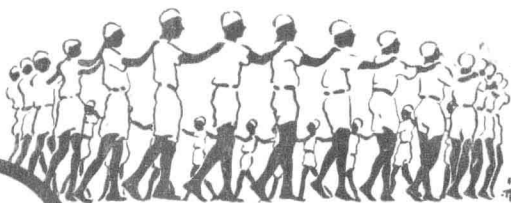


圓陣連絡体操

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
大明書局
大東書局

吳縣王懷琪編

禮
操
舞
陣
聯
絡

十七年九月初版

體 育
每 人
而 悅
之
天 下
莫 強
焉

提 倡
體 育
為 救
國
雪 恥
之 政
策

康健之意乎康
 體之

請
 錄英儒陸
 克氏語即

懷崇體育
 專家已之

茲



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	吳志青合編黃馨禎校訂
室內八分鎗健身術	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

戶內棒球術	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
健康格言	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

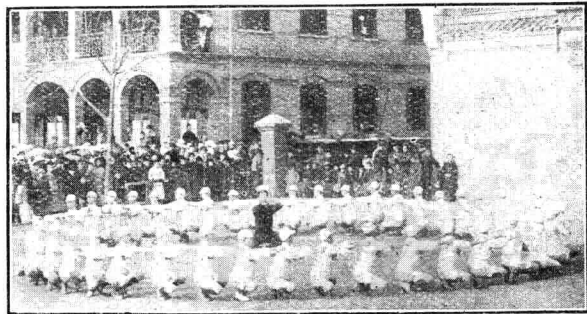
影賽操行校中澄私上旦年十
攝比團舉學衷立海日元六

一之操體絡聯陣圓



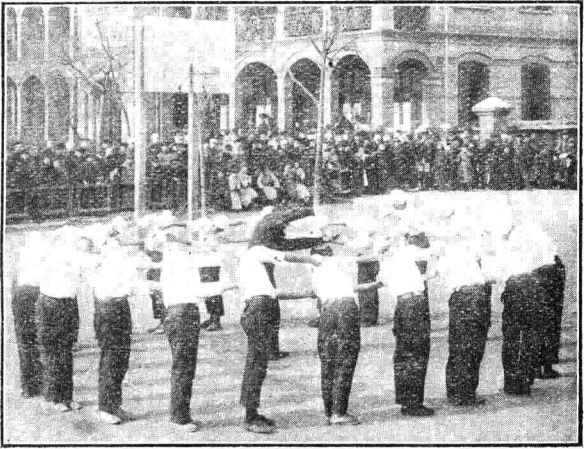
跑肩者于手伸兩各動運始開部二第
步上之前置直臂將

二之操體絡聯陣圓



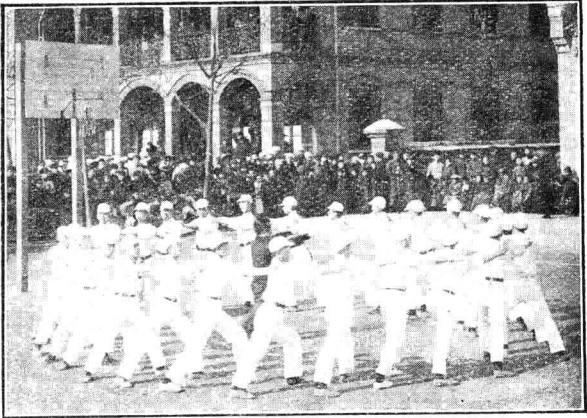
膝屈・踵舉 動運一第部二第

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



單名報賽比操團

運動種類	加入數	運動員姓名	備註
(A) 圓陣操			
(B) 壘羅漢			
拔河	十八 代表		
推人入門	十八 代表		
本特			
級殊			
加入			
演			
年級級長簽名			

年級加入團操比賽報名單 } 十五年十二月預賽
 } 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 團操決賽記錄 十六年元旦日

年級	原有人數	出席人數	分目		標準	服裝	步伐	精神	整齊	活潑	總分數	平均	總平均	名次
			(A)	(B)										
初商一	四五人	四十四人	(A) 圓陣操		95	95	95	100	90	475	95	94 (扣二分)	2	
			(B) 疊羅漢			90	95	90	465	93				
初二乙	三六人	三六人	(A) ”		85	80	80	90	75	410	82	81.5	3	
			(B) ”			75	85	80	405	81				
初三乙	三六人	三六人	(A) ”		90	100	100	95	90	475	95	93	1	
			(B) ”			90	95	90	455	91				
初三甲	三三人	三六人	(A) ”		85	80	85	80	75	405	81	82.5 (扣六分)	4	
			(B) ”			85	90	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

第三運動

頭左右屈・前後屈

第四運動

上體左右屈・前後屈

第五運動

腿側舉

第六運動

上體左右轉

第七運動

前斜箭步

第八運動

蹲坐・臂側舉・上舉合掌

第二部 圓陣聯絡體操

甲・開始

乙・中段

丙・結束

圓陣聯絡體操

◀ 吳縣王懷琪編 ▶

▲ 第一部 準備動作操

排列——照普通分隊式排列。

第一運動

(臂前舉前屈)呼唱

(A)(一)兩臂向前平舉。掌心向下。

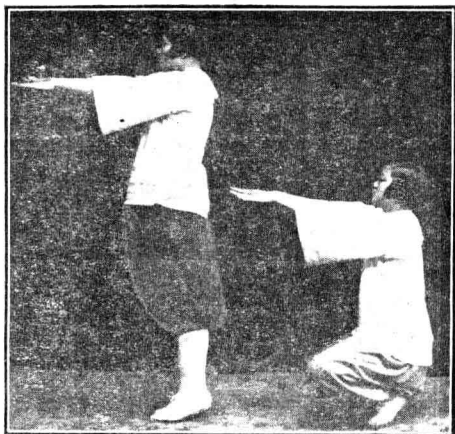
(二)還原。

(三)(四)與(一)(二)同。

如法再行三次或五次。

(註)以下各運動各段動作次數均做此而行。

第一圖



甲

乙

(B)(一)兩臂前屈。指尖向上。掌

心向前。

(二)還原。

(三)(四)與(一)(二)同。

第二運動 (舉踵)

屈膝)呼唱

預備——兩臂向前平舉。掌心

向下。

(一)兩脚跟提起。如第一圖

之甲。

(二) 兩膝深屈全蹲。如第一圖之乙。

(三) (四) 依次還原。

第三運動

(頭向左右屈·前後屈) 默唱。

(A) 預備——兩臂向前平舉。掌心向下。

(一) 頭向左屈。(或改左轉) 如第二圖之甲。

(二) 頭復正。

(三) 頭向右屈。(或改右轉) 如第二圖之乙。

(四) 頭復正。

圖 二 第



甲
 (B) 預備——兩臂前屈。指尖向上。掌心前。向

乙
 (一) 頭向左屈。(或改左轉) 如第二圖
 之丙。

丙
 (二) 頭復正。

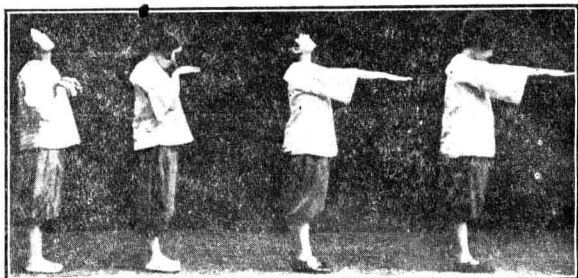
丁
 (三) 頭向右屈。(或改右轉) 如第二圖
 之丁。

(C) 預備——與 A 預備同。

(一) 頭向前屈。如第三圖之甲。

(二) 頭復正。

第三圖



丁 丙 乙 甲

(三) 頭向後屈。如第三圖之乙。

(四) 頭復正。

預備——與 B 預備同。

(一) 頭向前屈。如第三圖之丙。

(二) 頭復正。

(三) 頭向後屈。如第三圖之丁。

(四) 頭復正。

第四運動

(上體左右屈·前

後屈) 默唱。

第四圖



丁 丙 乙 甲

(A) 預備——兩臂向前平舉。掌心向下。

(一) 上體向左屈。如第四圖之甲。

(二) 上體復正。

(三) 上體向右屈。如第四圖之乙。

(四) 上體復正。

(B) 預備——兩臂向前屈。指尖向上。掌心向前。

(一) 上體向左屈。如第四圖之丙。

(二) 上體復正。

(三) 上體向右屈。如第四圖之丁。

第五圖



丁 丙 乙 甲

(四) 上體復正。

(C) 預備——與 A 預備同。

(一) 上體向前屈。如第五圖之甲。

(二) 上體復正。

(三) 上體向後屈。如第五圖之乙。

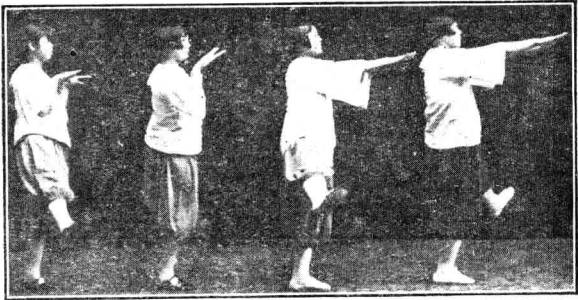
(四) 上體復正。

(D) 預備——與 B 預備同。

(一) 上體向前屈。如第五圖之丙。

(二) 上體復正。

第六圖



丁 丙 乙 甲

(三) 上體向後屈。如第五圖之丁。

(四) 上體復正。

第五運動

(腿側舉) 默唱。

(A) 預備——兩臂向前平舉。掌心向下。

(一) 左腿向左侧上踢起。足尖向上。如

第六圖之甲。

(二) 還原。

(三) 右腿向右侧上踢起。足尖向上。如

第六圖之乙。

(四) 還原。

(B) 預備——兩臂向前屈。指尖向上。掌心向前。

(一) 左腿向左側上踢起。足尖向上。如第六圖之丙。

(二) 還原。

(三) 右腿向右侧上踢起。足尖向上。如第六圖之丁。

(四) 還原。

第六運動

(上體左右轉) 默唱

(A) 預備——兩臂向前平舉。掌心向下。兩足開立與肩等闊。

(一) 右脚跟提起。脚底心旋向右。同時左臂畧屈。右臂仍向原前方。

圖七第



丁 丙 乙 甲

向伸出。上體向左轉。面朝左方。如第七圖之甲。

(二) 還原。

(三) 左脚跟提起。脚底心旋向左。同時右臂略屈。左臂仍向原前方向伸出。上體向右轉。面朝右方。如第七圖之乙。

(四) 還原。

(B) 預備！兩足開立。兩臂向前屈。指尖向上。掌心向前。

(一) 右脚跟提起。脚底心旋向右。同時左臂畧屈。右臂仍向原前方向伸方。上體向左轉。面朝左方。如第七圖之丙。

(二) 還原。

(三) 左脚跟提起。脚底心旋向左。同時右臂畧屈。左臂仍向原前方向伸出。上體向右轉。面朝右方。如第七圖之丁。

(四) 還原。

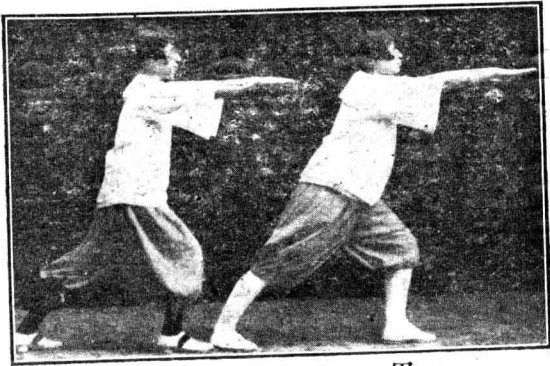
第七運動

(前斜箭步) 呼唱

預備——兩臂前平舉。掌心向下。

(一) 上體略向前斜下俯。同時左足屈膝向前斜進一大步。如第八

圖八第



乙

甲

圖之甲。

(二) 還原。

(三) 上體畧向前斜下俯。同時右足

屈膝向前斜進一大步。如第八

圖之乙。

(四) 還原。

第八運動

(蹲坐·臂側

舉·上舉合掌) 呼唱。

預備——兩臂向前屈。指尖向上。掌心

第九圖



丙

乙

甲

向前。左足退後半步。脚跟不離地。兩膝屈。作坐櫬勢。如第九圖之甲。

(一)兩臂向左右平舉。掌心向下。如第九圖之乙。

(二)兩臂向上舉。手掌合擊一下於頭上。如第九圖之丙。

(三)(四)依次還原。

如法行至十六。再換右足退後

行至十六。

——第一部——準備動作操——完——

◎ 第二部 圓陣聯絡體操

(甲) 開始。

口令

- (1) 『一行縱隊歸隊』。
- (2) 『跑步—跑』。
- (3) 『半面左轉灣成圓陣—跑』。
- (4) 『兩臂前舉手置前者肩上—跑』。
- (5) 『圓陣縮小—跑』。

(6) 『圓陣放大』跑。』

(7) 『立』定。』

(8) 『跑步』跑。』

動作

『一行縱隊歸隊』。參閱拙著三段教材正編。走步教材第一頁之

(1)。

『跑步』跑。參閱拙著三段教材正編。走步教材第十六頁之(19)。

『半面左轉灣成圓陣』跑。聞令排頭始依次半面左轉灣。與排尾

相啣接。跑成圓陣。

『兩臂前舉手置前者肩上一跑』各生聞預令時。畧向左斜跑。縮小圓周。前後靠近。約有一步之距離。聞動令各將兩臂伸直前舉。手置於前者之肩上。（參閱本書篇首第一圖）仍依圓周線跑步行進。

『圓陣縮小一跑』聞令各生。依圓周線徐徐向左斜行進。兩臂徐徐屈於胸前。小臂伏於前者之背上。各生前後距離密接靠近。圓陣縮小。各生改用足尖點步依圓周線行進。

『圓陣放大一跑』聞令各生。依圓周線徐徐向右斜跑。將圓陣徐徐放大。同時兩臂徐徐伸直。還復原狀。仍用跑步依圓周線行進。

『立一定』動令下在左脚踏下時。各生聞令左脚再踏下一步。膝屈蹲下。次右脚由後靠于左脚旁。同時兩膝伸直立定。

『跑步一跑』仍用跑步依圓周線行進。

(乙) 中段。

第一運動 (舉踵・屈膝)

口令

(1) 『立一定』。

(2) 『舉踵屈膝一 一 一 二 一 三 一 四』。

(3) 『二 一 二 一 三 一 四』。

(4) 『三一—二—三—四』。

(5) 『四—二—三—四』。

動作

『立—定』全體兩臂伸直。手仍置於前者之肩上立定。

舉踵屈膝—一—兩脚跟提起。

二—兩膝全蹲。(參閱本書篇首第二圖)。

三—四—依次還原。

如斯再行三次。行畢仍以跑步依圓周線前進。

附註。在跑步時間。欲整頓步調。可下左列口令之一種。

一——二——三——四。『一二三——四。』『一二二——三——四。』

各生聞令。隨卽學唱一遍。詳細說明。參閱拙著三段教材正編。走步教材第十六頁之(19)。

第二運動 (頭左右屈·前後屈)

口令

(1) 『立——定。』

(2) 『頭左右屈——右——三——四。』

(3) 『二——三——四。』

(4) 『三——二——三——四。』

動作

- (5) 『四—二—(三)前—(四)屈』。
- (6) 『一—(二)後—三—四』。
- (7) 『二—二—三—四』。
- (8) 『三—二—三—四』。
- (9) 『四—二—三—(四)跑』。
- (10) 『圓陣縮小—跑』。
- (11) 至(19)與(一)至(9)同。
- (20) 『圓陣放大—跑』。

『立—定』全體兩臂伸直。手仍置於前者之肩上立定。

頭左右屈。一—頭向左屈（或改左轉）。

（二）右—頭復正。

三—頭向右屈（或改右轉）。

四—頭復正。

如斯再行三次。接行頭前後屈之動作。

一—頭向前屈。

（二）後—頭復正。

三—頭向後屈。

四——頭復正。

如斯再行三次。行畢。仍以跑步依圓周線前進。次下左令。

『圓陣縮小——跑』參閱(甲)開始口令之(5)。待各生跑至前後距離靠緊。即下『立——定』之口令。全體兩臂前屈。小臂伏於前者之背上。手仍置於前者之肩上立定。再將頭左右屈。(或改左右轉)及前後屈兩種動作。各行十六數。行畢仍以跑步依圓周線前進。次下左令。

『圓陣放大——跑』參閱(甲)開始口令之(6)。待各生跑至前後距離放大。兩臂伸直。即下下一運動之口令。

第二運動

(上體左右屈・前後屈)

口令

(1) 『立—定』。

(2) 『上體左右屈—(一)—右—三—四』。

(3) 『二—二—三—四』。

(4) 『三—二—三—四』。

(5) 『四—二—(三)前—(四)屈』。

(6) 『一—(二)後—三—四』。

(7) 『二—二—三—四』。

(8)『三一—二—三—四』。

(9)『四—二—三—(四)跑』。

(10)『圓陣縮小—跑』。

(11)至『19』與『1』至『9』同。

(20)『圓陣放大—跑』。

動作

『立—定』全體立定同前。

上體左右屈—。上體向左屈。(參閱本書篇首第三圖。或同時左足尖向左點地。右膝屈。目注視左足尖)。

(三)右——上體復正。(左足右膝還原)。

三——上體向右屈。(或同時右足尖向右點地左膝屈。目在視右足尖)。

四——上體復正。(右足左膝還原)。

如斯再行三次。接行上體前後屈之動作。

一——上體向前屈。兩臂伏於前者之背上。

(二)後——上體復正。

三——上體向後屈。兩手作前者之支持。

四——上體復正。

如斯再行三次。行畢。仍以跑步依圓周線前進。次下左令。

『圓陣縮小一跑』參閱(甲)開始口令之(5)。待各生跑至前後距離靠緊。即下『立一定』之口令。全體立定如前。再將上體向左右屈。及前後屈兩種動作各行十六數。行畢。仍以跑步依圓周線前進。次下左令。

『圓陣放大一跑』參閱(甲)開始之(6)。待各生跑至前後距離放大。兩臂伸直。即下下一運動之口令。

第四運動 (腿側舉)

口令

(1) 『立↓定』。

(2) 『腿向左右舉↓一↓二右↓三↓四』。

(3) 『二↓二↓三↓四』。

(4) 『三↓二↓三↓四』。

(5) 『四↓二↓三↓(四)跑』。

(6) 『圓陣縮小↓跑』。

(7) 至(12)與(1)至(6)同。

(13) 『圓陣放大↓跑』。

動作

『立—定』全體立定同前。

左腿向左舉——左腿向左侧上踢起。足尖向上。

二右——還原。

三——右腿向右侧上踢起。足尖向上。

四——還原。

如斯再行三次。行畢。仍以跑步依圓周線前進。次下左令。

『圓陣縮小——跑』參閱(甲)開始口令之(5)。待各生跑至前後距離靠緊。即下『立——定』之口令。全體立定如前。再復行一遍。行畢。仍以跑步依圓周線前進。次下左令。

『圓陣放大』跑』參閱(甲)開始口令之(6)。待各生跑至前後距離放大。兩臂伸直。即下下一運動之口令。

第五運動 (上體左右轉)

口令

- (1) 『立—定』。
- (2) 『左足向左一步—進』。
- (3) 『上體左右轉—(一)右—(二)左—(三)右—(四)左』。
- (4) 『二—(一)左—(二)右—(三)左—(四)右』。
- (5) 『三—(一)左—(二)右—(三)左—(四)右』。

(6)『四—二—三—(四)跑』。

(7)『圓陣縮小—跑』。

(8)『右足向右一步—進』。

(9)至(13)與(3)至(4)同。

(14)『放大—跑』。

動作

『立—定』全體立定同前。

『左足向左一步—進』左足向圓內分開一步。脚跟着地。

上體向左右轉—。右脚跟離地。脚底心旋向。右同時上體向左。

轉。右手推。左手拉。幫助前者轉體向左。

(二) 右——還原。

三——左脚跟離地。脚底心旋向左。同時上體向右轉。左手推。右手拉。幫助前者轉體向右。

四——還原。

如斯再行三次。行畢。仍以跑步依圓周線前進。次下左令。

『圓陣縮小——跑』參閱(甲)開始口令之(5)。待各生跑至前後距離靠緊。卽下『立——定』之口令。全體立定如前。再復行一遍。行畢。仍以跑步依圓周線前進。次下左令。

『圓陣放大——跑』參閱(甲)開始口令之(6)。待各生跑至前後距

離放大。兩臂伸直。即下下一運動之口令。

第六運動

(前斜箭步)

口令

(1)『立——定』。

(2)『左前斜箭步——一——二右——三——四』。

(3)『二——二——三——四』。

(4)『三——二——三——四』。

(5)『四——二——三——(四)跑』。

動作

『立↓定』全體立定同前。

左前斜箭步↓一↓。上體向前斜下俯。同時左足屈膝向前斜進一

大步。(參閱本書篇首第四圖)

(三)右↓還原。

三↓。上體向前斜下俯。同時右足屈膝向前斜進一大步。

如斯再行三次。行畢。仍以跑步依圓周綫前進。次下下一運動之口

令。

第七運動

(蹲坐·臂側舉·上舉合掌)

口令

(1) 『圓陣縮小—跑』。

(2) 『立—定』。

(3) 『左腳退後一步坐—下』。

(4) 『兩臂側舉。上舉合掌—一—(二)—三—四』。

(5) 『二—(二)—三—四』。

(6) 『三—(二)—三—四』。

(7) 『四—(二)—三—(四)跑』。

(8) 『圓陣放大—跑』。

動作

『圓陣縮小——跑』參閱(甲)開始口令之(5)。待各生跑至距離靠緊。卽下『立——定』之口令。全體立定如前。

『左脚退後一步坐——下』左脚退後一步。兩膝屈。右臀部坐於後者之右膝上。(參閱堆砌圖案書互助團一圖)。

一——兩臂向左右平舉。手心向下。

二——兩臂上舉合掌。

三——四——依次還原。

如斯再行三次。行畢。仍以跑步依圓周線前進。

附註。凡唱至(二)時默數。

(丙)結束

結束運動不拘一定。左列教材兩種。任聽教者臨時斟酌。擇用一種。

(甲)疊羅漢。參閱拙著西湖風景疊羅漢。及徒手疊羅漢。器械疊羅

漢。中國疊羅漢。堆砌圖案等書。

(乙)遊戲。參閱拙著圓陣遊戲大全。及三段教材正補二編。

——第二部——圓陣聯絡體操——完——

圓陣聯絡體操終

有志健全身體者不可不備

體育用書

吳縣王懷琪編

跳 舞 場 三 角	星 球 規 則 三 角	兒 女 強 身 法 四 角	中 國 疊 羅 漢 六 角	易 筋 經 廿 四 式 圖 一 角 半	十 字 戰 拳 術 掛 圖 一 角 半	三 段 教 材 正 編 三 元 半 補 編 二 元	分 級 八 段 錦 五 角	華 佗 五 禽 戲 三 角 半
體 育 測 驗 法 四 角	初 中 柔 軟 體 操 五 角	圓 陣 聯 絡 體 操 三 角	圓 陣 遊 戲 大 全 八 角	健 身 術 二 角	體 育 標 語 健 光 三 角	康 健 精 言 五 角	手 杖 自 衛 術 三 角	慶 祝 體 操 三 角

各埠商書館中華書局明文書局東大書局均有出售