

動運巧機子女



圖 砌 堆

編 琪 懷 王

371.77



行發館書印務商

MG
G833.5
1

王懷琪編

女子運動堆砌圖案

商務印書館發行



3 2169 8344 9

MG
G833.5
1

巧女
運動機
堆砌圖案目錄

上編 各校表演成績

第一圖	互助圈	一
第二圖	瓊樓玉宇	二
第三圖	長虹椅空	三
第四圖	柳烟花霧	四
第五圖	愛國	五
第六圖	桐葉峯	六
第七圖	中山精神	七
第八圖	孔雀開屏	八
目錄		一

第九圖	金鷄峯	九
第十圖	孔雀開屏	一〇
第十一圖	松楓半嶺	一一
第十二圖	白荷花	一二
第十三圖	幾曲珠橋	一三
第十四圖	得勝牌樓	一四
第十五圖	南山聳秀	一五
第十六圖	中山精神	一六
第十七圖	凱旋碑	一七
第十八圖	城站車影	一八
第十九圖	飛來峯	一九
第二十圖	松楓半嶺	二〇

第二十一圖	黃河橋	二二一
第二十二圖	童子軍徽	二二二
第二十三圖	玉蘭花	二二三

中編 各種部位圖解

第一部位	組臂開立	二二五
第二部位	拍掌立正	二二六
第三部位	臂側舉併立	二二七
第四部位	臂側上斜舉開立	二二八
第五部位	臂上舉合掌開立	二二九
第六部位	手叉腰半騎馬式	二三〇
第七部位	手叉膝全蹲	二三一

第八部位	組臂盤坐	三二
第九部位	弧形舉臂側彎體脚尖側點地	三三
第十部位	臂上舉體後彎足開立	三四
第十一部位	弧形舉臂單膝跪	三五
第十二部位	弧形舉臂側彎體單膝跪	三六
第十三部位	手叉腰跪地	三七
第十四部位	前撐跪地	三八
第十五部位	側撐跪地	三九
第十六部位	臂側舉弓式	四〇
第十七部位	一臂上斜舉一臂橫腹前轉體側弓式	四一
第十八部位	下組手側弓式	四二
第十九部位	手叉腰側弓式全蹲	四三

第二十部位	手叉腰一膝跪一腿側伸	四四
第二十一部位	一腿側伸一腿盤坐	四五
第二十二部位	側臥側撐	四六
第二十三部位	側撐	四七
第二十四部位	伏撐	四八
第二十五部位	俯撐一腿後舉	四九
第二十六部位	彎體側撐舉腿	五〇
第二十七部位	手叉腰側舉腿	五一
第二十八部位	組臂前一字式(特殊技能)	五二
第二十九部位	手叉膝前一字式(特殊技能)	五三
第三十部位	舉脚直立一字式(特殊技能)	五四

下編 堆砌方法圖解

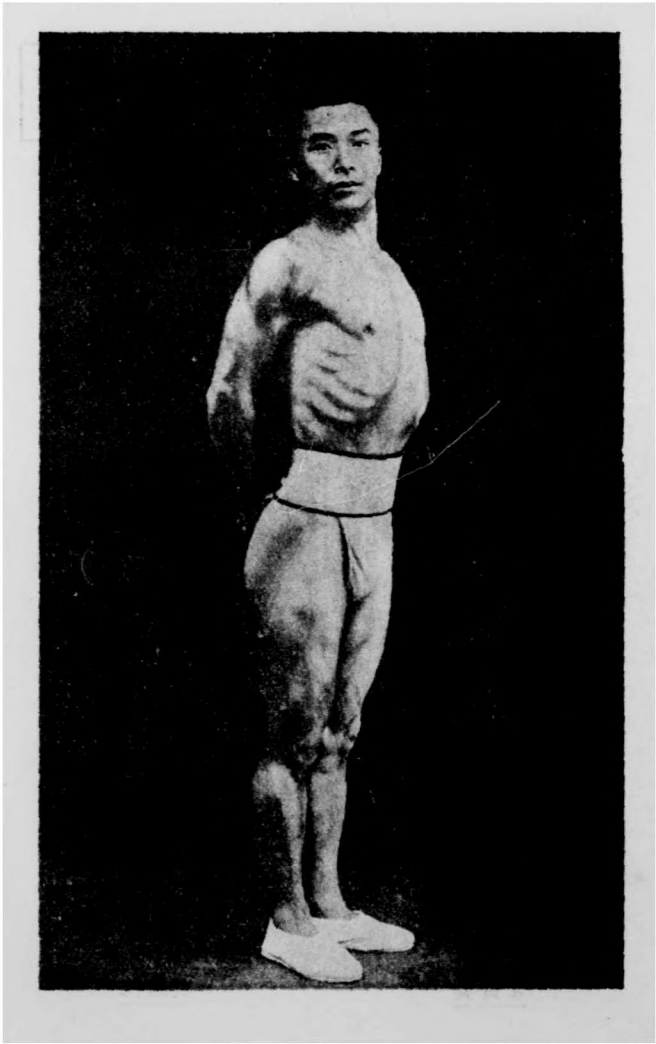
第一圖	三人騎馬	五五
第二圖	四人騎馬	五六
第三圖	抬坐	五七
第四圖	五人騎馬	五八
第五圖	引醒睡獅(一)	五九
第六圖	引醒睡獅(二)	六〇
第七圖	慈菇葉	六一
第八圖	童子軍徽(一)	六二
第九圖	童子軍徽(二)	六三
第十圖	並頭蓮	六四

第十一圖	孔雀開屏	六五
第十二圖	白鶴花	六六
第十三圖	石筍峯	六七
第十四圖	斜陽塔影	六八
第十五圖	噴水石像	六九
第十六圖	沙鷗	七〇
第十七圖	柳烟花霧	七一
第十八圖	瓊樓玉宇	七二
第十九圖	松楓半嶺	七三
第二十圖	空中燕	七四
第二十一圖	天際孤雁	七五
第二十二圖	明星孤懸	七六

第二十三圖	蝸子頭	七七
第二十四圖	秋色滿籬	七八
第二十五圖	好姊妹	七九
第二十六圖	獨挽狂瀾	八〇
第二十七圖	和平神	八一
第二十八圖	自由神	八二
第二十九圖	魚樂園	八三
第三十圖	將軍盔	八四
第三十一圖	康健門	八五
第三十二圖	麥隴夜月	八六
第三十三圖	階級峯	八七
第三十四圖	曉風殘月	八八

第三十五圖	皇冠	八九
第三十六圖	岩石臥雲	九〇
第三十七圖	古刹巍峨(一)	九一
第三十八圖	古刹巍峨(二)	九二
第三十九圖	古刹巍峨(三)	九三
第四十圖	匹練橫拖	九四
第四十一圖	長虹倚空(一)	九五
第四十二圖	長虹倚空(二)	九六
第四十三圖	遙蓮蓬島	九七
第四十四圖	幾曲珠橋(一)	九八
第四十五圖	幾曲珠橋(二)	九九
第四十六圖	幾曲珠橋(三)	一〇〇

第四十七圖	錦屏峯	一〇一
第四十八圖	金鷄峯	一〇二
第四十九圖	東山波皺	一〇三
第五十圖	南峯聳秀	一〇四
第五十一圖	一〇五



上海愛國女學校十屆畢業生攝影本中兩圖編式諸學同照玉



劉 媛



朱 三重



陳 純愛



李 儀慧



吳 貢才



沈 英籬



春少翁



玉漱楊



霖張



秋錦余



安淑呂



采曹



粹國張



君繡孫



華國陳



貞芳周



芬冠季



儀令繆

編輯大意

- 一 堆砌圖案卽簡易之疊羅漢運動。編者因施諸爲女子運動，須帶審美之色彩，故易以堆砌圖案名之。
- 一 是種運動，在遊戲運動中最有價值。其功效能養成互助、合羣、耐勞、負責之美德。誠爲一種不能自私自利之共同工作。
- 一 本書編制，以圖爲主，說明輔之。分上中下三編。上編載各女校在運動會及遊藝會表演成績。中編解釋堆砌圖案各種之部位。下編說明各種圖式之堆砌法。
- 一 本書上編各種圖式，均胎生於下編各種圖式，中編各種之部位，在教授之前，可分編作若干次序之柔軟體操操演。至練習純熟時，再集合若干部位之動作，堆砌成式。
- 一 本書之教材，無論男女中小學均可採用。
- 一 本書曾經實驗各學校，開列於左：

上海愛國女學校體育科。

上海愛羣女學校。

上海精武女子體育會。

上海兩江女子體育學校。

一 本書各種圖式名稱，係徵象杜撰，教者不妨臨時更易。

一 本書各種圖式，包含體操、舞蹈、拳術等動作。

一 本書所載各種圖式，僅舉其大概。教者儘可參加本意，變化運用。

一 本書各種堆砌式樣，均按照現代女子之能力，不求高巧。因現代女子之肩力，遠不及男子。如立

上入肩，與坐上入肩等動作，暫屏弗用。

一 詳細教授法，可參閱拙著中國壘羅漢。

一 此書編成，在編者竊引爲滿意。蓋此種女子運動書，不但在吾國少有，即在歐美體育書中，恐亦不易多得。

一 此書出版，非惟有助進吾國女子體育之效，即對於男子體育，有巨大之影響，亦未可知。因羸弱男子見之，或能激動其男不及女強之羞恥心，得以振起自強不息之精神。

一 本書文字，僅求淺顯，不妥處，祈諒之爲幸。

一 本書中下兩編圖式，承愛國女學體育科第十四屆畢業諸同學相助演式，誌此鳴謝。

中華民國十七年一月王懷琪謹識。

— 動 運 巧 機 子 女 —

案 圖 砌 堆

— 編 上 —

成 表 各

績 演 校

巧女子機
運動 堆砌圖案

第一圖

互助圈

上海愛國女學，東亞體育學校聯合

運動會，愛國體育科表演堆砌圖案

之一。

中華民國十五年五月八日。

在上海西區公共體育場。

上編 各校表演成績



(商)

女子機巧運動堆砌圖案

第二圖

瓊樓玉宇

上海愛國女學，東亞體育學校聯合運動會。愛國體育科表演堆砌圖案之二。



上編 各校表演成績



第三圖

長虹倚空

上海愛國女學，東亞體育學校

聯合運動會，愛國體育科表演

堆砌圖案之三。

三

女子機巧運動堆砌圖案

第四圖

柳烟花霧

上海愛國女學，東亞體育學校聯合運動會，愛國體育科表演堆砌圖案之四。



上編
各校表演成績



第五圖

愛國

上海愛國女學，東亞體育學校聯合

運動會，愛國體育科表演堆砌圖案

之五。

女子機巧運動堆砌圖案



第六圖

桐葉峯

上海愛國女學，東亞體育學校聯合

運動會，愛國體育科表演堆砌圖案

之六。

上編
各校表演成績



第七圖

中山精神

上海兩江女子體育學校，東亞體

育學校聯合運動會，兩江表演堆

砌圖案之一。

中華民國十六年十月二十三日，

在上海西區公共體育場。

女子機巧運動堆砌圖案



第八圖

孔雀開屏

八

上海兩江女子體育學校，

東亞體育學校聯合運動

會，兩江表演堆砌圖案之

二。



第九圖

金鷄峯

上海兩江女子體育學校，東

亞體育學校聯合運動會，兩

江表演堆砌圖案之三。

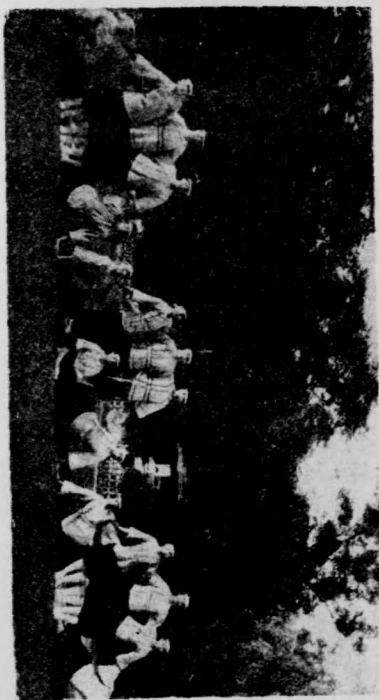
女子機巧運動堆砌圖案

第十圖

孔雀開屏

上海精武女子體育會十週紀念會，表演堆砌圖案之一。

中華民國十六年八月二十八日夜，在上海北四川路中央大會堂。



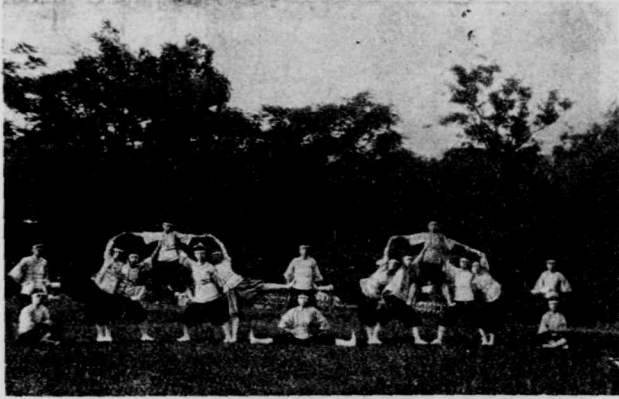
第十一圖

松楓半嶺

上海精武女子體育會十週紀念會，表演堆砌圖案之二。



上編 各校表演成績



第十二圖

白荷花

上海精武女子體育會

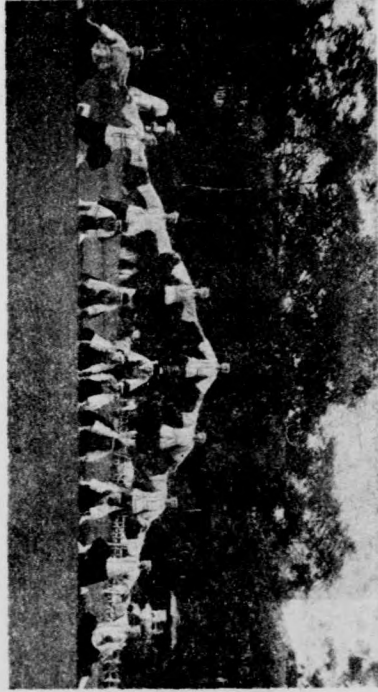
十週紀念會，表演堆砌

圖案之三。

第十三圖

幾曲珠橋

上海精武女子體育會十週紀念會，表演堆砌圖案之四。



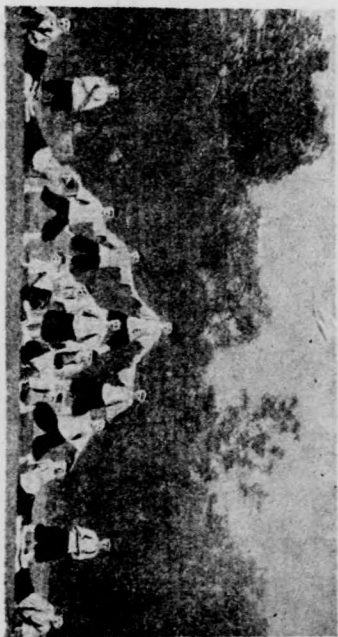
上編 各校表演成績

女子機巧運動堆砌圖案

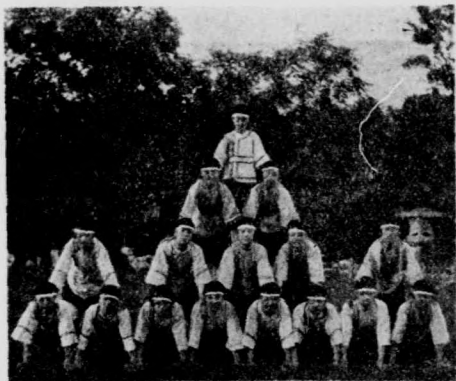
第十四圖

得勝牌樓

上海精武女子體育會十週紀念會，表演堆砌圖案之五。



上編
各校表演成績



第十五圖

南山聳秀

上海精武女子體育會十

週紀念會表演堆砌圖案

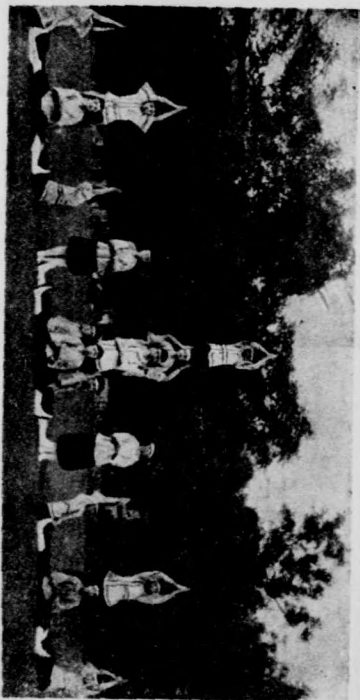
之六。

女子機巧運動堆砌圖案

第十六圖

中山精神

上海精武女子體育會十週紀念會，表演堆砌圖案之七。



上編 各校表演成績



第十七圖

凱旋碑

上海精武女子體育會

十週紀念會，表演堆砌

圖案之八。

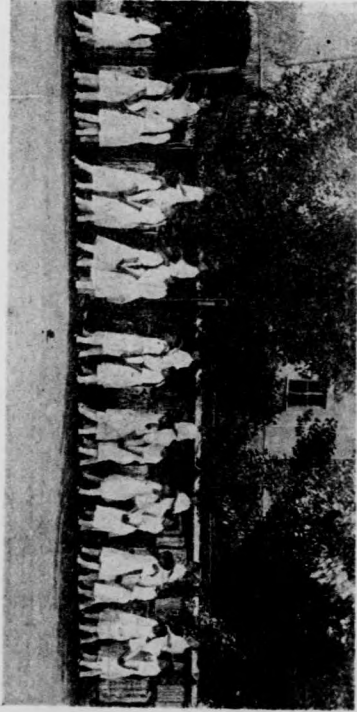
女子機巧運動堆砌圖案

第十八圖

城站車影

上海民衆慶祝北伐勝利大會，大中小學校聯合運動會，私立愛羣女學校，表演堆砌圖案之一。

中華民國十六年六月十九日，在上海西區公共體育場。



上編 各校表演成績



第十九圖

飛來峯

上海民衆慶祝北伐勝利大

會，大中小學校聯合運動會，

私立愛羣女學校，表演堆砌

圖案之二。

女子機巧運動堆砌圖案



第二十圖

松楓半嶺

上海民衆慶祝北伐勝利大

會，大中小學校聯合運動會，

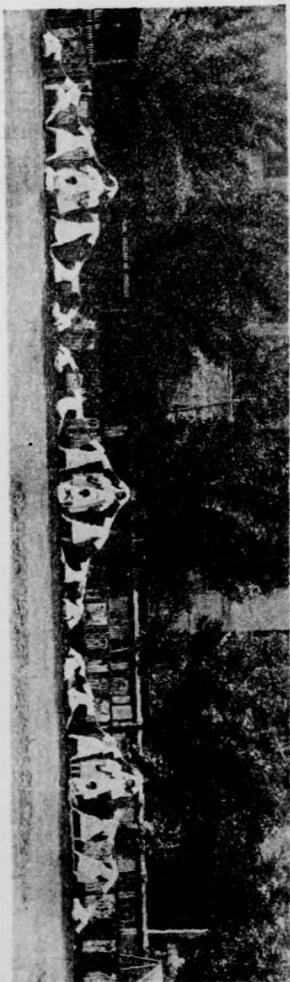
私立愛羣女學校，表演堆砌

圖案之三。

第二十一圖

黃河橋

上海民衆慶祝北伐勝利大會，大中小學校聯合運動會，私立愛羣女學校，表演堆砌圖案之四。

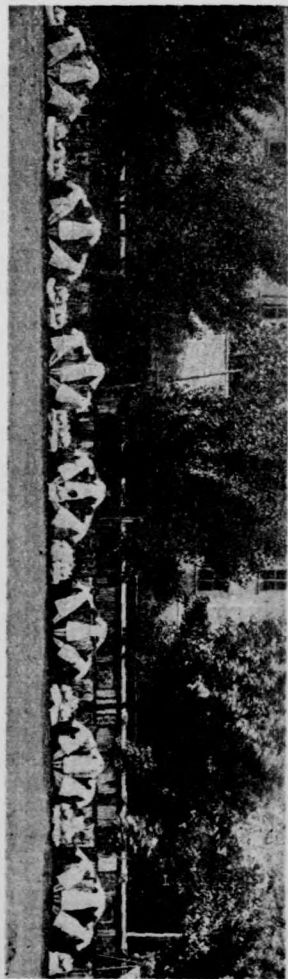


上編 各校表演成績

第二十二圖

童子軍徽

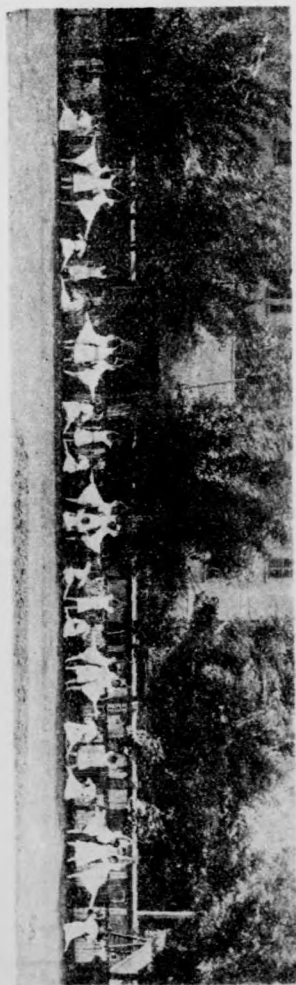
上海民衆慶祝北伐勝利大會，大中小學校聯合運動會，私立愛羣女學校，表演堆砌圖案之五。



第二十三圖

玉蘭花

上海民衆慶祝北伐勝利大會，大中小學校聯合運動會，私立愛羣女學校，表演堆砌圖案之六。



上欄 各校表演成績

—動運巧機子女—

案圖砌堆

編中

圖部各

解位種

第一部位
組臂開立



第一圖
組臂開立

右手握住左大臂之中段，（即二頭肌

上。）左手插入右大臂之下。兩臂交組

於胸前。引肘向下。胸挺背直。面帶笑容。

左足向左分開一步。兩腳之距離與肩

等闊。如第一圖。

第二部位 拍掌立正



圖二第
掌拍前向手兩



圖三第
正立擺靠回收足左

兩臂由第一部位。兩手十指伸直。指

尖向前推出。兩掌趁勢一擊下垂。同

時左足收回靠攏立正。如第二圖及

第三圖。

第三部位 臂側舉併立



第四圖
臂側舉併立

兩臂向左右平舉。掌

心向下。足尖閉合直

立。如第四圖。

第四部位 臂側上斜舉開立



第五圖
兩臂側上斜舉開立

兩臂向左右上斜

舉。掌心向下。兩足

向左右分開一步。

如第五圖。

第五部位 臂上舉合掌開立



第六圖
臂上舉合掌開立

兩臂向上高舉。手掌相合。

臂肘挺直。兩足向左右分

開一步。如第六圖。

第六部位 手叉腰半騎馬式



圖 七 第
式 馬 騎 半 腰 叉 手

兩手叉腰。兩足向左右分開一

大步。兩膝略屈作半騎馬式。如

第七圖。

第七部位 手叉膝全蹲



第八圖
手叉膝全蹲

脚跟離地。兩膝深屈全蹲。

兩膝蓋向左右張開。兩手

虎口向內，叉在兩膝上。如

第八圖。

女子機巧運動堆砌圖案

第八部位 組臂盤坐



第九圖
組臂盤坐

兩膝盤坐地上。兩

臂交組在胸前。如

第九圖。

第九部位 弧形舉臂側彎體脚尖側點地



第十圖
弧形舉臂側彎體脚尖側點地

兩臂作弧形向上舉。右（左）

脚向右（左）側出一步。膝挺

直。以脚尖點地。上體向右（左）

彎屈。如第十圖。

第十部位 臂上舉體後彎足開立



第十圖
臂上舉體後彎足開立

三四

兩臂向上舉。兩足

向左右分開一步。

上體向後彎屈。如

第十一圖。

第十一部位 弧形舉臂單膝跪



第二十圖
弧形舉臂單膝跪

兩臂作弧形向上舉。

右(左)膝屈。左(右)

膝跪地。如第十二圖。

第十二部位 弧形舉臂側彎體單膝跪



圖三十第
跪膝單體彎側臂舉形弧

左（右）膝屈。右（左）膝跪

地。兩臂作弧形向上舉。上體向

左（右）屈。如第十三圖。

第十三部位 手又腰跪地



第十四圖
地跪腰又手

兩手又腰。雙膝跪地。身直。

大腿與地面成一直角。如

第十四圖。

第十四部位 前撐跪地



第十五圖
前撐跪地

兩膝跪地。手撐地。臂肘挺直。背部平

直。大腿與腹部，兩臂與胸部，均成一

直角。如第十五圖。

第十五部位 側撐跪地



第十圖
側撐跪地

與第十四部位同。惟

所跪之方向有異耳。

如第十六圖。

第十六部位 臂側舉弓式



第七十圖
臂側舉弓式

兩臂向左右平舉。

(左)足屈膝向右

(左)進一大步爲

弓式。如第十七圖。

第十七部位 一臂上斜舉一臂橫腹前轉體側弓式



圖 八 十 第

式弓側體轉前腹橫臂一舉斜上臂一

右（左）足屈膝向右（左）進一大步。左（右）膝挺直爲右（左）弓式。上體轉向右（左）方。右（左）臂向右（左）上斜舉。掌心向下。左（右）臂橫於腹前。手指貼於右（左）大腿上。如第十八圖。

第十八部位 下組手側弓式



第十圖
下組手側弓式

兩手十指組握於身前下方。左

(右)足屈膝向左(右)進

一大步爲左(右)弓式。上體

略轉向左(右)側方。如第十

九圖。

第十九部位 手叉腰側弓式全蹲



第十二圖
手叉腰側弓式全蹲

兩手叉腰。右（左）足屈膝向右（左）

進一大步。大腿蹲下與小腿貼近。脚

跟提起。左（右）腿挺直撲下。如第

二十圖。

第二十部位 手叉腰一膝跪一腿側伸



圖一十二第
伸側腿一跪膝一腰叉手

兩手叉腰。左（右）膝跪地。

（左）腿向左（右）側方伸

出。膝挺直。足底着地。如第二十

一圖。

第二十一部位
一腿側伸一腿盤坐



圖二十二第
坐盤腿一伸側腿一

左(右)腿盤坐地上。左(右)

腿向左(右)側方伸出伏地。右

(左)手撐在右(左)側地上。

左(右)手伏在左(右)腿上。

如第二十二圖。

第二十二部位 側臥側撐



第三十二圖
側臥側撐

先將兩手撐地。兩腿疊起齊向左（右）

方伸出。右（左）臀部坐在地上。右（左）

腿伏地。次將左（右）手伏在左（右）

腿上。右（左）手撐在右（左）側地上。

如第二十三圖。

第二十三部位
側撐



第二十四圖
側撐

與第二十二部位相同。惟身體

挺直撐起。左（右）手叉腰。如

第二十四圖。

第二十四部位
伏撐



第二十五圖
伏撐

兩手撐地。兩足齊向後伸。

身體挺直。足尖支地。如第

二十五圖。

第二十五部位 俯撐一腿後舉



第二十六圖
俯撐一腿後舉

先將身蹲下。兩手撐地。次將左

(右)腿向後舉起。右(左)

腿略屈。如第二十六圖。

第二十六部位 彎體側撐舉腿



圖七十二第
腿舉側體彎

先由第十七部位（臂側舉弓式）次上體向右（左）彎屈。右（左）手撐地。左（右）腿向左（右）舉起。右（左）膝略屈。如第二十七圖。

第二十七部位 手叉腰側舉腿



第二十八圖
手叉腰側舉腿

兩手叉腰。左（右）

腿向左（右）平舉。

如第二十八圖。

中編 各種部位圖解



第二十九圖
組臂前一字式

第二十八部位 組臂前

一字式(特殊技能)

先將兩手撐地。兩腿向左右伸出撲地，

作一字式。次兩臂交組於胸前。如第二

十九圖。



第三十圖
手叉膝前一字式

第二十九部位 手叉膝

前一字式(特殊技能)

與第二十八部位同。惟兩

手叉在兩膝蓋處。如第三

十圖。

第三十部位 舉脚直立一字式(特殊技能)

右(左)腿先屈膝提起。右(左)手握住右(左)脚跟。左(右)手攀住右(左)脚底。兩手一托一攀。將右(左)腿由右(左)旁攀至肩旁。膝伸直爲直立一字式。次右(左)手作兩無掌於胸前。左(右)手攀住右(左)脚底。臂作弧形橫於頭上。如第三十一圖。



第三十一圖 舉脚直立一字式

女 子 機 巧 運 動

堆 砌 圖 案

下 編

堆 方 圖

砌 法 解

第一圖 三人騎馬

每三人爲一組。身材輕小者做騎手。一人立在前做馬頭。一人立在後做馬身。騎手立在馬頭馬身之間。各作第一部位（組臂開立）。

聞「立——正」令。由第一部位變做第二部位（拍掌立正）。

聞「一」令，騎手開立。馬頭馬身開立蹲下。



此圖與第二第三第四三圖組織成後，皆可作爲行進式。若在開會時集合八組或十組，接聯成縱隊，魚貫入場，如上編之第十八圖式，用口令變化隊形或橫或縱，如火車形，如城堞狀，頗饒興趣。



第二圖 四人騎馬

此圖與上一圖組織法相同。惟四人爲一組，二人爲馬身，平立在馬頭之後。各將內手攔在馬頭之肩頭上，外手攏住馬頭之手做踏蹬。



第三圖 抬坐

每組三人。二人對立，兩手互置於肩上。身材輕小者坐在二人之臂上。
又法，二人一手互置肩上，一手作踏鏡，使坐者之脚踏上。



第四圖 五人

騎馬

此圖與第一圖組織法相

同。惟五人爲一組，馬頭馬

身均二人。



下編 堆砌方法圖解

第五圖 引醒睡獅(一)

每三人爲一組。身長有力者爲中間人。身材相等之二人爲左右人。中間人作第十三部位，(雙膝跪地)，兩手拉住左右人。左右人作第二十二部位，(一腿盤坐)，惟一腿屈膝豎起。

聞「立——正」令，三人平立，由第一部位變作第二部位。

聞「一」令，中間人蹲撐。左右人向左右分開一步之地，亦蹲撐。

聞「二」令，左右人坐下。中間人雙膝跪下，兩手握住左右人之內手。

聞「三」令，左右人上體傾向外側，外手撐地，外膝臥地，內膝豎起，脚移近中間人之膝旁。



第六圖 引醒睡獅(二)

三人爲一組。中間人兩手拉住左右人之內手，脚開立。左右人作第二十一部位，外手撐地，內手拉住中間人。

此圖爲第十圖『童子軍徽(二)』之第二動作。

聞『立——正』令，同前。

聞『一』令，中間人開立。左右人外脚屈膝向側出一大步。

聞『二』令，中間人攜住左右人之內手。左右人之外手撐在外側地上，外膝跪地，內脚抵住中間人之脚。

聞『三』令，臂挺直展開。



下續 堆砌方法圖解

第七圖 慈菇葉

三人爲一組。中間人兩手叉腰開立。左右人作第二十三部位。

聞「立——正」令，同前。

聞「一」令，中間人開立。左右人向左右踏出一大步之地坐下。

聞「二」令，左右人內手撐近中間人之腳邊地上，兩腳齊向側方伸出。中間人兩手叉腰。

聞「三」令，左右人之外手鉤住中間人叉腰手之臂灣，將身挺直，作第二十三部位。



第八圖 童子軍徽(一)

六二

三人爲一組。中間人開立，兩手拉住左右人之手臂。左右人作第二十三部位，內手拉住中間人之手臂，一脚抵在中間人腳之內邊，一脚鈎住中間人之腿灣。

聞「立——正」令，同前。

聞「一」令，中間人開立。左右人各據坐在中間人一脚之前。

聞「二」令，中間人拉住左右人之內手。左右人內手拉住中間人之手臂，外手向側撐地，一脚抵在中間人腳之內邊，次腳鈎住其腿灣。

聞「三」令，左右人將身挺直離地展開。



第九圖 童子軍徽(二)

此圖與第六圖『引醒睡獅(二)』組織法相同。惟在
第『三』動口令，臂挺直時，左右人之外脚抵住中間人
之脚跟。

如中間人兩脚前後立，則較本圖并足立便易。



第十圖 並頭蓮

此圖爲第八圖「童子軍徽（一）」之變化。一組五人。

中間三人，做第八圖之式。第二左右人倚坐在第一左右

人之旁，作第二十二部位。



下編 堆砌方法圖解

第十一圖 孔雀開屏

每組七人或五人。取消第三左右單膝盤坐二人。參閱上編第八圖式與第十圖式。

聞「立——正」令，七人平排立，由第一部位變作第二部位。

聞「一」令，中間三人靠緊。第二左右人外脚屈膝向外側踏出一大步。第三左右人蹲撐在第二左右人外脚之旁。

聞「二」令，中間人握住第二左右人之手腕。第二左右人外手撐在第三左右人內肩上。第一左右人內手在中間人之背後握住。第三左右人坐下，一脚盤膝，一脚向外側伸出，兩手撐在內邊之地上，內肩承第二左右人之手。

聞「三」令。第二左右人外脚收進。五人十脚靠攏。兩臂挺直展開。

第十二圖 白鶴花

每組三人，依身材之長短爲序。一人盤坐，兩臂側下斜舉。一人雙膝跪，兩臂側上斜舉。一人直立舉踵，兩臂上舉合掌。

聞「立——正」令，三人縱隊立，由第一部位變作第二部位。



聞「一」令，第一人盤坐地上。第二人雙膝跪地，兩脚略爲分開，以便第三人直立於背後。

聞「二」令，三人之手互攔在前者之肩，各將身靠近前者之肩背。

聞「三」令，盤坐者兩臂側下斜舉，雙膝跪，兩臂側上斜舉。直立者兩臂上舉合掌。脚跟提起。



下編 堆砌方法圖解

第十三圖 石筍峯

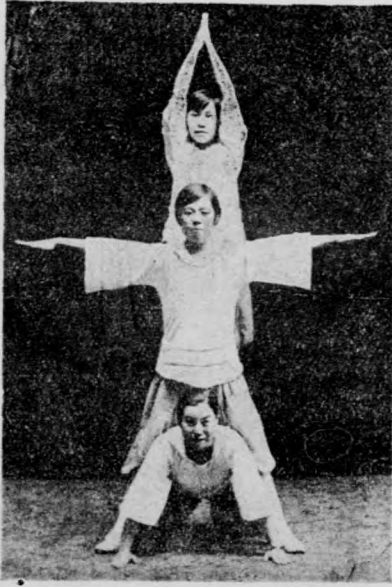
此圖即上一圖『白鶴花』之變化，集三組而成。組數增多，

又可延長。兩端再加上以上任何之一圖一組或二組。兩組

中間，又腰開立者，專司兩組間之距離。

第十四圖 斜陽塔影

每組三人，身重有力者為跪撐。身材輕小者登上為塔頂。餘一人開立。臂側平舉。
聞「立——正」令，三人縱隊立，由第一部位變作第二部位。



聞「一」令，一人跪撐。一人跨立，
兩手按在跪撐人之肩上。

聞「二」令，身體輕小者立上跪
撐人臀部，兩手撐在跨立人肩上。
聞「三」令，跨立者臂向左右平
舉，腿伸直，身體輕小者，兩臂上舉
合掌作塔尖。

第十五圖 噴水石像



下編 堆砌方法圖解

每組三人。身材輕小者爲中間人，又腰跨立在左右人內腿之上。左右人外膝跪下，內腿屈立，承中間人立足，內手扶住中間人腰脅，外手叉腰。

聞「立——正」令，三人平立，由第一部位變作第二部位。

聞「一」令，左右人外足向外側一步跪下。

聞「二」令，中間人立上左右人之內腿上，兩手撐在左右人肩上。左右人兩手扶住之。

聞「三」令，中間人手叉腰立直。左右人一手叉腰，一手扶住中間人之腰部。



第十六圖 沙鷗

此圖與上一圖『噴水石像』相同，惟增加兩旁側撐之二人。

照圖式，欲令展開，可使中間人兩手分按在左右人頭上。左右人叉腰之手，攬住側撐人之手，向側平舉。側撐人再離開一步之地。



下編 堆砌方法圖解

第十七圖 柳烟花霧

此圖與上一圖『沙鷗』相同，惟爲『噴水石像』之三人。手不叉腰。第二左右人上體向內屈，外腳向外舉起，內手按在第一左右人內肩之上，外手從頭上擋住中間人之手臂，挺直。第一左右人外手又住第二左右人之腰部。一字式可有可無。



第十八圖 瓊樓玉宇

此圖與第十五圖「噴水石像」組織

法相同。惟左右人外脚不跪在地上，作

第十七部位。



下編 堆砌方法圖解

第十九圖 松楓半嶺

此圖聯合第十二圖『白鶴花』與上一圖

『瓊樓玉宇』而組成。餘可參閱第十三圖

『石筍峯』



第二十圖 空中燕

每組三人。左右人做半騎馬式。一手扶住中間人之腰脅，一臂向側上斜舉。中間人兩腳分開跨立在左右人內腿之上，兩臂側上斜舉。與第十八圖「瓊樓玉宇」相同。所異者一爲弓式。一爲騎馬式。



第二十一圖 天際孤雁

左右人作第十五部位，（前跪撐地。）中間人兩足分開跨立在左右人臀部之上，兩臂向左右平舉。



第二十二圖 明星孤懸

左右人作第十五部位『側撐跪地。』中

間人兩足分開跨立在左右臀部之上，兩

臂向側上斜舉，掌心向上。



第二十三圖 蝎子頭

每組三人。身長有力者爲中間人，左右二人身材須相等。

聞『立——正』令，三人平立，由第一部位變作第二部位。

聞『一』令，中間人兩手鉤住左右人外側腰脅。左右人將內脚向中間人靠緊。

聞『二』令，左右人外脚向側出一大步，用足尖點地。
聞『三』令，左右人兩臂弧形向上舉，上體盡力向外側傾。中間人兩臂展至斜下部位。



第二十四圖 秋色滿籬

每組六人，中間一人弧形舉臂開立。一人弧

形舉臂盤坐。兩旁各二人，作第九部位。（弧

形舉臂，側彎體，脚尖側點地。）



下編 堆砌方法圖解

第二十五圖 好姊妹

此圖七人組織。中間人作第二十三圖『蝎子

頭』式。兩旁與中間四人作第十二部位（弧

形舉臂，側彎體，單膝跪，



第二十六圖 獨挽狂瀾

八〇

每組三人。左右人作第二十六部位，（變體側撐，舉腿。）中間人兩脚開立，兩手執住左右人舉起之脚脚踝。



第二十七圖 和平神

五人爲一組。中間人兩臂側舉開脚立，做和事老。第

一左右人，外脚側出爲弓式，伸拳作擊人勢。第二左

右人，單膝跪地，作避敵擊狀。



第二十八圖 自由神

八二

六人爲一組。中間二人。一前跪撐。一立在跪撐人臀部上，兩臂側上斜舉。左右各二人。一單膝跪地，兩手承託俯撐人之肩部。一身直前俯，兩手撐在跪者肩上。

聞「立——正」令，五人平立。身體輕小者立在跪撐人背後。由第一部位變作第二部位。

聞「一」令，第一左右人與第二左右人轉成面對立，跪撐者蹲下。

聞「二」令，中間人跪撐。第二左右人單膝跪下，兩手前舉，託住第一左右人。第一左右人一脚退後靠近跪撐人，上體前俯，兩手撐在第二左右人之肩部。

聞「三」令，身體輕小者，立上跪撐人之臀部，兩臂側上斜舉。第一左右人兩脚均移後靠攏。跪撐人身挺直。



第二十九圖 魚樂國

五人爲一組。中間人兩脚開立，兩手握住第一左右人舉起之脚脚蹠。第一左右人內脚舉起，上體前俯，兩手握住第二左右人單膝跪地者之兩手。



第二十圖 將軍盔

每組六人。三人環成圓形，兩臂互架在鄰者之肩

上。三人俯撐，兩腳脚尖鉤在環圓形者之臂上。

集十二人環成圓形。十二人俯撐，腳尖鉤住圓陣

者之臂上，組成『青天白日』黨徽。

第三十一圖 康健門



下編 堆砌方法圖解

每組五人，中等身材者做中間人。第一左右人立在離開中間人旁一步之地，外脚屈膝踏在第二左右人內肩上，外手又在膝蓋上，內手互握，橫在中間人之頭上，做門式。第二左右人離開第一左右人側一步之地，內膝盤坐地上，外脚側伸，內臂側舉，手又在第一左右人內腿膝灣處。中間人兩脚開立，兩臂側斜下舉，手置於第一左右人尾骨處。



第三十二圖 麥隴夜月

八六

五人一組。中間人開立，兩手攜住第一左右人之內
手向上高舉。第一左右人內脚靠近中間人之脚，外
脚向側舉起，給第二左右人外手在背後握住，外臂
側舉，與第二左右人之內臂互攔在肩上，第二左右
人兩脚開立，內臂側舉，外臂垂於背後，手握住第一
左右人之外脚。



下綱 堆砌方法圖解

第三十三圖 階級峯

每組八人。中間四人。二人前跪撐。二人對面開
 立在跪撐人臀部背部之上，兩臂前舉，互相扶
 住。餘者一直立，一雙膝跪，兩臂前舉，手置於前
 者之腰間。



第三十四圖 曉風殘月

每組七人。與第三十二圖『麥隴夜月』相同。惟此圖之第一左右人，並不舉腿，增加第十五部位（側撐跪地）二人。第一左右人開立在跪撐人肩背上。中間人跨立在跪撐人臀部上。第二左右人外手叉腰，內手攜住第一左右人之外手向上舉。

此圖與第三十二圖式併閱，即知本書各圖，均有無窮之變化。



第三十五圖 皇冠

此圖集五人組成，脫胎於第十四圖「斜陽塔影」。惟中間人兩臂側舉，兩邊增加第十部位（臂上舉，體後彎，開立）二人。中間二人臂側舉，攏住兩邊人之手維持之。



第三十六圖 岩石臥雲

九〇

此圖中間三人作第十四圖「斜陽塔影」離
撐跪人兩旁一步之地，各有作第二十一部位
（一腿側伸，一腿盤坐，）之二人。身材輕小二
人。一脚踏在中間開立人之腿上，一脚踏在坐
地人之內肩上，內手攜住中間上一人之手，外
手叉腰。中間開立人，兩手握住兩旁立於腿
上人之腰帶扶住之。



第三十七圖 古刹巍峨(一)

每組五人。第一左右人，兩手在身前方組握，兩脚開立。擇一身材輕小者爲中間人，立在第一左右人組手之上，兩臂側舉，攬住第二左右人之內手。第二左右人外足向外側爲弓式，外手又在膝上。

聞『立——正』令，五人平立，由第一部位變作第二部位。

聞『一』令，第一左右人，面對開立在中間人旁邊蹲下。中間人兩手撐在第一左右人之肩上。

聞『二』令，第一左右人，兩手相組。中間人立上。第二左右人立在第一左右人之背後，兩手扶住中間人。

聞『三』令，第一左右人將中間人抬起。第二左右人內手攬住中間人之手，外脚向側爲弓式，外手叉於膝上。



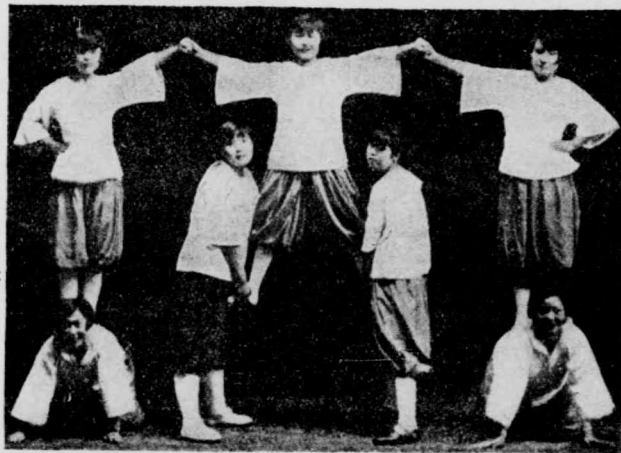
第三十八圖 古刹巍峨(二)

九二

此圖與上一圖相同。惟中間人兩手撐在第一左右

人之頭上。第二左右人單膝側跪兩臂前上斜舉，手

置於第一左右人之肩上。



下編 堆砌方法圖解

第三十九圖 古刹巍峨(二)

七人爲一組。較諸第三十七圖式，多增前

跪撐二人。第二左右人改弓式爲直立，立

在跪撐人臀部之上。



第四十圖 匹練橫拖

每組五人，較第六圖「引醒

睡獅（二）」增多左右側撐

二人。



第四十一圖 長虹倚空(一)

此圖與上一圖相同。惟第一左右人內膝豎起，外手

撐在第二左右人之肩上。第二左右人作第二十二

部位。(側臥，側撐。)



第四十二圖 長虹倚空(二)

九六

每組五人。中間人開立。第一左右人外足側出爲

弓式。第二左右人外足側出爲弓式全蹲，內足撲

腿近地。五人之臂，均側舉攜住伸直。第二左右人

外手撐地。



第四十三圖 遙連蓬島

五人爲一組，與第三十五圖『皇冠』相同。惟第

一左右人正面直立，內手攜住中間上一人之手。

第二左右人外手側撐，內手攜住第一左右人之

外手。



第四十四圖 幾曲珠橋(一)

與上一圖相同。惟第一左右人

內脚舉起，給中間開立人之手

握住。



下繩
堆砌方法圖解

第四十五圖 幾曲珠橋(二)

此圖七人一組，較第四十二圖「長虹倚空(二)」

增多中間前撐跪地二人。第一左右人改弓式爲直

立。中間人跨立在前撐跪地者臀部之上。



第四十六圖 幾曲珠橋(三)

八人爲一組，與上一圖相同。上間增加跪撐一

人。第一左右人開立，跨下增加跪撐一人。中間

人立在跪撐人臀部之上。

下編 堆砌方法圖解



第四十七圖 錦屏峯

與上一圖相同。惟第一左右人，

亦立在跪撐人臀部之上，第二

左右人外膝跪地。



第四十八圖 金鷄峯

每組十一人。六人跪撐。擇一身材
輕小者爲中間人。跨立在第二層
跪撐人臀部之上。第一左右人保
護中間人立上後，分立在兩旁直
立，或作側弓式，內手攜住中間人
之手，外手叉腰。



第四十九圖 東山波皺

與上一圖相同。惟兩旁增多第

二左右二人，內膝跪地，外手叉

在膝上。



第五十圖 南峯聳秀

此圖中間之一組四層，爲八人堆成。兩邊

兩組二層，每組三人堆成。第一層跪撐。第

二第三第四三層均上體前彎俯撐。其堆

砌方法，參閱下圖。

第五十一圖



下編 堆砌方法圖解

此圖表明上一圖之堆砌方法。第一層三人跪撐地上。第二層二人上體前彎，兩手撐在跪撐地上者之肩背上。第三層一人，兩脚併立在第一層中間人臀部之上，上體前彎，兩手分撐在第二層二人內肩之上。

中華民國二十三年六月國難後第一版

(二二九三)

女子機巧運動堆砌圖案一冊

每冊定價大 陸角

外埠酌加 郵費

編輯者 王 懷

發行兼 印刷者 上海河南路 商務印書館

發行所 上海及各埠 商務印書館

* 版 權 所 有 *
* 翻 印 必 究 *

(本書校對者蔡仲宣)

2

