勞七傷後應 四四動作

(一) 頭向右轉。目視後方。
(二) 頭復正。

段 四 第



(三) 頭向左轉。目視後方。

誌 雜 青 教

(四) 頭復正。

如法進行三次至(四)之(四)時。足尖閉合。

第五段

(原題)搖頭擺尾去心火。四四動作。

(一) 右足向右踏出。屈膝作騎馬式。同時頭向右深屈。

(二) 頭復正。

第五段



(三) 頭向左深屈。

(四) 頭復正。

如法進行三次至(四)之(四)時。體即起立。左足併上。足尖仍閉。兩腿高舉。

第六段

(原題)背後七期百病消。四四動作。

秋 村

八 圖 畫 集

(一) 兩腿放下即舉起。

第六段



(一)(二)(三)(四)(四)(四)(一)
如法進行三次至(四)之(四)時。兩腿下。

第七段

(原題)攢拳怒目增氣力。四四動作。

(一) 右足向右踏出。屈膝作騎馬式。同時右拳向右舉。

第七段



十三

第七卷第十號

教材 八段錦

舉孔向上。左臂向前屈。舉孔向上。目突出視前方。

(二)左臂向左伸。右臂屈肘屈。

(三)(四)同(一)(二)。

如法進行三次至(四)之(四)時。兩臂下垂體部起立。足不併上。

第八段 (原題)兩手舉足固腎脈。西四動作

(一)上體深向前屈。(愈下愈好。惟膝不可屈)同時兩臂下垂。兩手握拄兩脚足尖。頭向後屈。目注後方。
(二)休止。

第八段



(三)上體復正。臂亦還原。

十四

(四)休止。
如法再行三次至(四)之(四)時。左足併上。足尖分開。舉則面向前。行深呼吸數次。

業師徐一水先生遺筆

保存國粹

懷珠老弟手編八
段錦一書苦心孤
詣其實驗於茲二
三載矣別開生面
誠體操界中符乘
寶者也謹贈四字以
誌欽感

吳仲徐一水識

此種錦一書實為一種田園札
野區以深誠不飾。懷珠同志有心
保存國粹。誠為吾國前途一保障
也。吳仲徐。吳君者謂之在國粹界
專家也。不宣
民國六年七月廿四日吳一水識

孫雨蒼學長題字

盧煒昌先生題字

萬法歸宗

法無古今合人出世
體格即華陀氏所
謂禽獸舞也支流四
派必溯本源與南無
衍臻涂同歸同學
王懷琪君之編八段
錦即本此意特誌數
言俾派別得以洗濯
一氣國家不足強也
民國六年夏吳一水
盧煒昌識

郭汰公先生運字

遊於執 中乎時

孔子論立曰志道據德依仁而殿之以遊莠蓋
 逆料周末文勝潮流所趨將在執術故不得不
 以此勉天下立孟子評之曰聖之時洵至論也
 吳縣王思樣先生能文章精國技嘗採歐美諸
 柔術融貫吾國八段錦若體育教授書東南各
 省風氣為之一變每桑山版洛陽紙貴兵民國
 癸亥與余同事刺江第九中校風雨晨昏得親
 言教因桑六字贈之刺溪汰公郭瑛

丁福保先生序

吾國之有八段錦由來甚矣余竹馬之年輒喜演習願有圖無解於其精義之所在信如也歲甲午譯述孫唐
氏之體操名曰實驗却病法迄今二十餘年矣時以不得八段錦之詳解為憾王君德琪習八段錦有年筋肉
弛緩者日以堅氣康得病法者日以強韌昔故文弱書生也一變而為體育大家矣會將平日所得者著為八
段錦圖解俾閱者一覽瞭然無問中瑣索之苦且喜與余譯之實驗却病法可互相發明也爰書數語於簡端
無錫丁福保識

范爾誨先生序

八段錦一卷傳自宋人見公武郡書志入諸神仙類云不題撰人蓋吐故納新之術也馬編臨文獻通考
經籍類同其實吐故納新即今人之深呼吸而八段錦之柔軀操皆衛生之要義與神仙無預惜古人不
知衛生見一涉養生家者即謂為求仙之術諸道家弗取亦誤矣前王君德琪所訂正者乃衍造有
得覺於鍛鍊身體不為無功瘳逾南北二派動作姿勢略異而殊洽同歸今王君德琪所訂正者乃衍造有
派之傳王君未鍊八段錦時瘦瘠逾恆後肌肉堅實恍若兩足見收效之大乃以能所著於本書詳加
圖說以惠同胞並保存國粹與西人所傳之體操法并而行之不悖焉世有欲講求運動以保健康強體
魄者按圖鍊習持之以恆則此書雖小獲益則鉅附陳希夷左右睡功圖中人皆古裝疑此即邵齋著錄
余君大顯出示高明高濂刻本八段錦每段一圖後附陳希夷左右睡功圖中人皆古裝疑此即邵齋著錄
之不合所謂八段者以五言詩若干句表著之重而少操鍊且皆坐而非立與今世所傳七言詩八
句者不合蓋七言八句固柔軀體操兼療病體操不得入諸神仙家也因題王書再附著此說以質王君
詩爾又記

編者自序

八段錦為吾國固有之健身術法分南北兩派南派姿勢動作有立式有騎馬式方法簡單易於學習北派
則多騎馬式故難而難此武八段習之較易而運行之功能上自首端下逮末無不遍及以多偏頗之弊
又不可不合於生理之意旨惟此筋骨倘能按日習練不輟其收效之宏非淺鮮初版未滿一載竟已告罄茲特
再版付梓增加圖說又承名賢寵錫題序殊為拙著生光然編中不安之處自知難免惟望同志有以教
我者編者識

分級八段錦摘要

本書分初級八段錦、中級八段錦、高級八段錦、特級八段錦四級。故名曰分級八段錦。極合於個人與學校健康鍛鍊。無論男女、老幼、身強、身弱、皆可斟酌自身能力、循級按圖練習。有益無損。八段錦爲他種運動所不能及者。有四點：

- 〔一〕不費時間。
- 〔二〕不需地位。
- 〔三〕簡單易行。
- 〔四〕效益宏大。

八段錦包含療病操、做做操健身操、自衛技能四種。



八段錦個人練習宜于按日行練二次：

一 在清晨起身之後。

一 在晚間臨睡之前。

八段錦練習不懈持可之有恆可收下列之效果：

免。除。疾。病。

隱。健。步。武。

增。長。氣。力。

幫。助。消。化。

強。壯。筋。骨。

活。潑。軀。幹。

八段錦團體便於學校與軍隊早晨會集全體人員操練。在每段之後。參加深呼吸數十次。天寒時在深呼吸前。先行原地跑跳步十六動。增高學者體熱而後行之。愈有興趣。每操練一次。費

時不逾十餘分鐘。而得益無限也。

八段錦初練時。宜分段練習。久後再連合行之。初練數星期內。四肢腰腹各部筋絡。難免微覺酸痛。學者萬勿因是灰心輟練。亟宜積極進行。旬日之後。自能免除。而效力亦可見矣。

八段錦練習時。面向東方靜立。心神貫一。切忌胡思亂想。時刻注意運動之部位。宜使柔軟之勁。忌用剛猛之力。若欲急求見效。非徒無益。反易受損。學者慎之。慎之。

八段錦練畢。緩步數十。藉舒筋骨。再行深呼吸十數次。「呼吸法參閱拙著實驗深呼吸練習法。由上海商務書館出售。」最好

用溫水摩擦全身。至皮膏發熱爲度。如是而行。另有一番妙趣。
八段錦練習次數。視學者程度之高下而增減之。「每段之「二」
「三」「三」「四」卽爲一次。」

八段錦團體教授之口令。「一符號爲預令。其下一字爲動令。亦
卽「預備」之口號。」

第一段口令。「兩手擎天理三焦。」「一·二·三·四·二
·一·三·四·三·二·三·四·四·二·三·三·停。」

第二段口令。「左右開弓似射鵬。」餘同。

第三段口令。「調理脾胃單舉一手。」餘同。

第四段口令。『五勞七傷望後—瞧』餘同。

第五段口令。『搖頭擺尾去心—火』餘同。

第六段口令。『背後七顛百病—消』餘同。

第七段口令。『攢拳怒目增氣—力』餘同。

第八段口令。『兩手攀足固腎—腰』餘同。

『踏脚—走』『原地跑步—跑』『深呼吸—吸—呼—』…

八段錦團體教授一小時（四十五分鐘）課之支配。

十五分鐘—走步—穿花跑。（參閱走步體操遊戲二段教材

正補三編。上海文明書局大東書局均有出售）

十分鐘——八段錦。

五分鐘——跑圈舞。或八段錦舞。（八段錦舞商務印書館出版。）

十五分鐘——遊戲。或競技與球類。

高級八段錦與特級八段錦。每段之要旨如下：

第一段——爲伸長運動。自頭頂以至足趾。全身諸關節無一處不運動。且能增強內臟。調理三焦之名。信不謬焉。

第一動作。兩臂由左右舉起時。應徐徐向上舉。如緩舉千斤動物。十指伸直併緊。指尖正向側方。臂肘挺直。臂舉至頭上時。即將兩手十指相間組握。各以指端互相抵住手背。兩大

臂貼近兩耳之旁。腿挺直併緊。足跟提起時身弗搖動。注意平均心。

第二動作。兩手掌心向上翻托。儘量托起似將天擎住。足跟提至不可再提爲度。

第三動作。手指放開。掌心隨即翻向下。兩臂由左右徐徐下垂。似將重物按壓向下。兩足跟仍提起不動。斯時胸部凸出。目注視前方。

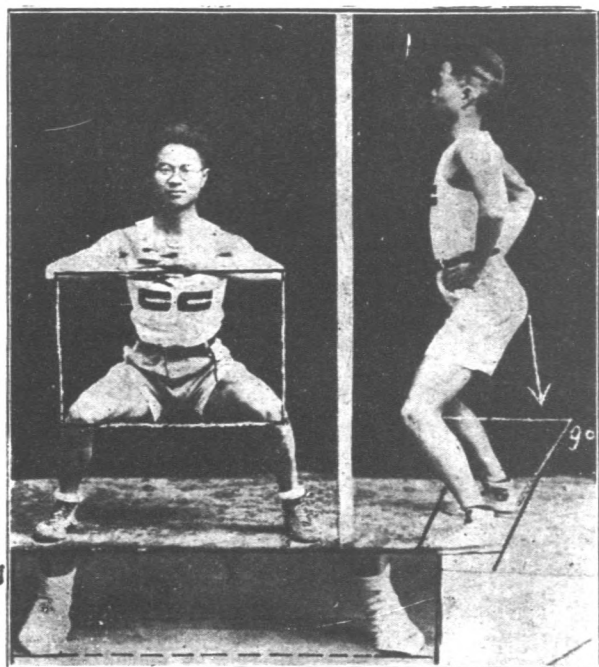
第四動作。兩足跟輕輕落地。重則損傷腦筋。學者慎之。

第二段——術名左右開弓似射鵬。在練習時應表出騎在馬上。

圖 一 第

乙

甲



丙

向左右開
弓射鵬之
狀。此段不
但運動四
肢與首胸。
卽心神亦
在鍛鍊之
例。
騎馬式又

名謂馬步。爲北派拳術中之術語。南派曰四平步。一名曰地盆。又名曰地盤。湘、蜀、黔、楚等處稱曰跼蹠。

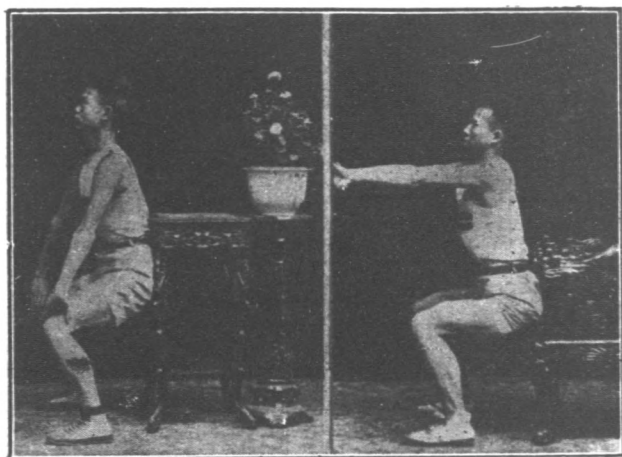
騎馬式有一字騎馬式。八字騎馬式。介字騎馬式。〔卽川字騎馬式〕之別。爲拳術中最緊要練習之動作。本編騎馬式。除初級採用八字半騎馬式外。如第一圖甲。餘均用介字騎馬式。因其姿勢端正。練習不難。且能矯正兩膝外張及八字脚步行之劣態。

騎馬式站法。兩足向左右分開一大步。同立在一線上。勿前後參差。足之中指尖。正向前方。足跟正對後方。如第一圖丙。兩足

圖 二 第

乙

甲



之距離視人身材之
高矮略有出入。大約
在二尺左右。以兩臂
平屈於肩前。十指相
接。臂肘與膝蓋適成
一長方四點形。如第
一圖乙。大腿下屈不
宜過低。約由臀部至
足跟成一九十度角

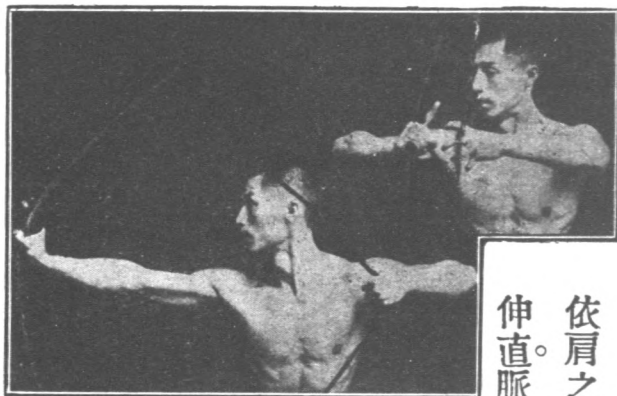
形。如第一圖甲之白線。膝弗傾出足尖線外。

初練騎馬式。先將身背立於牆壁或書桌一步之地。然後兩足分開。屈膝作騎馬式。肩背倚靠於壁上。或桌邊以支持。如第二圖乙。若立於櫬前或榻前一步之地。作騎馬式。將尾骨坐於櫬之邊沿。如第二圖甲。至腿力增加後。便能脫離支持物行之。

第一動作。兩足分開作騎馬式。同時兩臂平屈於肩前。左手五指張開。復用力屈握成拳。臂肘向左方儘力頂出。作握住弓弦。引張滿弦勢。右手食指（俗語指人指）豎起。指尖向上。餘指屈握爲拳。大指伏貼在中指上。如第三圖甲。將拳掌正向右方。

圖 三 第

乙 甲



依肩之水平線徐徐推出。臂肘隨之伸直。脈腕向下。作推弓背向右勢。食

指與小臂成九十度角形。如第三圖乙。目先注視左手握拳。次視右手食指向右伸。作向右射飛鷗勢。胸宜挺出。背直肩平。弗傾前。呼吸照常。切忌收氣閉住在胸中。

第二動作。右手五指在右方張開。由右方依肩水平線上收回。臂平屈於肩前。五指復用力屈握爲拳。臂肘向右方頂出。

第三段——運動肩背腕部諸筋絡。兼及腰肋之關節。

臂之舉起與下垂。快慢須相等。肩背正直。胸部引起。兩臂上下交換時。掌心正向側方。臂肘用力挺直。頭與肩弗搖擺。指尖與小臂始終成九十度角形。上舉之臂。手掌向天。若將天托住。下垂之臂。手掌向地。若將地按住。

第四段——爲首胸運動。凡人伏案辦公。或安坐看書時間。頭部每易傾向前方。胸廓因之壓迫。背脊彎曲。以致姿勢不正。呼吸困

難。消化障礙。曷能不病。此段運動之功效。是即矯正以上諸弊。故名曰五勞七傷望後瞧。

頭部向左右旋轉。宜徐徐用力。切忌急猛旋轉。度能愈後愈佳。兩臂挺直。手掌緊貼於大腿旁。以防頭轉時相反之肩牽動。引向前。胸挺頸直。

第五段——主要運動在腰脇脊柱首胸。既搖頭又擺尾。動作姿勢必複雜不易。故八段之中。以此段與第八段爲常人不易之練習。是段姿勢模倣坐獅勢。動作時前宜描模獅虎之精神。兩手置於兩膝蓋上。肘屈成百卅度之角形。

第一第三兩動作。上體與頭儘力向側彎曲。在側屈方向之臂肘屈至小臂之上部與大臂之下部相接觸。肘向下。小臂之外部貼近小腿。相反之臂用力挺直。幫助體屈。

第二動作。頭與胸向後屈時。兩臂肘用力挺直。使肩部儘量向後挺。頭後屈。口宜閉合。目視上方。下肢姿勢保持原狀。

第四動作。上體與頭向前屈時。弗將臀部聳起。宜以胸之全部伏對地面。腹部伏於兩大腿之上。頭頂正向前方。兩臂屈至大小臂相接近。肘頂向前。下肢姿勢不動。

第六段。背後七顛者。猶柔軟體操中之跳躍運動也。其功效能

圖 四 第

乙



甲



養其全身之彈力性。發達腿部諸肌肉。增進呼吸力。足尖併緊。

兩膝挺直。足跟提起一寸。是爲預備姿勢。如第四圖甲。每一動作頭向上頂。兩足跟再儘力提起如第四圖乙。或至足尖離地。然後還復預備式。如第四圖乙。兩手背伏於背後腎部上。胸宜挺出。使身之重點平衡。則足跟

提高時。上體不致搖動。足跟推起全憑足尖用勁。

圖 五 第



第七段——攢拳怒目增氣力。怒目係練目力者也。故練習此段目須突出虎視前方如第五圖。呼吸宜照常。氣弗閉禁。臂之伸屈。貴於緩柔而有力。切忌用力猛速。伸臂與屈臂快慢須相應。伸拳時應先以掌心向上。次由肩之平線上伸出。至臂將伸直拳背旋向上。拳置於腰間時。小指緊貼於肋下。兩肩須

平正。臂向前伸時。肩弗引出。頸宜直。胸凸出。

第八段——主要運動。腹腔肌。膝蓋。韌帶等。初練習此段。動作難以正確。因常人兩膝關節多彎曲。而缺少向前伸長之機會。故上體前屈。膝直。兩手攀住足尖。初時必不易爲。習久不難如願。

上體前屈。膝須挺直。足指翹起。俾便兩手握住。上體後屈時。臂肘向後。兩手大指在上。抵住脊柱。使腹部儘量凸出。小指邊緊接。八指在下。抵住臀部。以維持體之後彎。如第六圖甲。

初練此段。兩手攀不到足尖。或握住小腿骨或腳踝。或以指端觸地。惟膝須挺直不稍彎。習久背腹腿膝諸筋絡亦靈動。手自

圖 六 第

乙



一法。上體之前彎與後屈爲兩數行一動作。

能攀住足尖
上體後屈。初
練用兩手撐
住櫬背或桌
邊行之。如第
六圖乙。是亦
支持後屈之

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

一冊三角

女子機巧運動

堆砌圖案

一冊六角

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 舞蹈一術原為吾國國粹因乏提倡轉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種輯成是書每舞逐段詳加說明並附清晰照片舞時姿態可以一目了然極便教學 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表演成績中編解釋堆砌案圖各種部位下編說明各種圖式之堆砌法 商務印書館發行



初級八段錦

本級與中級均於中華民國第一丙寅年五月八日。上海愛國女學校與東亞體育專門學校。舉行聯合運動會於西區公共體育場。由愛國女學校體育科一年級生表演。兩級圖式亦係該級同學演攝。

思梅附識

開始—緩行數十步。急行數十步。踏足數十下。

第一段 兩手擎天理三焦

預備—端正直立。

兩足跟靠

緊。足趾向

左右張開

如人字形。

膝直腿併。

兩臂垂於

【圖一第級初】



身之兩旁兩肩微向後張。頭正胸挺目視前方。全身肌肉

雖注意而

仍舒鬆面

呈笑容如

第一圖。

操法「一」兩臂

向左

右平

舉。掌心向下。如第二圖。

【圖二第級初】



〔二〕兩臂向上高舉。兩手十指相間組握。如第三圖。

〔三〕兩手

十指

仍相

握。掌

心翻

向上

托。如

第四圖

【圖三第級初】



〔四〕兩臂

由左

右下

垂。復

第一

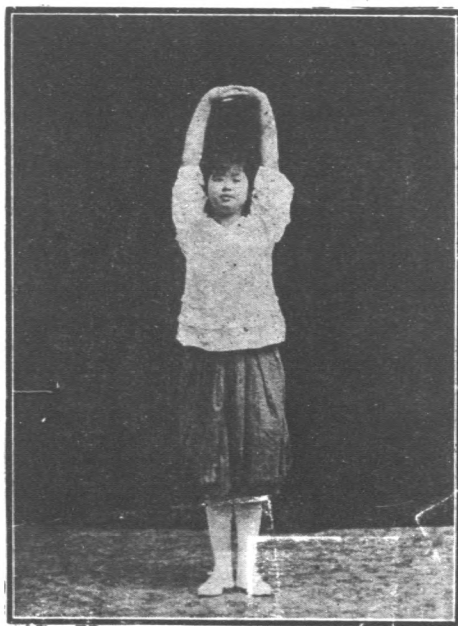
圖之

姿勢。

【圖四第級初】

如斯再行三次或五次。

第二段 左右開弓似射鵬



預備——立正。如第一圖。

操法——「一」兩手

握拳

兩臂

平屈

於肩

前拳

孔向

上。拳掌正對兩肩之關節。同時右足向右側方踏出

【圖五第級初】



一步。如第五圖。

〔二〕兩足

跟弗

離地。

兩膝

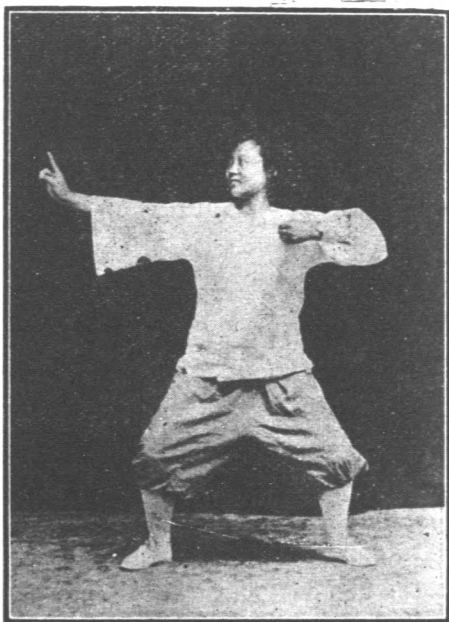
雖屈

身略

向下

蹲如坐櫂狀。同時右拳食指豎起。臂向右平伸拳孔

【圖六第級初】



向前掌心向右作握住弓背向右推出勢。右臂仍平

屈於
肩前。
作握
住弓
弦勢。
頭向
右轉。

【圖七第級初】



目注視右拳食指。如第六圖。

〔三〕復〔一〕之姿勢。如第五圖。

〔四〕兩拳

放開。

兩臂

下垂。

同時

右足

收回

靠於左足旁。復立正姿勢。

【圖八級初】



〔三〕〔三〕

〔三〕

〔四〕

同惟

相反

向左

行之

如第七第八兩圖。

如斯再行二次或四次。

【圖九第級初】



第三段 調理脾胃單舉手

預備——立正。如第

一圖。

操法——「一」右臂

由右

向上

高舉

掌心

向右。如第九圖。

【圖十第級初】



〔二〕右臂不動。將脈腕儘力彎曲，掌心翻向上，指尖向左。

方如
第十圖。

【圖十第級初】

〔三〕復〔一〕

之姿

勢如

第十圖。



〔四〕右臂由旁下垂。如第十一圖。

〔三〕〔二〕

〔三〕

〔四〕

同惟。

相反。

換左。

臂行。

之。如第十一、第十二兩圖。

【圖二十第級初】



如斯再行二次或四次。

第四段 五勞七傷望後瞧

預備—兩手叉腰

直立。如第

十三圖。

操法—「一」頭向

右轉

如第

十四

【圖三十第級初】



正。〔四〕頭復
圖。十五 如第 左轉。〔三〕頭向
圖。〔二〕頭復正。復第十三圖之姿勢。

【圖四十第級初】



如斯再行三次或五次。

第五段 搖頭擺尾去心火

預備—立正。如第

一圖。

操法—〔一〕兩手

叉腰，

同時

右足

向右

【圖五十第級初】



側方踏出一步。如第十六圖。

〔二〕兩足

跟弗

離地。

兩膝

微屈

身略

向下

蹲如坐櫬狀。同時頭向右屈。如第十七圖。

【圖六十第級初】



〔三〕復〔一〕之姿勢。如第十六圖。

〔四〕兩手

下垂。

右足

收回

併上。

復立

正姿

勢。如第一圖。

【圖七十第級初】

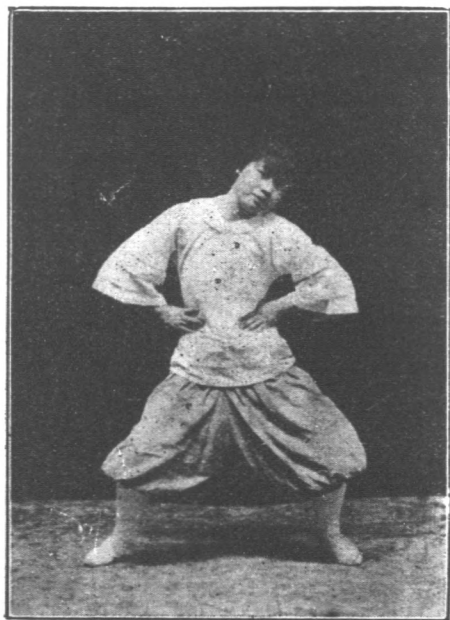


如斯再行二次或四次。

如第十六十八兩圖。

行之。 向左 相反 同惟 [四] [三] [二]

【圖八十第級初】



第六段 背後七顛百病消

預備——兩手叉腰。

足跟併緊。

足尖分開

如人字形。

如第六圖。

操法——「二」兩足

跟離

【圖九十第級初】



地提起即放下落地。先如第二十圖次復第十九圖。

第七段 攢拳怒目增氣力

如斯行至十六數或二十四數止。

預備——立正如第

一圖。

操法——〔一〕兩臂

手握

拳屈

於身

旁拳

【圖十二第級初】



之小指一邊貼於腰間。臂肘引向後。同時右足向

側方

踏出

一步。

如第

二十

一圖。

〔二〕兩足

跟弗離地。兩膝微屈。身略向下蹲如坐櫬狀。同時右

【圖一十二第級初】



圖。十一 第二 勢。如 之 姿 一 復 圖

【肺二十二第級初】



臂向右平伸出。拳掌向下。目虎視前方。如第二十二

〔四〕兩拳放開。兩臂下垂。同時右足收回靠於左足旁。復

立正

姿勢。

〔二〕〔二〕

〔四〕

〔三〕

同惟

相反

【圖三十二第級初】



向左行之。如等二十一第二十三兩圖。

如斯再行二次或四次。

第八段 兩手攀足固腎腰

預備——兩足向在

右分開一

步。如第二

十四圖。

操法——「一」上體

向前

屈兩

【圖四第十級初】



臂向足尖前下伸。手指與足趾相接近。掌心向後。如

第二

十五

圖。

〔二〕休止。

〔三〕上體

復正

唱數。

〔四〕休止唱數。

【圖五十二第級初】



定審部育教

■ 編琪懷王 ■

實 驗
深 呼
吸 練
習 法

本書先深呼吸生理學上的說明。次深呼吸各種法則及效驗。
後附女子深呼吸各種動作姿勢。均有精圖表示。

每冊定價大洋四角。上海商務書館出售。

如斯再行三次或五次。

結束——快慢踏足各數十下。或快步慢步數十步。然後立於清靜
所在。行深呼吸十餘次。〔深呼吸方法。參閱拙著實驗深
呼吸練習法書。由上海商務印書館出版。〕

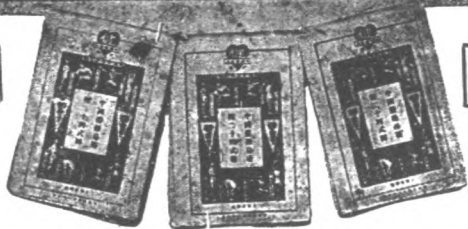
——初級八段錦完——

中國體操易筋經四十二式圖



每幅定價
半角

吳王
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。曰抓。曰按。曰邊。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。以便學者懸掛壁間。圖習練。猶如面聆王君之指授也。

中華書局明文書局大東書局寄售

中級八段錦

第一級 兩手擎天理三焦

預備——立正。

操作——〔一〕兩臂挺直。由身之兩旁舉至頭上。兩手十指相間組握。如第一圖。

〔二〕十指仍相組握。兩手掌心翻向上托。同時兩足跟離地提起。如第二圖。

〔三〕十指

放開。

兩臂

挺直

由身

之兩

旁下

垂。兩足跟放下落地。

〔四〕休止唱數。

【圖一第級中】



如斯再行三次或五次。

第一段 左右開弓似射鵬

預備——兩臂垂於

身旁兩手

握拳。兩足

尖併合。如

第三圖。

操法——「一」右足

向右

【圖二第級中】



進一步。兩膝屈作騎馬式。右拳食指翹起。臂向右伸
出。手
心向
右。左
臂平
屈於
左肩
前。手
心向內。頭向右轉。目視右拳食指。如第四圖。

【圖三第級中】 掌握未手兩中圖



〔二〕兩腿不動。右拳食指屈。由右收回臂平屈於右肩前。



圖。

〔三〕復

一

之姿

勢如

第四

圖。

〔四〕兩腿

伸直。左足收回併上。兩臂拳垂下。如第三圖。

【圖五第級中】



第三段 調理脾胃單舉手

如斯左右再各行二次或四次。

之。左爲 先向 同惟 (四) (三) (二)

【圖六第級級】



預備——兩臂垂於身之兩旁。將兩手脈腕彎曲。指尖向上。手心向

下。如第六

圖。

操法——(一)右臂

由右

向上

舉。脈

腕仍

彎曲。手心向上。指尖向左。如第七圖。

【圖七第級中】



〔三〕換左
臂爲
之如
第八
圖。
〔四〕與
〔二〕
同。

【圖八第級中】



〔三〕右臂由右下垂。復預備之姿勢如第六圖。

如斯再行三次或五次。

第四段 五勞七傷望後瞧

預備—立正。

操法—〔一〕頭向

右轉。

如第

九圖。

〔二〕頭復

正。

【圖九第級中】



〔三〕頭向

左轉

如第

十圖。

〔四〕頭復

正。

如斯再行

三次或五次。

【圖十第級中】



第五段 搖頭擺尾去心火

預備一兩足尖緊併。如第十一圖。

操法一「二」右足

向右

踏出

一大

步兩

膝屈

作騎

馬式。兩手叉於兩膝蓋上。虎口向內。臂肘微屈向前。

【圖一十第級中】



頭向
右深
屈如
第十
二圖。
〔二〕兩腿
仍作

〔圖二十第級中〕

騎馬式不動。願向後屈如第十三圖。
〔三〕頭向右深屈如第十四圖。



〔四〕頭復正兩腿伸直，右足收回靠於左足旁。兩手下垂。

復預
備時
之姿
勢如
第十
一圖。

【圖三十第續中】

〔二〕〔一〕

〔三〕〔四〕同。惟相反行之。



如斯左右再各行一次或三次。

第六段 背後七顛百病消

預備——兩足尖併

緊。兩手手

背貼於背

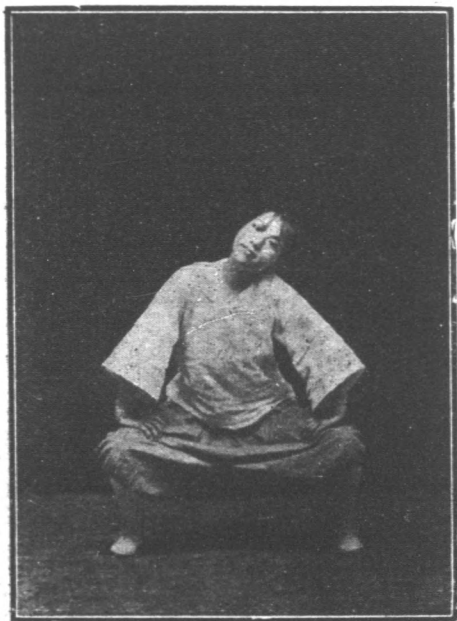
後臀部上。

如第十五

圖。

操法——每一數字。

【圖四第十級中】



兩足跟提起。隨即輕輕放下。先如第十六圖。次復第十五圖。如斯行至十六數或二十四數止。

【圖五十第級中】

懷琪按此
段預備姿
勢在訂正



八段錦本中。兩手掌心係貼伏於兩大腿之前。中華民國

十二年春。上海舉行全國武術運動大會。懷琪代表浙嚴
中師兩校。參與斯會。在滬北車站得晤沈信卿先生。
談及八段錦。先生在少年時深喜練習。頗有心得。並述是段預備姿勢。兩手手

【圖六十第級中】



背應伏於
背後。方合
術語之意
義。言殊有
理。茲遵先
生之教。用
特更正於

斯。故與訂正本則不同也。

【圖七十第級中】



第七段 攢拳怒目增氣力

預備——兩手握拳臂屈於身旁。拳置於腰間。肘引向後。拳孔向側。

兩足尖併

緊如第十

七圖。

操法——〔一〕右足

向右

踏出

一大

步。兩膝屈作騎馬式。右拳向右平伸出。拳掌向下左

【圖八十第級中】



拳不動。如第十八圖。

（二）兩腿

仍作

騎馬

式不

動。左

拳向

左平

伸出。同時右拳收回拳屈於身旁。如第十九圖。

【圖九十第級中】



〔三〕右騎向右平伸。左拳收回。復〔一〕之姿勢。如第十八

圖。

〔四〕右拳

收回

屈於

身旁。

兩腿

伸直。

【圖十二第級中】



同時右足收回。靠於左足旁。復預備時之姿勢。如第

十七圖。

〔二〕〔二〕

〔三〕

〔四〕

同惟
相反
行之。

如斯左右

再各行一次或二次。

【圖一十二第級中】



第八段 兩手攀足固腎腰

預備——立正。如第一圖。

操法——〔一〕上體向前深屈。兩臂下垂。兩手握住小腿之下部。頭

微抬起。如第二十圖。

〔二〕上體與兩臂均還原。

〔三〕兩手叉腰。上體向後屈。頭隨體下。如第二十一圖。

〔四〕上體與兩手均還原。

如斯再行三次或五次。

——中級八段錦完——

各界人士
不可少之
健康
鍛鍊
用書

易筋經廿四式圖 一角半

吳縣王慎瑛編 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蹙是也相傳爲後魏明帝太和
年間僧人達摩所傳功効宏大人所共知編製是圖便於學者懸掛壁間面
圖習練猶似面聆編者之指授

體育測驗法 一册 賞洋四角

王慎瑛編法魯合編 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

寄售處 文明書局 商務書館 發售處 上海虹口塘山路澄衷
中華書局 大東書局 中學校中國健學社

高級八段錦

上海澄衷中學校學生演式

第一段 兩手擎天理三焦

預備——立正姿勢。如第一圖甲。

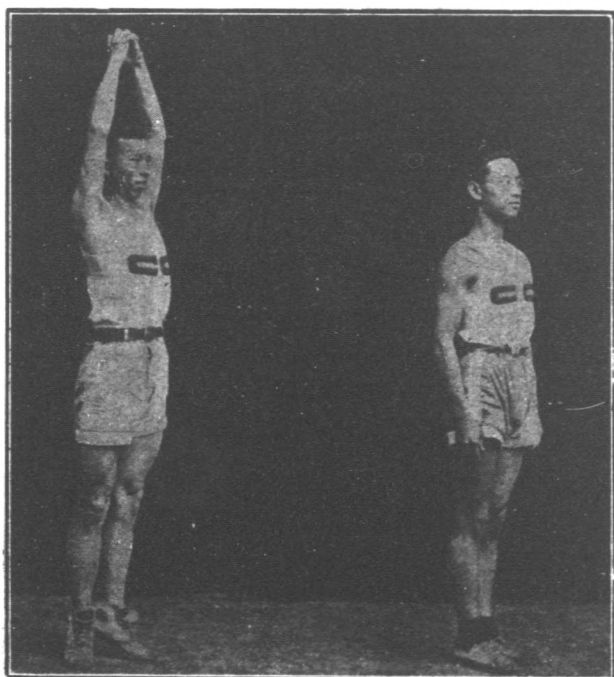
操作——〔一〕兩臂挺直。由身之兩旁舉至頭上。兩手十指相間組握。同時足跟提起。如第一圖乙。

〔二〕十指仍組握。兩手掌心翻向上托。兩足跟儘量提起。如第二圖甲。

圖 一 第 級 高

乙

甲

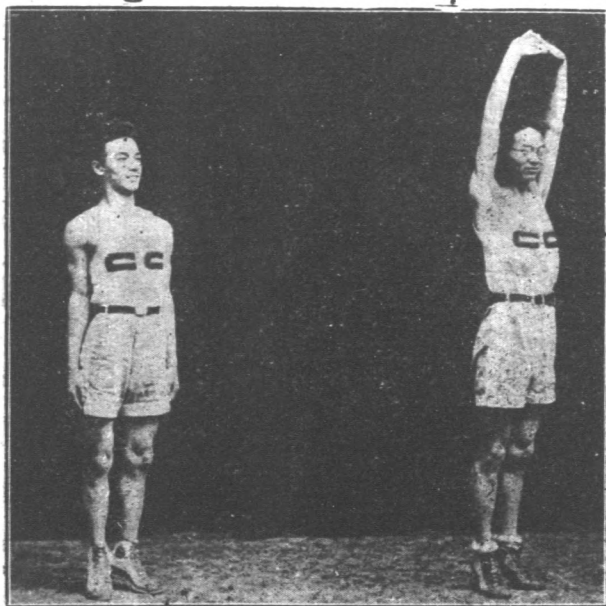


部 垂 旁 之 由 挺 兩 放
挺 胸 下 兩 身 直 臂 開。 指

圖 二 第 級 高

乙

甲



出。足跟仍提起不動。如第二圖乙。

「四」兩足跟落地。還復第一圖甲之姿勢。

如斯再行三次或五次。

第二段 左右開弓似射鵰

預備——兩足併緊。如第三圖甲。

操法——「一」兩足向左右跳開一步。兩膝屈作騎馬式。右手握拳。

食指翹起向上。如第三圖乙。掌心向右伸出。左手握

拳。臂平屈於肩前。拳孔向上。臂肘儘力向右挺。頭向

右轉。目注視右手食指。如第三圖丙。

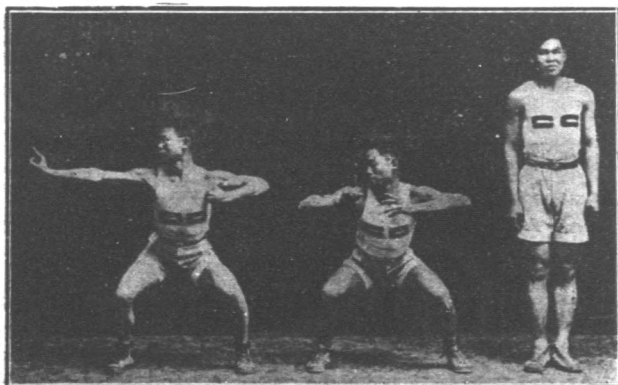
〔二〕兩腿仍作騎馬式不動。右拳五指用力張開。臂由右方收回平屈於肩前。五指仍屈握爲拳。臂肘儘力向右挺。同時左拳食指翹起向上。如第

圖 三 第 級 高

丙

乙

甲

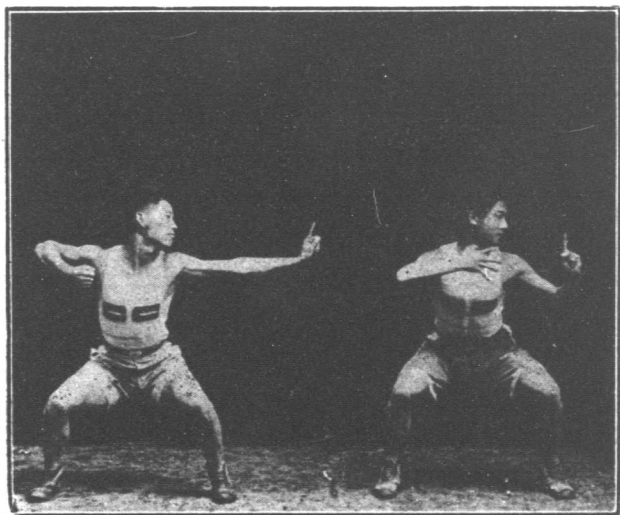


四圖甲。
拳心向
左推出。
臂隨之
伸直。頭
向左轉。
目注視
左手食
指如第

高 級 第 四 圖

乙

甲



四圖乙。

〔三〕〔四〕與〔一〕〔二〕同。

如斯再行三次或五次。

第三段 調理脾胃單舉手

預備——兩足跳攏立正。兩臂垂於身旁。兩手手指拳緊。指尖翹起。向前。掌心向下。手指與小臂成九十度角形。大指貼於大腿旁。如第五圖甲。

操法——〔一〕右臂由右旁向上高舉。掌心向上。五指仍併緊。指尖向左。右手掌儘量向上托。左手掌儘力向下按。如第

五圖乙。

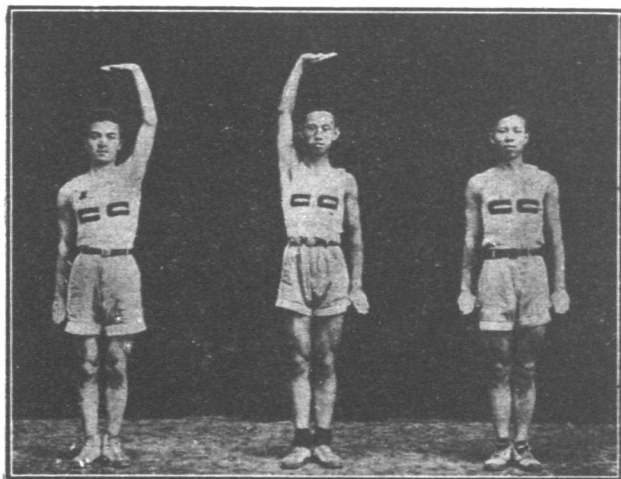
〔二〕右臂由右
旁下垂。掌
心向下按。
左臂由左
旁向上高
舉。掌心向
上托。指尖
向右。手指

圖 乙 第 級 高

丙

乙

甲



均併緊。如第五圖丙。

〔三〕〔四〕與〔一〕〔二〕同。

如斯再行三次或五次。

第四段 五勞七傷望後瞧

預備——左臂下垂。兩手掌心緊貼於兩大腿之旁。如第六圖甲。
操法——〔一〕兩肩向後挺。頭徐徐儘量旋向右方。如第六圖乙。
〔二〕兩肩復原狀。頭轉向前方。還復第六圖甲之姿勢。
〔三〕〔四〕與〔一〕〔二〕同。惟頭轉向左方。如第六圖丙。
如斯再行三次或五次。

第五段 搖頭擺尾去心火

預備——兩足尖併緊。如第

七圖甲。

操法——「一」兩足向左

右跳開一步。

兩膝屈作騎

馬式。兩手叉

於兩膝蓋上。

虎口向內。右

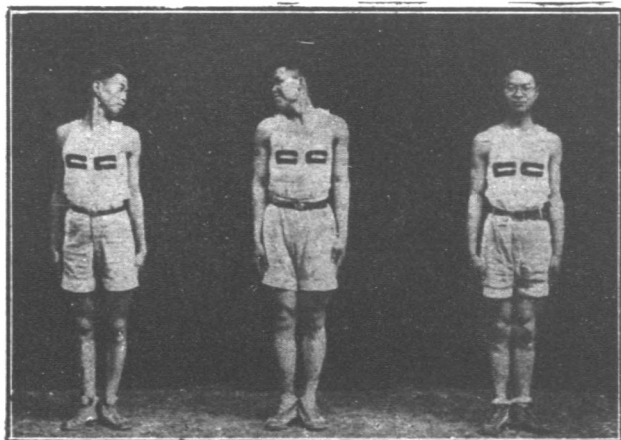
臂屈肘向右

圖 六 第 級 高

甲

乙

丙



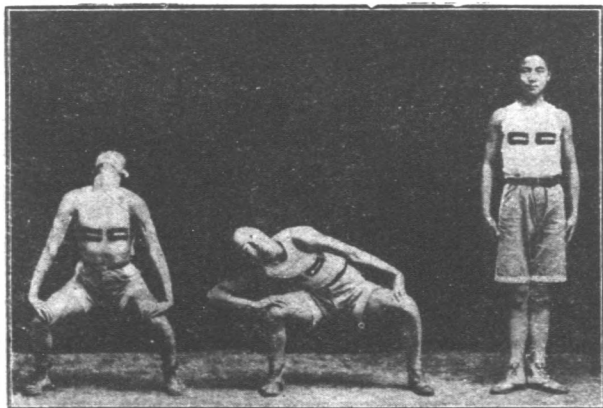
下壓。上體及頭
 向右屈。臀部向
 左擺出。左臂挺
 直。如第七圖乙。
 〔二〕兩腿仍作騎馬
 式不動。兩挺臂
 直。上體及頭由
 右繞向後屈。臀
 部復原。如第七

高級第七圖

丙

乙

甲



足尖應併緊

圖丙。

〔三〕兩腿不動。上體及頭

由後繞向左屈。臀部

向右擺出。左臂屈肘

向左下壓。右挺臂直。

如第八圖甲。

〔四〕上體及頭由左繞向

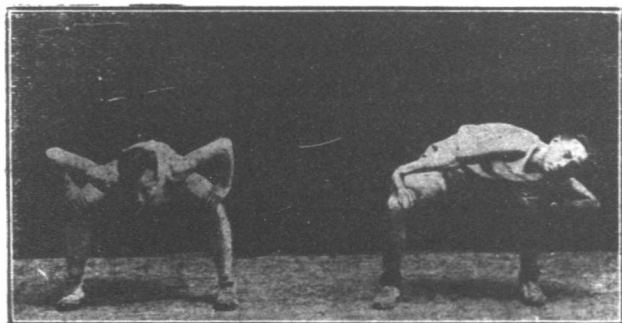
前屈。兩臂屈肘挺向

前。如第八圖乙。

高 級 第 八 圖

甲

乙



如斯再行三次或五次。

第六段 背後七顛百病消

預備——兩足跳躡。足尖足跟併緊。兩臂垂於身後。兩手手背伏於
臂後。胸部挺出。如第九圖甲。

操法——〔一〕兩足跟提起離地寸許。如第九圖乙。

〔二〕膝仍挺直。頭向上頂。兩足跟再提起一二寸後。或使
足尖離地跳起。即還復〔一〕之姿勢。先如第九圖丙。

次復第九圖乙。

〔三〕〔四〕與〔一〕〔二〕同。

如斯再行三次或五次。

第七段 攢拳怒目增氣力

預備——兩足跟落地。

如第十圖甲。

操法——〔一〕兩足向

左右跳

開一大

步。兩膝

屈作騎

馬式。右

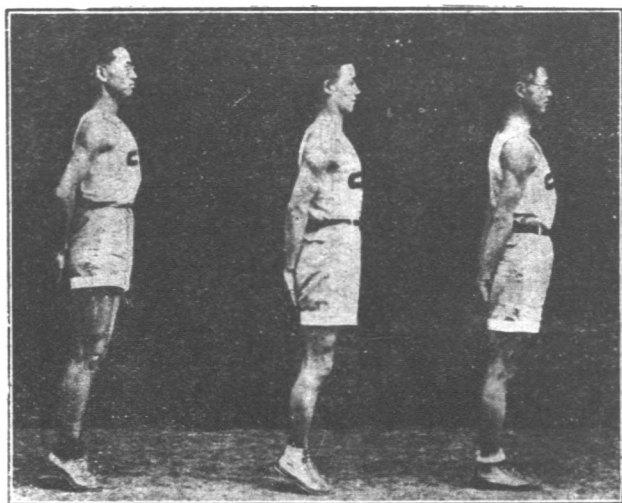
手握拳

高 級 第 九 圖

丙

乙

甲

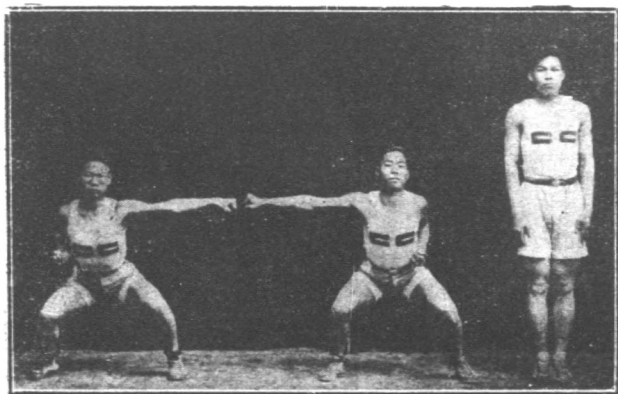


向右伸出。拳掌
旋向下。左手握
拳臂屈於腰間。
怒目虎視前方。
如第十圖乙。

(二)兩腿仍作騎馬
式不動。右拳由
右收回腰間。左
拳即向左伸出。

圖 十 第 級 高

丙 乙 甲

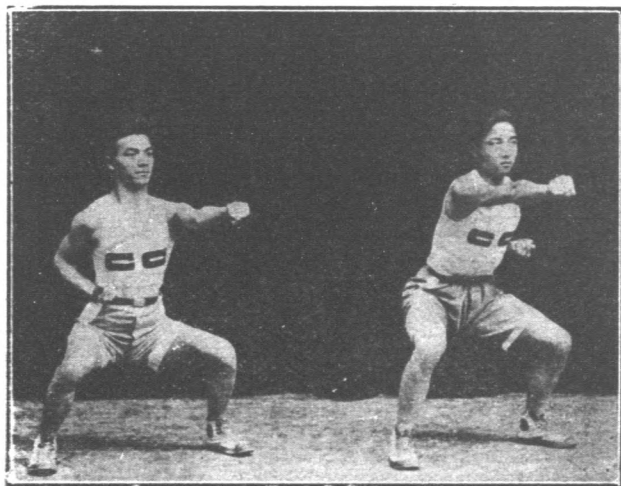


目仍虎視
前方。如第
十圖丙
〔三〕兩腿不動。
左拳由左
收回腰間。
右拳即向
前平伸。目
仍虎視前

圖 一 十 第 級 高

乙

甲



方。如第十一月
甲。

〔四〕兩腿不動。右拳

由前收回腰間

左拳向前平伸。

目仍虎視前方。

如第十一圖乙。

如斯再行三次或五

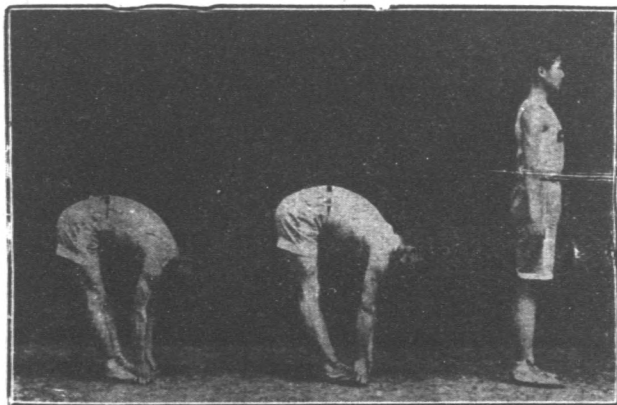
次。

高 級 第 十 二 圖

丙

乙

甲



第八段 兩手攀足固腎腰

預備——兩足跳籠。足跟併緊。足尖分開如人字形。兩臂垂於身旁。

如第十二圖甲。

操法——〔一〕上體向前深屈。膝弗屈。兩臂下垂。兩手握住兩足尖。

頭略抬起。如第十二圖乙。

〔二〕休止。或上體再向前下屈。如第十二圖丙。

〔三〕上體起向後屈。兩手叉於背後。頭隨體下。如第十三

圖中。

〔四〕休止。或上體再向後屈。如第十三圖乙。

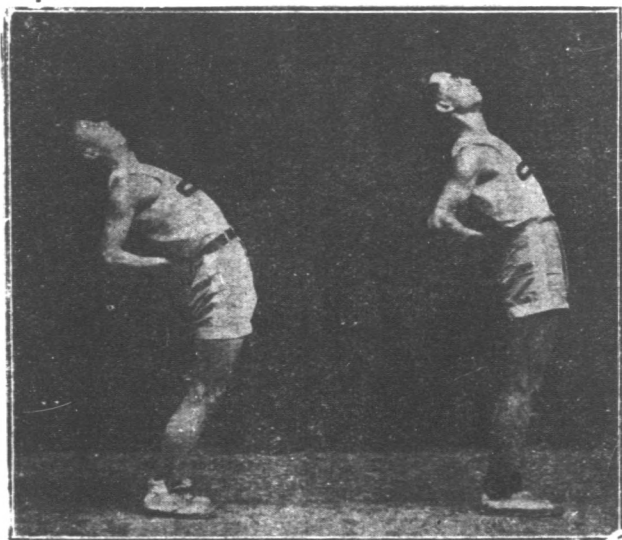
高級八段錦完

如斯再
行三次
或五次。

高級第三十圖

乙

甲



體

莫主可貴不及身體
 各得一母身
 笑於不
 持強
 體
 之
 康
 素
 體
 雖
 體
 而
 體
 常
 親
 生
 體
 雖
 體
 而
 體
 歡
 喜
 生
 強



康之人每死等曰
 康之最者有價值
 為人生第一幸福
 而不講求體高
 雖南面王不而易
 全之可貴
 者亦罹天亡
 康之時勿忘疾病
 康乃夫之至寶
 康健康生歡喜
 亦之於已

育

格

深居簡出易罹肺
 疾時須防免疾
 好術生有免疾
 嬰漢口有免疾
 萬宜怕免疾
 亦谷不勤為患
 口腹不節致
 節食以去
 無知



真是活仙人
 之人往往早死
 寡慾以延年
 乙由
 乙原因
 從口入禍從口出
 來乃知序健樂
 延年乙巨効
 來磨
 傷以飽也
 起于胃

樂

時聲

言

之兩旁下垂。足跟放下。

如斯二吸二呼。行至十六數爲止。

第二段 左右開弓似射鴈

預備——兩足向左右各分開一大步。屈膝作騎馬式。

操法——〔一〕右手握拳食指翹起。掌心向右徐徐推出。臂伸直。同時儘量呼氣。左手握拳臂平屈於肩前。臂肘儘力向左挺。

〔二〕右拳五指用力張開。臂由右經前方收回平屈於肩前。五指仍屈握爲拳。同時吸氣。

〔三〕吸氣既滿。卽行呼氣。左手食指翹起。掌心向左。臂徐向左推出。右拳仍平屈於肩前。臂肘儘力向右挺出。

〔四〕右拳五指用力張開。臂由左經前方收回平屈於肩前。五指仍屈握爲拳。同時吸氣。

如斯二吸二呼。行至十六數止。

第三段 調理脾胃單舉手

預備——立正。兩臂垂於身旁。兩手指併緊。指尖翹起向前。掌心向下。大指貼於大腿旁。

操法——〔一〕右臂由右向上高舉手。心向上指。尖向左。同時儘

量吸氣。〔注意右肺葉收氣。〕

〔二〕吸氣既滿。卽行呼氣。同時右臂由右旁垂下。

〔三〕呼吸既畢。左臂由左旁向上高舉。手心向上。指尖向

右同時儘量吸氣。〔注意左肺葉收氣。〕

〔四〕吸氣既滿。卽行呼氣。同時左臂由左旁垂下。

如斯二吸二呼。行至十六數止。

第四段 五勞七傷望後瞧

預備——立正。兩手掌貼於大腿之旁。

操法——〔一〕頭向右轉。同時呼氣。

〔二〕頭向前轉。胸部提氣。卽行吸氣。

〔三〕吸氣既滿。卽行呼氣。同時頭向左轉。

〔四〕頭向前轉。胸部提起。卽行吸氣。

如斯二吸二呼。行至十六數止。

第五段 搖頭擺尾去心火

預備——兩足向左右分開一步。屈膝作騎馬式。兩手置於兩膝蓋上。虎口向內。

操法——〔一〕上體及頭向右屈。左臂肘挺直。左手虎口略離左膝。

同時將左胸部抬起吸氣。〔注意左肺葉收氣。〕

〔二〕吸氣既滿。卽行呼氣。同時上體及頭由右繞向後屈。

兩臂均挺直。將肩後向後傾。

〔三〕上體及頭由後繞向左屈。左臂肘屈。右手虎口略離

右膝。同時將右胸抬起吸氣。〔注意右肺葉收氣。〕

〔四〕吸氣既滿。卽行呼氣。同時上體及頭由右繞向後屈。

兩臂肘均屈向前。肩亦向前傾出。

如斯二吸二呼。行至十六數止。

第六段 背後七顛百病消

預備——立正。兩手背伏於臀後。足尖併緊。足跟提起。

操法——此段動作爲跳躍運動。不宜行深呼吸。在舉踵時將身儘力向上聳起。膝蓋挺直弗少屈。足尖能離地愈高愈妙。跳二十下或四十下。

第七段 攢拳怒目增氣力

預備——兩足向左右分開一大步。屈膝作騎馬式。

- 操法——
- 〔一〕兩手握拳置於腰間。掌心向上。肘向後挺同時吸氣。
 - 〔二〕吸氣既滿。卽行呼氣。右拳徐向右平伸出。
 - 〔三〕呼氣畢。再行吸氣。右拳由右收回腰間。
 - 〔四〕吸氣既滿。卽行呼氣。左拳徐向左平伸出。

〔五〕呼氣畢。再行吸氣。左拳由左收回腰間。

〔六〕吸氣既滿。卽行呼氣。右拳徐向前平伸出。

〔七〕呼氣畢。再行吸氣。右拳由前收回腰間。

〔八〕吸氣既滿。卽行呼氣。左拳徐向前平伸出。

如斯再行四吸四呼。

第八段 兩手攀足固腎腰

預備——立正。

操法——〔一〕兩腿併緊挺直。上體徐向前深屈。兩手握住足尖。同

時呼氣。

分級八段錦完

〔三〕上體徐徐起立。兩肩向後挺。兩手叉腰。同時吸氣。

〔三〕兩手移後叉於背後。上體向後屈。同時呼氣。

〔四〕上體徐徐復正。同時胸部提起吸氣。

如斯二吸二呼。再行三次。

——特級八段錦完——

再版增訂
中國體操

華佗五禽戲

一冊實洋四角

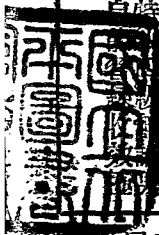
中國體操

分級八段錦

一冊實洋五角

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臆足體有不決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

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效為歐美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銅圖百餘幅分初級中級高級按圖自易老幼均可循級按圖自



上海及各地商務印書館明文書局東書局出售

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啻面聆編者的講演

王懷琪吳洪與譯編 諺云三歲之癆到老勿會好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個不活潑潑地較諸吾國大相懸殊編譯此書旨在謹告有兒女諸君兒女的體育萬弗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

上海及各地方商務印書館文書局東大書局出售

王一樂編

健身之寶

一冊實洋二角

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却病各
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
有無窮的利益

吳縣王懷琪編

圓陣遊戲大全

一冊實洋八角

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

上海各地商務印書館文明書局大東書局出售

吳縣王懷琪編

徒手遊戲三百種

一冊實洋二元

女子跳舞掛圖

女子疊羅漢圖

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銑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

上海及各地商務印書館明文書局東書局出售

吳縣王懷琪 合編
武進鄒法曾

鞭打遊戲

一冊實洋六角

中國疊羅漢

一冊實洋八角

星球規則

一冊實洋三角

此種遊戲應人類追逐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

王懷琪編 全書銅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編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考書

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冊

初中柔軟體操教材

一冊實洋五角

王懷琪鄒法得合編

體育測驗法

一冊實洋四角

吳聖明編王懷琪校坊間柔軟體操教材甚本不易多見是書教材曾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倣操球類動作準備操啞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

上海各地商務印書館明文書局大東書局出售

實驗深呼吸法

習法

王懷琪編 本書先深呼吸生理學上的說明次深呼吸各種方法及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
一冊四角 商務印書館發行

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

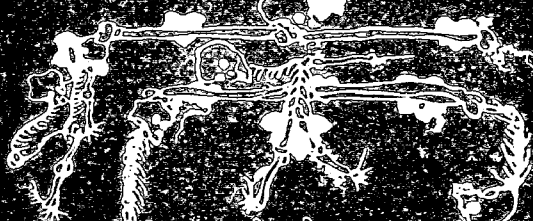
王懷琪編武次申繪圖

本圖計分八幅，每幅表明八段錦之一段動作。各圖畫法顯明，姿勢正確。並附有口令，極便於教授之用。
一套一元二角 商務印書館發行

中華民國廿四年拾月八日 收到

格

亦入景
 深居簡
 健時出
 好術才
 嬰莫兒
 萬宜怕
 節腹不
 良不節
 以去不
 知無
 賢致去
 醫致去
 醫致去

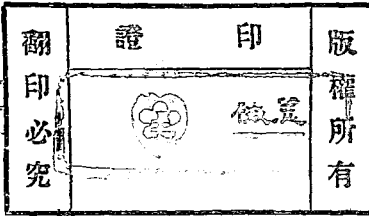


直是活仙人
 乙人往往呈死
 寡慾以延年
 乙由
 乙原因
 乙原入禍從口出
 來口知康健樂
 延年乙巨効
 來磨
 傷以飽也
 起于胃



言

中華民國十五年九月初版
中華民國二十年十月四版



中國健康社體育叢書

分級八段錦 (全一冊)

實價大洋五角

外埠酌加運費匯費

編纂者 吳縣 王懷琪

發行者 思梅廬主人

印刷者 上海新大沽路六百七十一號
國光印書局
電話三萬三千七百四十三號

總發行所 中國健康學社

分售處

商務印書館
文務印書館
大東書局
啓新書局
蘇州小書局
各埠大書局

王懷琪編

體育界空前之傑作

走步
體操
遊戲

二段教材

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

二段教材

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
方方法有盡有稱堪體育方法大全猶有
學界之辭源全書六百餘頁插圖八百餘
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
花跑百餘種體操四十餘種遊戲八十餘
種外尚有擲槓運動木馬運動拳槓運動
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 每冊實價大洋二元四角

上海及各地商務印書館文書局大東書局出售

97