

正反遊戲法

幻 方

幻方爲一種數學上的遊戲法。幻方之最簡單者即如雜寫諸數列成方形。將方形中之橫、縱、對角、各線上數目之和均各相等。本書載幻方之作法及原理。所論各點亦有參譯西籍者。平方、立方、圓形、多角形、星形、各方式均備。讀後即可隨意製造。

一册定價二角五分

商 務 印 書 館 發 行

Positive and Negative Games

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十二年四月初版

(正反遊戲法一册)

(每册定價大洋壹角貳分)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者 王 懷 琪

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 商務印書分館

北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
濟南 太原 開封 鄭州 西安 南京
杭州 蕪湖 安慶 蕪湖 南昌 漢口
長沙 常德 衡州 成都 重慶 瀘縣
福州 廣州 潮州 香港 梧州 雲南
貴陽 張家口 新加坡

此書有著作權翻印必究

書用育體校學小中

徒手豐羅漢

是書為克羅

密氏原著王

懷琪譯書中

插圖五十餘

幅每圖均有

說明初版業

已出書

一冊五角

商務印書館發行

商務印書館發行

西湖風景

漢羅豐

王懷琪著

是書為吾國破天

荒之體育用書較

之譯本尤為詳備

按圖註明教授法

與保護法依法組

織全無危險各圖

均徵象西湖風景

曾有數圖登刊學

生雜誌見者當知

內容之一斑書經

排印不日出版

著 編 琪 懷 王

易筋經十二勢圖說

一册定價一角五分

相傳此兩種運動。均爲後魏明帝太和年間僧人達摩所倡。功效素著。今吳縣王懷琪君。特采取十二勢廿四式兩種運動之姿勢。編成圖說。於每運動之後。悉列以原文。並各附精圖數十幅。理論方法。詳備無遺。按圖練習。無異南鍼。凡有志提倡國粹體育者。不可不讀。

易筋經廿四式圖說

一册定價一角二分

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。後附女子深呼吸法。各動作姿勢均有精圖表示。並有吳子玉將軍盧永祥齊燮元督軍等的題字。張東蓀王庚夏敬觀穆藕初諸君的序文。

訂 正 八 段 錦

是書根據八段錦舊法。融會體操方法。重行訂正。詳加說明。每段動作。除總圖外。又列有分圖。而仍以原圖及舊說附入。閱者觀圖演習。收效極易。洵體育界之津筏。不特學校團體體操。當採爲教本。卽個人自修。亦當奉爲健身之祕籍也。

種 二 著 中 刷 印 在

操 體 旗 國 法 動 運 餘 業

行 發 館 書 印 務 商 海 上

自序

「正反遊戲」的名稱覺得很「新」，但是懷琪却不敢以「一得之愚」，就「壟斷」稱他是「新」。不過懷琪敢說他是一種「體操上快樂的藥劑」、興味最濃厚的遊戲材料。爲什麼呢？因爲這一種「正反遊戲」，曾在甌海師範試驗時所見，無論那一年級學生，個個人都喜歡做的。非但喜歡做，而且能够使他門自己肯出全力去做。雖極勞力，並不現其疲倦的態度。就是「鬱鬱在懷」的學生，也能够使他「笑顏遂開」，提起他的興趣。所以重複演習，生徒也不會發生厭煩心。在各種遊戲法中，不用器具佈置，方法簡單，

無論天氣寒暑，可以使學生全體同時動作，功效能夠訓練學生『心機靈敏』舉止迅速』，養成在極短時間內，有『判決的美德』，依愚見而言：應當推到這一種『正反遊戲』的了。現在將杜撰的二十種方法寫出，付諸鉛槧。實施起來是否是一種『體操上的快樂的藥劑』，興味最厚的遊戲教材，希望同志們『不吝金玉』來指教。

王懷琪識

十一·中秋·于溫州·

敏捷
訓練

正反遊戲法目次

一·說明：

二·方法：

- | | | | |
|------|------|------|------|
| (一) | 小船避風 | (二) | 指手話足 |
| (三) | 敲鑼擊鼓 | (四) | 耳朵鼻子 |
| (五) | 大小速答 | (六) | 前進後退 |
| (七) | 做鷹作兔 | (八) | 拍手蹲下 |
| (九) | 吹風避雨 | (十) | 指鹿爲馬 |
| (十一) | 舉臂提腿 | (十一) | 伸臂跳躍 |
| (十二) | 地雷爆裂 | (十二) | 老虎來了 |
| (十三) | 落海遇救 | (十三) | 看紅道綠 |

(十七) 不買仇貨

(六) 表明意志

(十九) 寒來暑往

(三) 網球足球

敏 捷 訓 練

正 反 遊 戲 法

王 懷 琪 編

一·說明：

教師發急短的口令，使學生一聽到，立刻就要依口令所指的動作表演出來，有時教師不用口令，吹一聲叫笛，演一個動作，學生聞見後，迅速模倣教師所示的動作，這是叫做『正的遊戲』。

在口令之前，加上一『反』字，或者教師做做一個『敲鑼』的動作，學生聞見了，立刻與『敲鑼』相反的動作（擊鼓）表演出來，這是叫做『反的遊戲』。

有時教師察得學生相反的動作，已演來純熟，也可以驟然變換『正的遊戲』方法來做『正的』反的『互相應用，悉隨教者斟酌變化。

演習的時候，隊形排列，是不據定的。橫隊，縱隊，圓陣，以及行進間各種隊形，都很合宜。不過這種遊戲在行進時間演習，必須先在停止時間內演習過一二次纔妥當。

行進時間演習，教師吹一聲叫笛，發一急短的口令。或者吹一聲叫笛，表示一個動作，學生聞見即刻就立定，表演出與教師相反的某種動作。下『開步——走』令，或再吹一聲叫笛，學生仍然繼續行

進·

教師在行進時間發令演式，應立在隊伍的前側，使全體學生容易看得見的地方，最好立在台上。演習這種遊戲，教師應訓學生，人人當以『君子』自勵。凡是動作遲鈍，演式錯誤者，宜具自罰自的美德，不必一定要指明後纔肯認罰的。或有動作遲鈍，演式錯誤的學生，尙不知道自己認罰，教師卽大聲發一『碰——』令，猶如槍彈射擊到遲誤者身上。那時他再不肯承認自罰，他的『君子性』是槍斃了。用這種說法，做錯的學生無有不盡願自己認罰的。

編中遊戲，先分一種一種的演習，至後可以逐漸連合數種演習。

二、方法：

(一)小 船 避 風

甲、口 令 法 的：

教師將方法對學生說明：『你們(指學生)每人是條小船，我(教師自指)是天文台，小船必須聽從天文台上發出的報告，以定行止。左列的口令，就是報告。』

口 令『無 風 』

『一 船 』

『三船——』

『三船——』

『四船——』

『五船——』

『風息——』

你們聽得我下『一船——』或『無風——』的口令，各人就在本位上立正；『二船——』的口令，兩個人互加兩手於相對的人肩上；『三船——』三個人結合爲一組，各用手抱住鄰者的背部；『四船——』四個人集在一處，兩手互加於鄰者的肩上，組成一個圓陣；『五船——』五個人集在一處，兩手互加於鄰者的肩上，組成一

圖陣；『風息——』令出，組解散，各人迅速馳歸原立地位上。倘有人在三秒鐘以內，不能依所示的報告去做，颶風一起，（教師口作『呼——呼——呼——』風聲）那末這幾條小船必遭颶風吹沉，徘徊和組織不合的人，應當速認自罰。天文台報告『無風——』，『小船——』，如各小船誤會，擅自離位組合，都作犯規論應罰，罰法行一童子軍舉手禮，高聲口

圖

一

第



六

禮手舉行罰人的合組有沒陣圓一合組人个四生學令指四示仲師教『風避船小』

誦：『隨時隨地扶助他人』一句。以下各種遊戲罰法，都是這樣。

乙. 叫笛法的：

叫笛吹一急短聲，

爲『一船』和『風息』的報

告；叫笛吹二（二三）

（四）（五）聲，爲『二（二三）

（四）（五）船』組合的號令

。方法與前相同。

丙. 手示法的：

教師吹叫笛一聲，豎一指上舉，爲『一船』和『無風』風

第 二 圖



『小船避風』吹笛一聲 伸示三指 令學生三人組合

息』的報告。其餘如伸二指三指四指五指，都可以類推的。

(三)指手話足

甲·口令法的：

教師下左列的各種口令，學生應迅速將口令所指的動作表演。如發令後過一秒鐘時，有不能將姿勢演出，或所演的姿勢錯誤等的人，不必待教師發『碰』的口令，應自認罰。

口令： 動作：

『正手』………兩臂向前舉起。

『正足』………拍手踏足。

『反手——』……與『正足』口令的動作同。
『反足——』……與『正手』口令的動作同。

乙. 模倣法的：

教師兩臂向前舉起，學生迅速就模倣兩臂向前舉起；教師拍手踏足，學生也模倣拍手踏足。
教師做拍手踏足的動作前，加上『正——』的口令，學生仍舊模倣教師做的動作；加上『反——』的口令，學生迅速變換與教師做的動作相反的演出。
丙. 叫笛與示式法的：

『正的』方法：教師吹叫笛一聲，兩臂向前舉，學生也兩臂前舉；教師拍手踏足，學生也拍手踏足。

『反的』方法：教師吹笛一聲，兩臂前舉，學生拍手踏足；教師拍手踏足，學生兩臂向前舉。有動作遲誤的人，教師再發『碰』的口令。

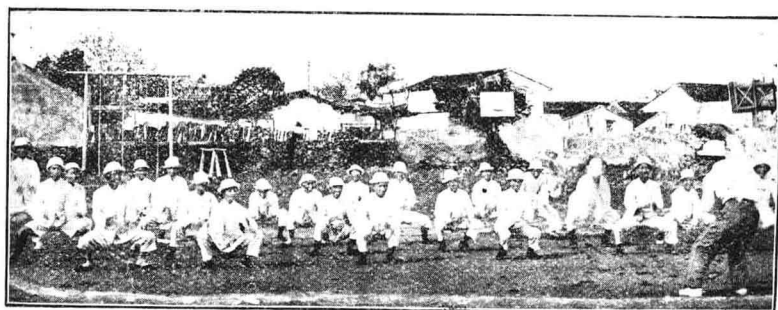
(三) 敲鑼擊鼓

甲·乙·丙·三種方法與前種同，不過口令與動作不同。

口令： 動作：

『正鑼』………上體略向前傾，兩足分開膝

圖 三 第



勢鼓擊作手兩聲『鑿鑿』作口生學鑼敲師教聲一笛吹『鼓擊鑼敲』

略屈，右臂斜上高舉，作提鑼勢，左手握拳向左右擺動，作敲鑼狀，口作『狂——狂——鑼聲』，

『正鼓——……』兩腿開立蹲下，兩手握拳，食指伸直，作擊鼓狀，口作『鑿——鑿——鑿鼓聲』。

『反鑼——……』與『正鼓』口令的動作同。

『反鼓——……』與『正鑼』口令的動作同。

(四) 耳朵鼻子

甲·乙·丙·三種方法與第二種同，不過口令與動作不同。

口令： 動作：

『正鼻——』……學生口唱『鼻子』

二字，一手按

於鼻上。

第

『正耳——』……學生口唱『耳朵』

二字，兩臂屈

於肩，兩手執

四

住兩耳。

圖

『反鼻——』……學生口唱『鼻子』

二字，兩手執

住兩耳。



『子鼻朵耳』吹笛一聲教師一手按於鼻上學生口唱『鼻子』兩手執住兩耳遲誤者罰行舉手禮

「反耳」……學生口唱「耳」二字，一手按於鼻上。

(五)大小速答 第

甲·乙·丙·三種方

法與第二種同

，不過口令與

動作不同。

五

圖



口令：

動作：

「正大」……學生口唱「大」字，兩臂肩前平屈，

兩手拇食二指伸直，作大圓圈形

吹笛一聲大 示大 教師 手令 學生 口唱 「大」 小手作

『答速小大』

『正小—』……學生口唱『小』字，兩手拇食指相接
合於胸前，作小圓圈形。

『反大—』……學生口唱『大』字，兩手作小圓圈形

『反小—』……學生口唱『小』字，兩手作大圓圈形

(六)前進後退

甲·乙·丙·三種方法與第二種同，不過口令與動作不
同。

口令：

動作：

『正進——』……學生口唱『進』字

，向前行進。

『正退——』……學生口唱『退』字

，向後退步。

『反進——』……學生口唱『進』字

，向後退步。

『反退——』……學生口唱『退』字

，向前行進。

(七) 倣鷹作兔

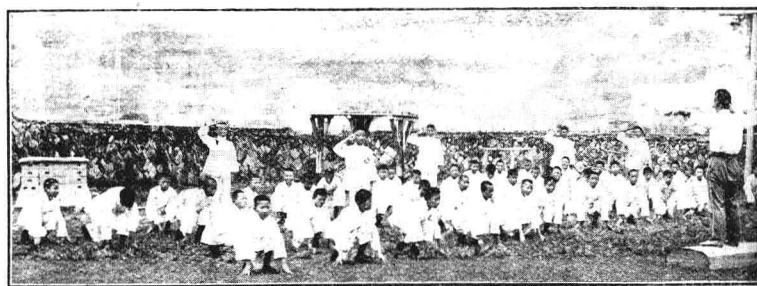
甲·乙·丙·三種方法與第二種同，

不過口令與動作不同。

第

六

圖



『倣鷹作兔』吹笛一聲 教師倣效 鷹飛 學生口唱 飛倣 效兔 伏遲 誤者 罰行 舉手 禮

口令：

動作：

『正鷹(飛)——』……學生口唱『飛』(鷹)字，兩臂向左右振動，作張翼狀，兩踵提起放下

『正兔(跑)——』……學生口唱『跑』(兔)字，右足退後半步，蹲下兩手撐地，作徑賽起跑式。

『反鷹(飛)——』……學生口唱『飛』(鷹)字，蹲下作起跑式。

『反兔(跑)——』……學生口唱『跑』(兔)字，兩臂左右振動，作張翼狀。

(八)拍手蹲下

甲·乙·丙·三種方法與第二種同，不過口令與動作不同。

口令： 動作：

「正拍」……兩手在胸前拍手。

「正蹲」……兩手組於背後，兩腿蹲下。

「反拍」……與「正蹲」口令的動作同。

「反蹲」……與「正拍」口令的動作同。

(九)風吹避雨

甲·乙·丙·三種方法與第二種同，不過口令與動作不同。

口令：
動作：

『正風——』……學生口作『呼——呼——』風聲。

『正雨——』……兩臂抱頭頂，作定位跑步。

『反風——』……與『正雨』口令的動作同。

『反雨——』……與『正風』口令的動作同。

(十)指鹿爲馬

甲·乙·丙·三種方法與第二種同，不過口令與動作不同。

口令：
動作：

『正鹿——』……兩手十指張開，脉部貼於頭頂，

作鹿角狀。

『正馬——』……兩足向左右跳開屈膝，兩手握拳
臂向前下伸，兩足跟先起後落，
上體向上聳下蹲，作騎馬馳騁狀。

『反鹿——』……與『正馬』口令的動作同。

『反馬——』……與『正鹿』口令的動作同。

(十一)舉臂提腿

甲模倣法的：

教師左(右)臂向上舉，學生也左(右)臂向上舉；教師
左(右)腿屈膝提起，學生也左(右)腿屈膝提起。
教師演左(右)臂向上舉的動作前，加上『正——』的口

令，學生仍然模倣做左(右)臂向上舉；加上「反」的口
令，學生迅速變換與教師相反的动作(左(右)腿屈膝
提起)演出。

乙.叫笛與示式法的：

『正的』方法：教師吹叫笛一聲，演左(右)臂向上舉的
動作，或左(右)腿屈膝提起的動作，學生立刻就模
倣教師所演的動作。

『反的』方法：教師吹叫笛一聲，演左(右)臂上舉，學
生相反演提起左(右)腿；教師提起左(右)腿，學生舉
起左(右)臂。

甲·乙·二種方法與第十一種同，不過所演的動作不同。

動作：

兩拳向上伸。

兩足向上跳。

(十三)地雷爆裂

全體學生列隊的四週，以漏粉器畫一大方形約二三十碼見方，或畫二三十碼直徑的大圓圈，在此方形或圓圈之內，爲地雷區域。教師乘學生不留意的

第

七

圖



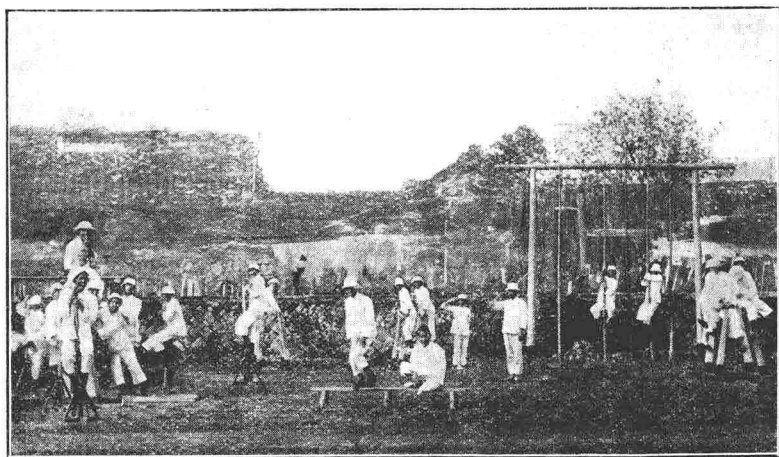
『地雷爆裂』教師發出第二聲「哄」時未逃出地雷區域的人應立內罰行舉手禮

時候，發大聲『哄——』……『哄——』學生問第一聲『哄——』，急速逃到地雷區域的外面。倘使有人至教師第二聲『哄——』發出，尙未逃出地雷區域，應立在圈內自罰行舉手禮。吹笛一聲，各生奔歸原立地位。

(十四)老虎來了

圖

教師乘學生不注意的時候，疾呼『老虎來了——』。學生



『老虎來了』——聞這一個口令就要使全身在三秒鐘內離地

聞聲，速向就近處躲避。躲避的法則，要使全身離地，或就鐵槓平台懸垂，或攀住窗檻，攀登立竹與樹上等。如有人過三秒鐘時，尙未離地，教師作虎嘯一聲時，那人應速自認罰行舉手禮，否則作爲已被虎咬死。

(十五)落海遇救

演這一種遊戲，最好在授輕器械操的時候。教師與學生略作短時間的談話，然後令學生各將手中器械置於側方地上，授徒手操時，可將頭上操帽脫在地上。先複習在前各種的遊戲，在學生不防備的時候，教師大聲疾呼『落海！』，突至某生前奪

取器械一二件，各生聞呼迅速爭取器械若干件，未得者，作爲落海未得遇救，應自罰行舉手禮，或繞本隊四周跑一圈。口令『放在天上』，各生手握器械向上高舉；口令『放在地上』，各生將器械放在地上，不依令行者罰。

(十六)看紅道綠

全體列成一行面向中央的圓陣。教師兩手執紅綠旗各一面，置於背後，任意走至某生面前，舉示一旗，口令『反—』該生急速答出與教師所示那旗相反的颜色；(教師舉紅(綠)旗該生應答以綠(紅)旗，不准依所見的旗色回答。)口令『正—』即可依所示的旗

顏色答出。如有遲遲答出，或所答與口令旗色不相符者，應罰跑繞圓陣一圈。

(十七)不買仇貨

口令：

動作：

「仇貨」……各生聞令搖首，身向後轉，作拒

絕狀。

「國貨」……各生兩手抱拳於胸前，作歡迎狀

「是仇貨」……與「仇貨」口令的動作同。

「非國貨」……同

「是國貨」……與「國貨」口令的動作同。

『非仇貨——』……同

右列口令發出，學生應照口令所指的動作，從速演出。

(十八)表明意志

口令：動作：

『錦上添花——』……各生兩手掌心向前，小指豎起，餘指握拳，臂前舉，頭微向左右搖動。

『雪中送炭——』……各生兩臂屈於胸旁，手指輕拍胸膛數下，足跟提起。

『錦上添花——』……各生立正不動，口張開，作『哈哈』

聲，意指教師
唱誤。

『雪中添花』……同

右列口令發出，各生應照口
令所指的動作，從速演出。

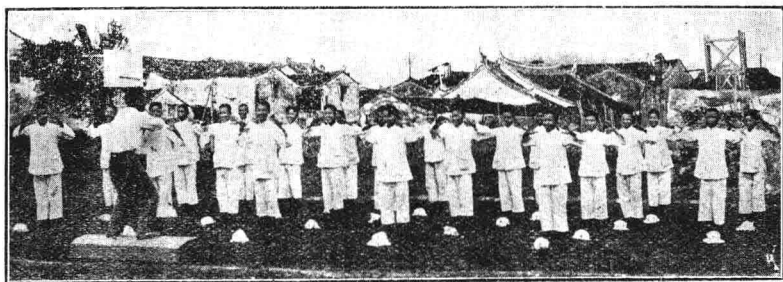
(十九)寒來暑往

教師將左列一種口令發出，
學生應速將口令所指的動作演
出，這種遊戲，亦可以依前第
二種，甲乙丙三種方法演習的。

口令：

動作：

圖 九 第



『寒來暑往』吹笛一聲，教師作寒慄狀，學生兩手搖扇勢。

『寒來——』……各生兩臂相組於胸前，足開立，屈膝以足尖點地踏足，作寒慄態度。

『暑來——』……各生兩手十指張開，兩臂平屈，擺動小臂，作搖扇狀。

『寒來暑往——』……與『寒來』同。

『暑來寒往——』……與『暑來』同。

(三十) 網球足球

口令：動作：

『拍(正)網球——』……各生右足向後半步，左臂向前舉，手指張開，作拋球向上勢；右

握拳置於肩上，作執球拍勢，做效網球發球式。

〔踢(正)足球〕……各生左足向前一步，右足向前作踢球勢。

〔踢網球〕……各生立正不動。

〔拍足球〕……同

〔反網球〕……各生做效踢足球的動作。

〔反足球〕……各生做效拍網球的動作。

教師下右列各種口令，學生立刻將口令所指的動作演出。