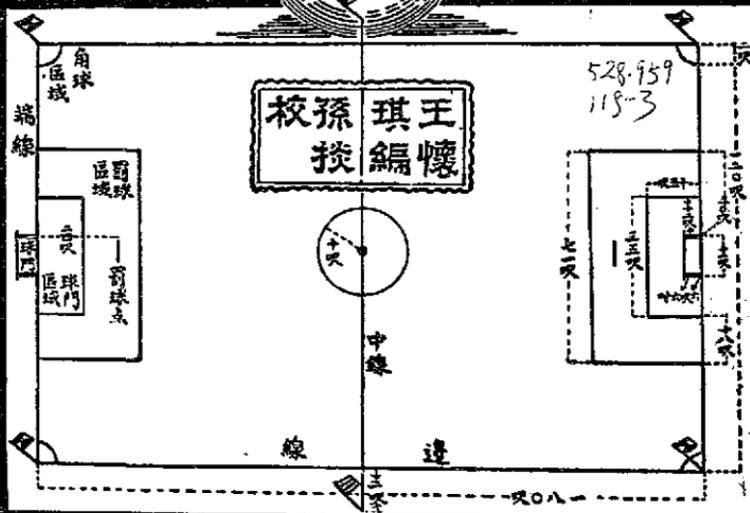


星 球 規 則



中 國 健 學 社 出 版

呈

繳

吳縣王懷瑛編



十七年九月出版



體 育

每人而悅之
天下莫強焉

提倡體育為救
國雪恥之政策

康健之康
 意乎康
 意高心
 體之體

請
 鍾安陸
 克氏語印
 懷坦體育
 專家之
 裁



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

實驗環狀遊戲

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

五年五月

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

雙人彈腿圖說

八年三月

八年五月

中國健學社

吳志青合編黃壽祺校訂

室內八分鐘健身術

九年六月

十五年九月

商務印書館

十四年三月三版

國旗體操

九年十二月

十一年七月

商務印書館

休寧吳洪興校訂

實驗深呼吸練習法

十年一月

十一年五月

商務印書館

十五年六月四版

八段錦全圖

十年三月

十年十月

大東書局

十五年六月三版

業餘運動法

十一年六月

十二年四月

商務印書館

休寧吳洪興合譯

徒手疊羅漢

十一年七月

十一年十一月

商務印書館

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	十四年十一月	中國健學社	武進鄒法魯合編
三段教材補網	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
圓陣麻絡體操	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
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	
中國盤羅漢	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
按摩證錄術	十六年九月	十年 月	中國健學社	武進鄒法魯合編

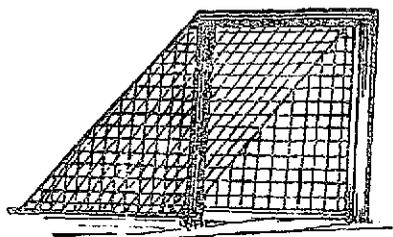
器械操縱法	十一	八月	十九	年十二月	商務印書館	林寧吳洪興合譯
女子華容術手巾體操圖	十一	年八月	十	年	商務印書館	中國女子體操學校學生 演式
西湖風景操縱法	十一	年九月	十二	年六月	商務印書館	
正反遊戲法	十一	年二月	十一	年	商務印書館	
易筋經十二勢全圖	十二	年二月	十二	年七月	大東書局	十五年五月三版
十字戰拳圖	十二	年三月	十三	年七月	中國健學社	
易筋經廿四式圖	十二	年四月	十三	年八月	中國健學社	
三段教村正編	十二	年六月	十二	年十二月	思梅廬主	十六年八月三版
蹈冰術	十二	年九月	十	年	大東書局	林寧吳洪興合譯
十二路蹴毬新教授法	十二	年九月	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	林寧吳洪興合譯
不老健身法	十二	年十一月	十三	年八月	大東書局	林寧吳洪興合譯
籠球遊戲	十三	年三月	十四	年三月	大東書局	林寧吳洪興合譯
健康語言	十三	年三月	十三	年六月	中國健學社	林寧吳洪興合譯
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	林寧吳洪興合譯
十分鐘簡易強身術	十四	年一月	十五	年十一月	大東書局	林寧吳洪興合譯

528.959
118-3



3 0790 9767 5

圖一第



六呎六吋

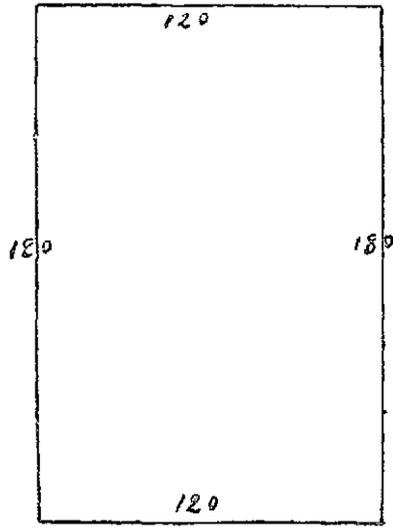
呎一十

網門球與門球球星



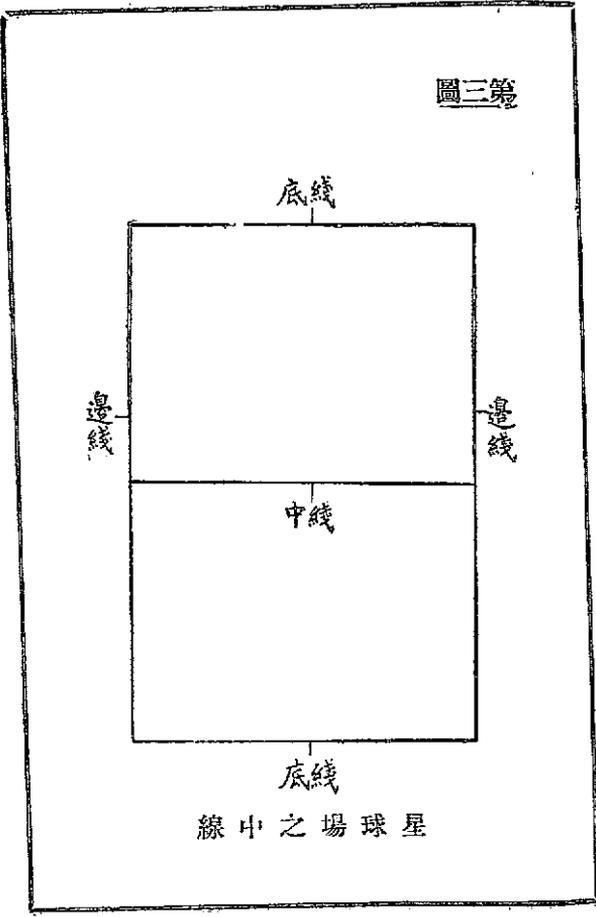
28648

圖二第



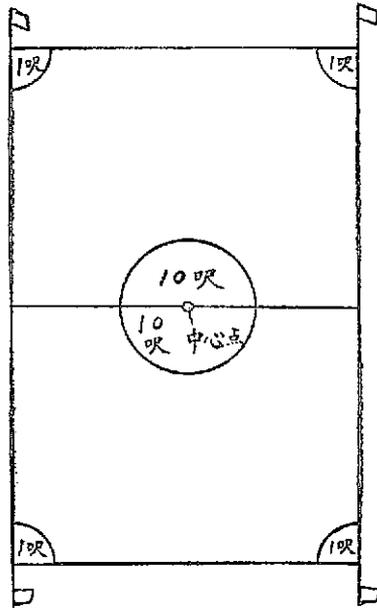
線底與線邊場球

圖三第



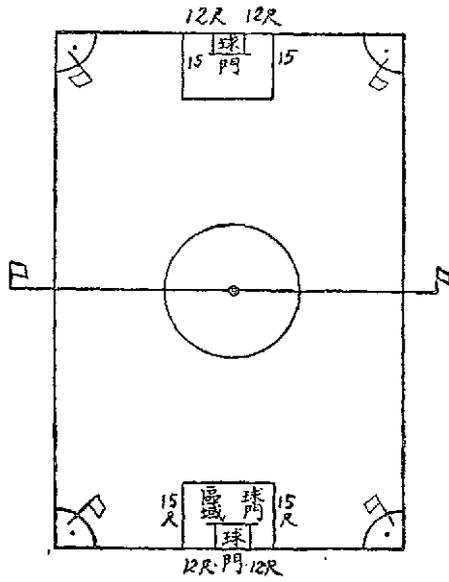
線中之場球星

圖四第



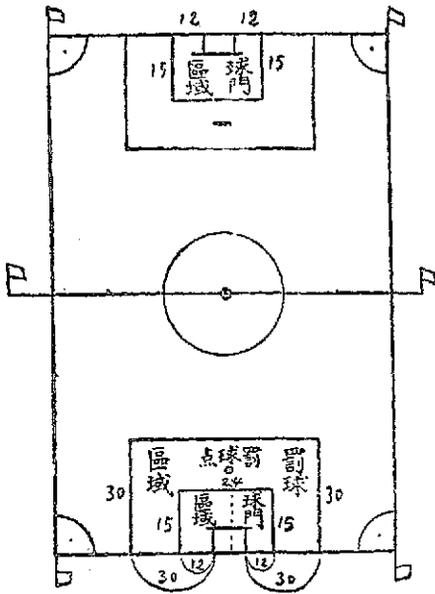
域區球角與點心中之場球星

圖五第



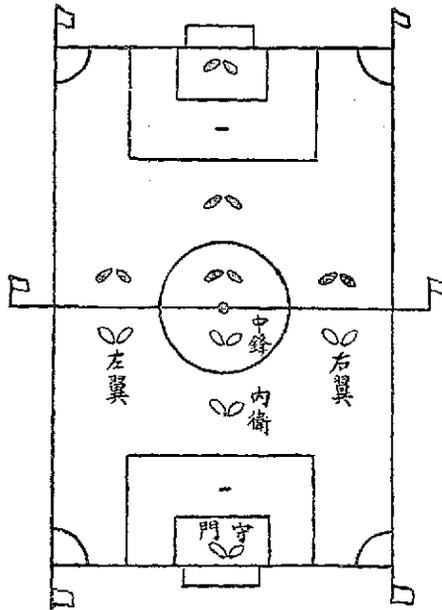
域區門球之場球星

圖六第



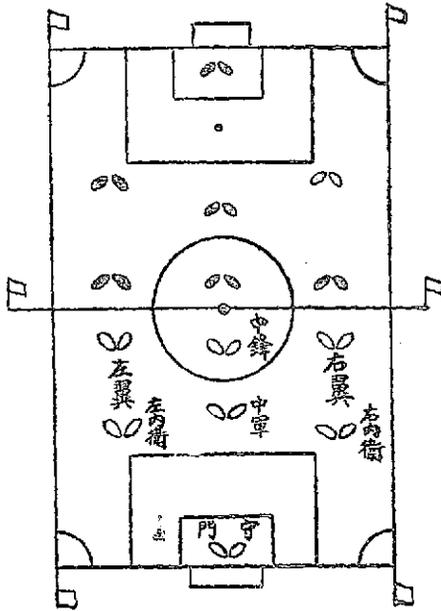
點球罰與區域罰之場球星

圖七第



星球五人比賽位置

圖八第



置位賽比人七球星

星球規則 目次

頁數

凡例

導言..... 1 | 4

用具..... 4 | 16

(一) 球 (二) 球門 (三) 小旗 (四) 哨子

(五) 衣帽 (六) 球鞋

佈置..... 16 | 22

運動..... 22 | 30

跋				
結論	57			
職員	49			
處罰	43			
規則	30			
	60	57	49	43

星球規則凡例

- 一、本編用球。即普通用之三寸小橡皮球。因球小如星故以星球名之。
- 一、本編以一九二八年新足球規則爲藍本。凡可行於星球者。莫不盡量採納。以求完備。
- 一、凡關於論理之處。均是頂格。關於規範之處。則低一格。俾眉目清楚。
- 一、規則與處罰。爲本編之主要部分。故力求詳盡。不憚煩言。
- 一、規則與處罰。雖分爲兩章。有時於處罰章中間亦有涉及規則

則之處。實爲讀者便利閱覽起見。故未嚴格畫分。若割裂太甚。轉覺首尾不全。

一、 凡一事涉及兩章者。於前章述過後。至後章仍復詳述。俾讀者可以一目了然。不致有顧此失彼之虞。

一、 本編力求便於婦孺閱覽。以期推廣與普及。故措辭祇求達意。不事高深。

一、 本編將方法等等分章詳列。屬於預備者。列於前。重要者。列於後。不特緩急由此可分。且敘述亦較便利。

一、 場地布置。比較爲繁複。雖逐項說明。尤恐閱者不易領會。故

附簡圖。以便對照。

一、布置球門。於場地畫線。所有呎吋。悉以皮尺計算。取其丈量較準。

一、星球雖已風行一時。關於此種書籍。尙未多見。致運動者每不知其所以然。特纂斯編。以矯流弊。

一、本編於課事之餘。抽毫從事。爲時倉卒。遺漏舛誤。目不能免。校正改訂。容俟異日。

一、本編範圍至狹。間有涉及理論之處。究居少數。至關於練習之方法。以及此種運動之理論。小組比賽之編制。評判員之

職責等項。容有餘暇。當就個人經驗所得。另行撰述。俾供熱心星球者之研求參考。

中國健學社。專以提倡健身爲目的。出版書籍。業已多種。本編亦係斯社所編印。

世之大正宏達。如荷贊助。或欲選購該社體育健身各書籍者。可函致上海虹口塘山路。澄衷中學校內王一樂君收。無不竭誠歡迎。若能進而指教。則尤所感禱也。

中華民國十七年六月

編者識於春申江畔之思梅廬

則規球星

校揆 孫進武 編琪懷王縣吳

導言

運動的種類。爲數很多。拳術、游泳、器械操、柔軟操、疊羅漢、墊上運動、田徑賽、這許多名目。那一種不是運動呢。程度雖各有淺深。但其鍛鍊體力。都是一樣的功效。此外還有球類運動。在球類運動中。又要分出許多種類。我國運動界。最歡喜練習的。要算網球、籃球與足球了。網球與籃球兩種。暫且不去說他。至

於足球性質劇烈。在成年男子。競賽起來當然有許多興味。幼年兒童。或是孱弱的婦女。決不能受此重大之刺激。亦是一般婦孺所擔當不住的。自從流行足球以來。學校裏面。絕對禁止婦孺練習此種運動。就是一般婦孺。見了這種奔馳衝突情形。先已有幾分膽怯。縱然令他們去練習。也早早退避三舍。甘謝不敏。這是足球已過的事實。如今則不然。各地學校。提倡運動的熱心。勝過從前不少。就是學生運動的成績。亦大有進步。無論性質如何劇烈的運動。以前不許婦孺練習的。教師也想出一種避重就輕的方法。令婦孺們去嘗試嘗試。田徑賽不是劇烈運動麼。女校學生。或

者減輕用具的重量。或者縮短路線的距離。現在不是都在那裏練習麼。練習之後。亦沒有甚麼妨礙。可見男女都是一樣。沒有男子可以練習的運動。女子不能練習的道理。不過男女身體秉賦不同。一定要使他運動得一樣程度相等。這是萬難勉強得來的。倘若選用初步程度的材料。使婦女們去練習。當然力所能及。毫無疑慮。即如盛行一時之星球。便是這個道理。星球即小橡皮球。足球。因為球小如星。所以有這種名稱。運動的方法。是完全根據足球。一切布置罰則以及判決勝負。沒有一樣不是與足球相同的。他運動的場地小。用具的分量輕。兒童練習起來。既不費力。與

味仍舊非常充足。並且練習純熟之後。可爲足球的預備。真是一舉兩得呢。本書就是將星球。應該如何布置。應該如何運動。如何謂之勝。如何謂之敗。還有許多瑣瑣碎碎的規則。逐項逐條詳詳細細說在下面。凡是不懂星球的人。看了之後。便可集合幾位同志。如法練習。那已懂的人。看了可以格外明白清楚。省得臨時再有違犯規則。受到意外之損失。這就是編者編輯本書之微意呢。

用 具

要演習星球。最重要的就是用具。任憑你有頂好本領。長於攻禦

的身手。可以徒手去演習麼。所以第一樣先要將用具預備。有了戰具。然後再規畫戰線。這是一定的道理。演習星珠。應該預備的用具。究竟是那幾種呢。我想球、球門、小旗、哨子。這幾種都是不可少的。至於衣帽、球鞋。這都可以隨便。現在次第將他說明。寫在下面。

(一) 球

足球的球。是一個有膽的皮壳大球。這是大家知道的。這種皮球。價錢太貴。不是個個人可以預備得來。必須組織團體。公共集起錢來。去置備一個。若在交通不方便的地方。或者有錢亦無買處。

亦是常有之事。要用之時。先打飽了氣。方有彈力。手續繁多。這是何等的不方便。並且球的體積很大。打在人身。或是碰着物件。不是受了傷。便要毀壞東西。危險異常。星球所用的球。那就不然。一切危險都沒有的。

星球所用之球。體質又小又軟。是橡皮製的。普通叫他做小橡皮球。圓周以九吋五分到十吋者。爲最合用。再小便嫌太小了。若是比十吋稍大的。到又可應用。洋廣貨店裏。差不多家家都可以買得到的。不過球上面有個Y字的。乃是日貨。國貨出品。現在陳嘉庚公司裏有出售。該公司裏三寸球在正式比賽時。

很合用。價錢亦公道。不要說人人可以預備。一個人若是預備他二三個。花錢也很有限。這種小橡皮球。因為體積很小。便於攜帶。那更是他的特長之處。

小球氣不足。就在球面拿手指按摸。內中有一粒似紐形。是為氣門。亦可用打氣筒將針刺入氣門打氣。三四抽動球便堅硬。打氣時應用之針。陳嘉庚公司亦有出售的。

(二) 球門

球門是比賽星球比較勝負時所不可少的。我們若能將球打進對面一隊的球門裏。我們便勝一球。打進去的次數愈多。占得的

勝利亦愈多。我們的球門裏。對面一隊的隊員。如若始終未曾將球打進來過。我們就是大勝。倘被對面打進球來。亦不要緊。到臨了時彼此總計算一次。看那一面被人打進球多的就是負。少的便算勝。所以在比賽時頂好不使球走進自己的球門。專向對面一隊的球門裏去。那就再好也沒有的了。

球門應該有兩個。對面一隊裏有一球門。自己一面亦有一球門。遙遙相對。彷彿像一座門。這個門又專門預備皮球進出用的。名爲球門。足球裏所用之球門。是要頂講究的。在星球不妨簡略一些。但是呎吋及製法都有一定。球門之製作有兩種法子。應當看

運動的地方和情形。再去採用那一種製作方法。

用直柱兩根豎立地上。兩直柱的中間距離是十一呎。再用橫木一根架在兩根直柱之上。兩柱直立地上。其高度是六呎六吋。橫木之長有十二呎。就可應用。因為橫木架在兩直柱上面。最好是兩端與直柱要相密接。如若呎吋過短。是放不上去的。過長了架在上面。兩端突出許多。既不好看。且有妨礙。並且不合法度。還有一樣。直柱和橫木的周圍不能過十吋。這亦應當注意的。

上面所說的是正式的球門。若因時間匆促。或者金錢關係。或者

場地關係不能預備齊全。那便有一種代替的辦法。現在一併說在下面。凡是小學校裏和鄉郵學校裏都可做行的。

用粗竹兩根。量好呎吋。（竹之周圍及距離呎吋與前面所述的一樣。）埋於地上。使之直立。再用粗竹一根架在上面。兩頭用麻繩捆緊。便是一個球門。不過這種球門。第一要捆得十分牢固。就是有許多人去碰他。一點都不搖動。方纔好拿來做比賽的球門。不然上面粗竹倘若碰掉下來。那是很危險的。

星球體積很小。速度非常之快。飛進球門。往往目力不容易見到。所以最好於球門後方斜懸一網。三面縛在球門橫木與直桿之

上。一面釘在球門後六七呎地上。參看前第一圖。

(三) 小旗

小旗是拿來做一種記號。並無什麼深的用意。是使比賽的人看見了小旗。就知道這是運動場的邊境了。球到了小旗的外面便是出境。凡是出境的球。應該如何辦法。到了後面再說。現在暫且不去說他。

小旗應以布爲之。顏色形狀。總以適度爲宜。過大過小均不合用。場之四角各立小旗一面。所以這小旗又名角旗。立角旗的地方。與球門的直柱兩面距離都要相等。不能一面離直柱很

遠。一面又相離極近。

在運動場的中央。離兩面邊緣外一呎遠的地方。亦應當各立小旗一面。所用旗竿。以細竹爲合式。旗竿不能長過三呎。

(四) 哨子

哨子要預備二個。是裁判員與檢查員用的。場中許多運動員無論在比賽時候。要忽然停止。或者在停止時間裏。要開始比賽。以及一切舉動。都以裁判員與檢查員哨子爲標準。若各人自由行動。不服從裁判員與檢查員的命令。便是違犯規則。要受處罰的。這種規矩是與一般球類運動相同。無什麼特別的地方。

(五) 衣帽

球類比賽有預先規定衣服帽子的顏色。作爲一種標識的。因爲人數一多。比賽時候聚集在一處。很不容易分別。所以各人穿戴一種顏色的衣服帽子。到混合競爭起來。不必去問他是什麼人。祇要着見衣服帽子的顏色不同的。就曉得他是敵隊。應當留心他的舉動。或加以攻擊。或設法防禦。遇着衣帽顏色相同的。應該去幫助他。使他能奏效。

星球大多數都是分組比賽。所以人數並不見多。對於衣服帽子可以隨便。並不加以規定。因爲星球爲力求便於幼年兒童。

及提倡普及起見。不願使兒童多有花費。致生阻碍。不過比賽時若穿長的衣服。很不便利。一律應穿短衣。至於帽子之戴不戴。不成問題。或者一定要用一種標識以爲分別的。我想在冬天。可以一隊全戴帽子。一隊都不戴帽子。在夏天呢。一隊以手巾縛於臂上。一隊的臂上不縛手巾。這不是很簡便。又很容易分別得出的麼。不必一定要穿戴花花綠綠顏色的衣帽。方纔可以算是標識。

(六) 球鞋

球類運動所用的球。不是一樣的。有一種球要用木棒打的。有一

種球一定要用腳踢的。還有用手拍的。用網拍來拍的。運動的人防止危險。必須穿着護胸。戴着面具。或是捆着護膝。還有穿着專門踢球的球鞋。說到球鞋。亦有種種規定。不准將容易傷人的東西裝在鞋上。即鞋底上的釘都要講究合法不合法。是非常慎重的。我們所說的星球。範圍很小。方法總求簡單。所以比賽時大概是無須穿球鞋的。

星球運動的球員。比賽時所穿的鞋子。以普通布面的鞋最爲適宜。倘是布底的。免得跑時滑跌。尤爲合宜。或者用軟橡皮底（上海陳嘉庚公司亦有出售）布面的鞋子亦極合用。若穿

的鞋子有特別情形。或是不能運動。不適用於運動的。經裁判員查出之後。可以使其停止比賽。最好是於未曾比賽之先。裁判員應當留意檢查一下。免得臨時發生爭執。

此外還有漏粉器。石灰。皮帶尺等。這些東西照例都應該預備。專為畫線用的。倘若沒有。畫線時便非常困難。祇好臨時再想別的方法來應用了。

佈置

無論什麼運動。除徒手可以演習的不算。稍為複雜一點的比賽。

有三個要件是必須具備的。就是「器」「地」「人」的三種。第一個要件「器」就是運動時所應當預備的用具了。凡要用具的運動。比徒手運動的程度。要增進一層。這是當然之理。第二要件「地」就是運動時應有之場地。沒有場地。試問到那裏去運動呢。第三個要件「人」就是比賽時的球員了。有了完全用具。又有寬暢場地。如若沒有人去將各種用具。在場地上運用。則場地用具。豈不都成了廢物麼。所以這三種要件。是相聯不能缺少一樣的。星球運動應該預備的用具。前節已大致說過。如今要說場地了。

運動場的布置。是很複雜的。並非有了廣場一片。就可以適用。如若嚴格的說起來。費事得很。先要從地底下着手。有了很堅固的基礎。第二步再收拾地面上。然後方纔說得到場上的布置。所以要整理得一片運動場。樣樣合法。布置得應有盡有。決非寥寥幾句說話可以說得明白的。現在祇好就其簡而又簡的說其大概。先選場地一片。將地上草根石子想法子把他弄乾淨。地面要平坦。鋪些細黃砂。場上所有的界線。最好用水泥土做成條子。嵌在場上。使界線非常顯明。就是經過了風雨。亦一點都不走動。球門區域。罰球區域。都要整理得井井有條。這是專指有經費而說的。

若從簡單一面入手。將地弄平之後。不鋪細砂。鋪點煤屑亦可。不過煤屑也有壞處。許多人都主張不用的。但是場地果然平整。用不用細砂煤屑。完全都沒有關係。至於界線。用漏粉器去畫亦很合用。所困難的是比賽一次。要去畫一次。未免費事一點。倘若丈量不準。線畫得不直。既不合法又不好看。這全靠人手多。共同合作方能有效。

球場的形式以長方形爲合宜。有一百八十呎長。一百二十呎闊的場地頂好。若是一百五十呎長。九十呎闊。雖然場地小一點。也還好用。若是再小就恐怕要分配不開了。

場之四周圍。應該有很顯明的白色界線。在場地兩頭的線。稱他爲底線。在兩側的線。稱他爲邊線。最要留意的。是邊線與底線。必須互相銜接。成爲九十度的直角。（在這四周的角上。各立角旗一面。）參看前第二圖。

在場地之中央。畫橫線一條。替底線成平行的。兩頭應與邊線連接。稱爲中線。拿球場分爲相等的兩方。參看前第三圖。在這中線之中央。作一白色記號。稱爲中心點。更以中心點爲中心。畫一個圓圈。這個圓圈的半徑。一定要有十呎。不能減小呎時。在四面直角上。以邊底二線相交處爲中心。畫一弧線。長度是

一呎。稱爲角球區域的地方就是這裏。參看前第四圖。以上所說的。都是場地上第一步的布置。應於場地上。先量好呎吋。畫邊線底線。再畫中線。及十呎半徑的圓圈。在四角畫一條一呎的弧線。可以算一半成功了。下面再說球門區域。與罰球區域的畫法。

球門區域。罰球區域。都在底線上面。球門區域居於內。罰球區域更在外面一層。於球門兩柱之旁。相距十二呎處。由底線上起各畫一條長十五呎之直線。與邊線平行。兩直線之上端加一條橫線。這一條橫線應與底線成平行形。在這各條線之方

形範圍內。即稱爲球門區域。參看前第五圖。

離球兩柱三十呎處。仍從底線上起。各畫一條長三十呎之直線。也與邊線平行。在此兩直線上。加一條橫線。亦與底線平行。這方形範圍之內。稱爲罰球區域。參看前第六圖。

離底線二十四呎。正對球門中心的地方。再畫一白色記號。這一個記號稱爲罰球點。參看前第六圖。

球場到如此。業已全部畫成。祇須兩面分配球員。便可入場預備開始攻擊與防禦矣。

運動

用具預備齊全。場地佈置妥當。除了這二種要件。關於星球運動的要算第三樣球員了。球類運動比賽時。球員之分配。各種不同。足球之人數與網球之人數。多少固然不同。即與籃球之人數亦不能一律。何況小小的星球運動呢。演習星球運動。人數之分配。大致情形如左所列。

星球運動。分人數為兩隊。即自己一組為一隊。對面敵組為一隊。兩面人數都是相同的。每隊有五人。守門員 (Goal keeper) 一人。內衛 (Back) 一人。中鋒 (Center forward) 一人。左翼 (Left wing) 一人。右翼 (Right wing) 一人。便可演習。

看前第七圖。不過在正式比賽時。每隊應有七人。守門員 (Goal keeper) 一人。中軍 (Center half) 一人。左內衛 (Left back) 一人。右內衛 (Right back) 一人。中鋒 (Center forward) 一人。左翼 (Left wing) 一人。右翼 (Right wing) 一人。參看前第八圖。此外還應該有預備員四人。公舉或聘請職員幾位。就是裁判員。檢查員。巡邊員了。

球員分配定後。除了預備員。由隊長指定職司。或各自認定職司亦可。應當均立在場上。聽裁判員的號令。遵照規則便可努力比賽。各求最後之勝利。

星球的性質。比了足球固然要緩和不少。但是奔馳跳躍。仍舊是一樣有的。所以運動時間。不能連續過長。比賽至適當時。或者至預定時候已滿。不問勝負如何。就應該稍加休息與停止。因為一則使球員可以休息。一則在停止之後可以有一個結束。

比賽的時間。普通定爲一點鐘。在這個六十分鐘內。並不是連續比賽下去的。應該分爲兩次舉行。卽是三十分鐘一次。比賽滿了三十分鐘。裁判員吹動哨子。令兩面停止。休息十分鐘後。再來比賽。不過在第二個三十分鐘。兩面先要掉換場地一次。方纔舉行比賽。譬如第一個三十分鐘時。敵隊本來立在南面。

場地上。我們立在北面場地上。互相對峙。到了第二個三十分鐘時。我們一隊都應該走到南面場地上去。敵隊的球員要一齊走到北面場地上來。雖然兩隊的人仍舊是相對而立。可是各隊所向的方向已更動不同了。還有一樣。比賽的時間與休息的時間。如球員要想延長若干時候。或者減少若干時候。必須兩面商議妥當。通知裁判員得其允許。方可通融辦理。

兩面球員若有因受了傷。或者有別種緣故。不能繼續比賽。可以暫時停止。在這個時間內。應由該隊隊長。將接替球員的姓名及他所擔任職務。報告裁判員。接替的球員方可入場。那不

能比賽的球員。就在此時退出場地。（倘若球員受傷很重。立時即可令他退出。）

在更替球員。暫時停止比賽的時候。除了要退出場地的球員不算。凡是在場比賽的各球員。一概不能離開。若是走出場外。或者有未經報告裁判員。彼接替的球員已經入場等情形。都是要受罰的。（罰的法子說在後面「處罰」一節裏。）

球員在場。攻擊時所負責任。是要將球踢進敵隊的球門裏去。能踢了進去就是勝利。所以守球門的人。亦是非常重要的。球到了面前。第一要想法子使球走開。第二要守住球門。不讓球走進去。

因爲這個緣故。給守門員以特別的權利。就是准他手足並用。這個權利是除了守門員以外。其餘的人都不能享受的。

守門員在自己一面罰球區域之內。球到了面前。可以用手觸球。但是不能用手帶了球走過二步以上。其餘許多球員。除了守門員在罰球區域以內。可以用手接足踢之外。無論何人。無論任何職務。均不許用手觸球。用手拍球。或者挾住球不放。球員比賽互相衝撞。一定是難免的。所以彼此身體無意衝撞。准許球員行之。並不算違背規則。但是不能用猛烈的衝撞。還有兩種。球員亦應當特別注意的。

(1) 對隊的球員若有意阻碍我們球的進行。方可從後面衝撞。使敵隊之人離開。倘係乘人不備。無故由後面撞人。非特危險。且在事理所不許。應當力戒勿犯。

(2) 對隊的守門員。他若持球在手不放。他若立在球門區域之外。或者他有意阻碍我們的進行。在這三項之中。犯了一樣。就可以衝撞他。如果他一樣都不犯。那無論到何種危急的時候。是不能衝撞他的。

守門員亦可以臨時請人替換的。不過在替換之先。應當通知裁判員。不能私相請人替換。新守門員在未會得到裁判員允

許之時。雖然他已有代替守門員之資格。就是他已經立在罰球區域之內。仍舊與尋常的球員一樣。不能用手觸球或接球。

規則

比賽球類運動。全憑奔馳跳躍。身手靈敏。方能獲勝。要有合作的團結力。同心協力去做。該躲避的地方要躲避。該攻擊的地方要攻擊。機會一失。立刻就能轉勝為敗。在運動的時候。尤其是不可亂動。樣樣要合乎規則。纔是取勝之道。因為偶一不慎。不遵守規則。便該受罰。這是非常危險的。所以球員必須留意的事情。大約

有下列之幾樣。

A 未曾加入團體之先。應該將各種規則默記一番。

B 比賽之時。應爲合法之努力運動的。不可鹵莽從事。累及團體。

C 要記得違犯規則。該受處罰。決不能通融倖免的。

D 往往因受處罰。容易使敵隊得到勝利的機會。

E 除了守門員。無論如何危險。切勿以手觸球。

F 球在自己範圍以內。應當協力防禦。球在敵隊範圍以內。應

當盡力攻擊。

G 勿祇求前面勝利。常常要顧到自己的後方。

H 遇有機會的時候。萬勿輕輕放棄。致功敗垂成。

星球運動的規則。應該知道的。很有幾條。我將他一條一條的寫在下面。看起來不免要費些時候。看過之後。到要用起來。那就覺得便當不少呢。

第一 兩面球員聚集場上。未曾開始比賽之前。那一隊該立在那一面。解決的法子。是用猜拳或者拈鬮。似乎都不甚妥當。現在採用的法子。既簡便並且公平。係由裁判員取出一個銅元或是銀角子一枚亦可。令兩隊裏的隊長各認定

一面（就是一隊認定背面。一隊認定字面）裁判員等兩隊長認定後。將此銅元（或以銀角子）向空中一拋。待銅元落下後。看他向上一面。是字面還是背面。如若是字面。那認定字面的一隊。有選擇球門或首先發球權。兩項中之一。認定背面之一隊。應該候對隊。選定球門後。然後立在他對面球門之下。銅元落下來。如果是背面。那認定背面之一隊。同樣有選擇球門或首先發球權。兩項中之一。

第二 比賽開始時。將球放在球場中心點上。該先發球一隊的球員。由一人將球向對隊踢去。在這發球的時候。對面

一隊的球員不能走進十呎半徑的圓圈內。兩面的球員都不許越過中線。立在對面一隊的區域裏。就是各隊球員應以中線爲界。均分散立在自己的地位上。

第三 發球的時候。無論那一隊球員。有越過中線。走進對面一隊區域裏。或者有走進十呎半徑的圓圈裏。祇要是犯了一樣。所發出之球。不問他是遠是近。應該拾回來。由發球員重新發過。

第四 球在場上任被何隊球員。將球踢進對方球門之內。其踢進球門之一隊。卽是勝球一個。

第五 球將進球門時。守門員該努力抵禦。若無法抵禦球

由球門穿過。或由地上滾入球門。落於球門之內。凡球由那

一隊 球門進去的。那一隊便爲負一球。

第六 球進球門時。若非由球員用手投進與打進。或者是

挾球帶進球門的。其進球門確實是由球門橫木之下兩柱

之間穿過者。卽是勝一球。

第七 在比賽的時候。球穿進球門。同時球門上的橫木忽

然損壞落了下來。裁判員若認爲橫木不在這個時候落下。

球必定可以在橫木底下穿過的。就是橫木落了下來。仍舊

可以判爲勝一球。

第八 一隊勝了一球。應由負球的一隊。將球放在中央中心點上。重行發球。與勝球的一隊。再行比賽。凡是發球不論是開始的第一次。或是第幾次的重行發球。所有發球規則都是一樣不能變動的。

第九 在第一次三十分鐘比賽完畢。休息之後。應當互換球場。再爲第二次三十分鐘的比賽。待第二次完畢。由裁判員計算兩而勝負。那一隊將球踢進球門之次數多者。卽爲最後之勝利。

第一次之開始發球者。若是我們一隊裏的球員。休息後。第二次比賽時該讓對面一隊的球員發球。

第十 球若碰著球門的柱子。球門的橫木角。旗的旗竿。或打在場上裁判員與巡邊員的身上。彈進場內。那球一落地。仍舊可以繼續比賽。不必停止的。

第十一 球在空中或在地上。越出底線與邊線時。應當立時停止。若是由裁判員巡邊員將球碰着。滾出界線之外。兩面亦應暫時停止。待裁判員立於碰球出界之處。將球拋擲空中。落下彈起後。兩面方可繼續比賽。

第十二 球員雖有違犯規則之舉動。在裁判員認為尙有

疑惑。未曾正式宣告處罰之前。仍可繼續比賽。不必停止。

第十三 當比賽時。並非因球越出界線。忽然因有事故。須

暫停比賽。待裁判員將球立在停止之處。向上拋擲。球落下

彈起後。兩面方可開始比賽。

第十四 球若踢出邊線。應由對隊球員。立在球出界之處。

將球捧起。擲入場內。若此時之球。直接已擲進球門。不能算

勝一球。

第十五 擲球之時。雙足須立在邊線之外。面向場內。兩手

以十指捧球。高舉頭上。用力向場內任何方面擲入。惟同時兩踵不得提起。球入場內即可照常比賽。但擲球者如未經過其他球員踢過。不得擲球後即踢此球。

第十六 對隊球員將球踢出本隊底線。本隊守門球可將球放在本隊球門區域與底線平行之橫線角上。(球由底線左面滾出的。放在左角上。右則右之。)向場中踢出。倘守門員欲用手捧球踢出。須經本隊內衛用足撥球。然後守門球拾球踢出。本隊守門員在未會將球踢出之前。對隊球員不能立在離球二十呎範圍以內。妨碍球之進行。這種球。

謂之球門球。

第十七

本隊球員若將球踢出本隊底線。對隊之任何球員將球放在出界線一邊之角旗下一呎以內。將球踢出。謂之踢角球。但踢角球之球員。不能將角旗的旗竿移動。所踢出之球在其他球員。未曾踢過之前。不能再踢。

對隊踢角球時。本隊各球員所立之地位。應該在離球二十呎以外之處。

第十八

凡在中心點上發球。(除了開始比賽時發球不算) 球門球。踢角球。均得謂之任意球。踢任意球有兩項規

則。

(一) 裁判員若宣布踢任意球。在球未曾踢出之前。對隊球員。除立於對隊區域之底線上。不得立在離球二十呎之範圍以內。

(二) 踢任意球時。至少須使球在場上。滾轉一周。或有球之圓周相等之距離。方為合法。踢任意球之球員。將球踢動之後。若未經其他球員踢過。不得再踢。

第十九 當甲球員踢球時。如有同隊之乙球員所立地位。比甲球員所離對隊的底線還近者。謂之越位。(什麼叫越

位。就是乘對隊內部無球員的時候。先跑到對面去。想攻其不備。偷襲取勝的意思。倘若這個時候。對隊有二人或二人以上所立的地位。比乙球員離底線較近。乙球員就不算是越位了。不過此時之乙球員。非等別人將球踢後。不能再踢。又不許用何種手段。阻礙對隊的攻擊或防禦。再用何種方法。致影響及於比賽的進行。或乙球員雖立在越位的地位。並未犯規。但其勢必顧偷襲與進攻對隊者。亦算是越位。違犯一項。即應加處罰。

第二十 在踢球門球。踢角球。於邊線擲球入界。及對隊球

員踢球時或本隊球員踢球時。倘立在本隊球場中線之後。面者均不得謂之爲越位。

處 罰

欲比賽星球。各宜遵守前列之規則。設有錯誤違犯。無論有意與無意。經裁判員察覺。或被對隊舉發。皆要加以相當處罰。絕無所謂通融。至爲公允。所以要免除處罰。第一各球員應將規則牢牢记。第二要在勇猛進攻時留意規則。不使稍有違犯。所謂胆欲大心欲細。出之審慎。有合作的精神。無鹵莽之舉動。是爲最要。

者。現在爲便於記得起見。再將應當處罰的各種分條寫列於下。幸閱者稍加留意焉。

球員若用絆、踢、推、打、跳、拉各動作。侵犯對隊球員。皆應處罰任意球。若事出無心並非有意者可以免罰。

球員比賽。用絆、踢、推、打、跳、拉等手段。而罰任意球。或踢角球時。如能將球直接踢入球門。可以作爲勝一球。若係別種情形。罰踢任意球者。不在此例。

球員如有越位之行動。應處罰任意球。

在比賽時。忽因故停止。待重行開始比賽。裁判員拋擲空中之

球未及落地。或落地未曾彈起。即踢動此球者。應罰任意球。因故暫停比賽時。各球員一概不得離場。如違犯此例。應該球員離場之處。被對隊罰任意球。

替換之球員。未經隊長報告即行入場。或不能比賽之球員。並非受有重傷。先行離場者。應在球場中線之中央點上。被對隊罰任意球。此球若非直接踢進球門。係由間接踢進者。作為勝一球。

球員在比賽時。如擲球入界不合規則。或越位。或衝撞守門員。或守門員之更替不合法。或違背踢任意球之規則。或球員

擅離場地。或球員私相替換。及裁判員擲球空中未及其落地。或彈起即踢動此球。有犯上列之一項者。應令對隊之任何球員在犯規之處。向本隊罰任意球。

球員如有危險的行爲。或足以引起發生危險的行爲。經裁判員與檢查員發覺。認爲尙未到取消比賽資格的程度者。得判令對隊球員。向本隊罰任意球。

在比賽時間內。球員若與旁觀者交談。裁判員得罰以任意球。倘若踢罰球之球員不向前踢。或球踢出後未經其他球員踢過再踢此球者。應在該踢球員犯規之處。罰任意球。此時之

任意球。如直接踢進球門。不得作爲勝一球。

對隊球員在對隊罰球區域內。如違犯絆人、踢人、打人、推人、拉人、跳起撞人、用手觸球、猛力撞人、由後撞人、回顧攔人十項規則之一者。應在對隊球員犯規之處。由本隊任何球員。向對隊罰一任意球。

本隊球員。在本隊罰球區域內。有意違犯十項規則之一者。應由對隊任何球員。在本隊罰球區域之罰球點上。罰二十四呎球。

新守門員在替換時。未曾報告裁判員。卽於罰球區域內用手

觸球者應將球放在球門前二十四呎罰球點上。使對隊球員向本隊球門發二十四呎罰球。

在踢罰二十四呎球時。本隊守門員不得進至底線之內。對隊踢罰球之球員。應立在罰球區域之罰球點左右。其餘無論本隊或對隊之任何球員。一概不許走進罰球區域之內。

踢罰二十四呎球之球員。在這個時候。可以將球直接踢進球門。如能踢入。作為勝一球。若不能踢進球門。即仍繼續比賽。舉行罰二十四呎球。若適在比賽時間已滿。亦應延長至罰球完畢為止。不能因比賽時間已滿。停止不罰。

裁判員執行罰二十四呎球。被罰之一隊。同時雖有違犯規則之舉動。確在比賽時間已至終局者。可以特別通融。免加處罰。若未至比賽終止之時。有違犯規則者。仍須舉行第二次罰球。不能通融。

當罰二十四呎球時。球已從兩柱中間。橫木之下。穿進球門者。守門員無論如何要求。或有意違犯規則。裁判員不能將該球取消。重行舉罰。

職 員

舉行球類運動。按照規則。除了球員之外。應該有職員若干人。這種職員。或者是有名譽的運動家。或者是有經驗的師友。臨時聘請充當。爲公正的裁判。若從比賽的團體中公推忠實同志。舉任職員。最是簡便。但宜注意者。所推舉之裁判員。須超然公正。無偏畸的感情作用。等到比賽時。方纔能互相有益。不是如此。糾紛之爭。固然不能免。或者反因此弄得兩隊球員容易發生誤會。釀成惡感。這是何等的不幸。萬不可不預防的。

球員在比賽時。一切舉動應該遵守規則。尤其是要聽裁判員的號令。一言既出。便要立刻去做。不可任意反對。卽有爭執不決之

事。經裁判員判斷。應當服從。雖然稍有委曲。裁判員未曾明瞭。倘不是十分難忍。亦當顧全裁判員命令之信用。不可久於爭論。因為能尊重命令。便是保持全體的安寧。亦就是免得因為小小的爭執。弄到不可收拾的地位。

裁判員不論是由公推。或者是由聘請來的。其學問人格必早為全體所愛重。故應該尊之敬之。既然愛重他的學問。尊敬他的人格。那麼裁判員所言。苟與事理規則並不是十分背謬。我們如何可以反對不遵呢。

裁判員對於球員之違犯規則。或者因事故而起爭論。亦應出以

和平判斷。罰固要嚴。獎亦宜公。裁判員能不黨不偏。球員自然互相諒解。皆以運動爲重。不以意見相尙。方是比賽的宗旨。

職員當中。該有裁判員一人。巡邊員二人。有時更加檢查員一人。其職務雖各專任。比較起來。仍舊是裁判員的責任重大。巡邊員及檢查員不過幫助裁判員。照料一切而已。

裁判員的職權。是執行規則。和判決爭端。凡關於比賽的事件。既然經過裁判員判決。無論再有何種要求。都不能允許更改的。

裁判員又有兼任記分和記時的職務。

球員在比賽時如有不正當的行爲。裁判員應先加以警告。倘再違犯。可以令其退出場地。

如有舉動猛烈。足以危害及於他人。裁判員發見之後。視爲重要者。雖未加以警告。亦可取消他的比賽資格。令其立時退出。不許參加。並將該球員的姓名。及當時發生的事情。於比賽終止之後。報告最高的主管機關。以憑核辦。

倘使比賽時間。因事故停頓。待至繼續比賽。所有耗費於停頓的時間。應將其加入計算。補足之後。方能休息或終止。如遇天色有變。或經觀者擾亂。或有特別事故。裁判員皆可發

令。暫時停止比賽。或就此結束終止。不過因何種原因。以致結束終止者。應將事由詳細報告主管機關。以憑核辦。

在暫停比賽。及球出界線以外時。球員如有違犯規則者。裁判員仍有管理和處罰之權。

球員若一再違犯規則。裁判員有權認爲其行爲不正當者。得以加以處罰。

球員對於裁判員所判決之事件。如有訊問之處。應由該隊隊長親與裁判員接洽。所有言語和態度。不得露出不滿意之表示。如有違犯者。裁判員可以認爲行爲不正當。加以相當

警告和處罰。

檢查員可以隨同裁判員走進場中。審查球員舉動實行輔佐

裁判之職務。

檢查員同裁判員一樣。是事前聘請的。亦有時由裁判員轉請來爲助手的。

檢查員的職權。是幫助裁判員的。他的權力在裁判員相等。檢查球員有無違背舉動之外。並能禁止場外一切人等非理要求。及各種指揮與運動。還有球員違犯打人用手等十種規則之一。有時適爲裁判員未曾發見。而爲檢查員看見者。

檢查員有權宣布判罰。

巡邊員的職權。是決定球之出界與否。並將那一隊踢球出界。記憶清楚。那一隊應該擲球入界。

巡邊員僅能在邊線左右巡視。不得涉足場中。再巡邊員可由雙方各推舉一人。

巡邊員應受裁判員的節制。祇有幫助的義務。不能單獨舉行處罰。

巡邊員如有擾亂或不正當的行爲。裁判員有權可以令其出場。並另選人替補。但須將所發生的事故及更換的理由。報

告管轄機關。以憑審核辦理。

結 論

我們研究體育。替勞工努力工作。是絲毫沒有兩樣。語云工欲善其事必先利其器。「事」就是勞工的作品。「器」就是工作的用具。用具不良。想要工精。很非容易。所以作品的好壞。當視用具之如何。用具不完備。雖有巧匠。亦是枉然。換一句話說。無論那項工作。要他出品精良美麗。沒有不靠用具。不是徒手所能成功的。等到用具既齊備。即應該布置那製造的地方。因為沒有寬宏的

工廠如何能聚集許多勞工。使他們在規定時間內分頭治事。共同工作呢。至於工作的勤惰。出品的優劣。那是要經過工程師公正的查考和批評。纔有真正的價值。一定要如此。工作乃能日進。出品方見優良。即聲名亦可隨之而起。斯爲不易之理。但是有了寬宏工廠。有了完備用具。又聚集許多勞工在一處。爭執自屬難免。即意見又何能一致。若不定出規律。加以限制。則侵犯他人之舉動。軼出範圍的事情。恐怕要層出不窮。多如牛毛呢。必定要言出法隨。犯則有很嚴的處罰。使大家知所畏懼。不敢違犯。要知道小有不慎。能遺累及於全體。凡爲共同工作的勞工。要保全大家

的名譽。遵守規則。是應該十分注意的。若論到運動情形正復相同。因為體育的初步。在於徒手。程度漸高。非有器械輔助。不克收到功效。運動起來。如可沒有廣場。祇好單獨自脩。倘要想聚集許多人同時練習。如何辦得到呢。工程師公正的查考和批評。試問替裁判員的職權。又有什麼兩樣。運動員為合法運動。又彷彿勞工之經營出品。運動結果的勝負。與出品之優劣。不是十分相像的麼。並且運動員。亦當重視規則。遵而行之。雖敗亦勝。若有違犯處罰。亦不能免。其與工廠之規律。羣應遵守。又相去幾何。總之無論工作與運動。皆宜具有決心。患得患失。難成大業。同德同心。方

操勝利。技術以熟爲貴。三日不彈。手生荆棘。熟能生巧。事乃有成。我因爲運動家。對於運動之成績。和勞工之於工作出品。事前事後有許多相像的地方。尤其是與星球運動相像的地方更多。所以將其逐項說出。請觀者加以比較。究竟是相同呢。還是相異呢。

星球規則完

跋

社會之落伍者

吳縣王懷琪先生今之體育大家也。專以提倡體育爲己任。服務社會垂念稔矣。足跡所至。歷燕晉吳越。咸道王先生賢。王先生多心得。有發明。若八段錦。五禽戲等等。皆爲獨得之祕。推而至於拳術。十項運動。球類。各種強身之法。靡不精熟而擅長。更研究文學。有素。凡有所得。筆之於書。故著作等身。一編傳播。萬人爭誦。良由以也。戊辰春仲。不佞就食臨安。與王先生解后於明湖。抵掌雄談。豪放如故。於歡會之際。王先生慨然曰。年來體育界迭見退化。衰敗已至其極。欲挽斯頽瀾。洵非易易。振興無期。至堪憂也。僅有星

球運動盛於一時。雖童年兒女。樂此不疲。似稍差強人意耳。惟是項書籍。迄無善本。深恐法不詳明。易失練習之的。行有舛誤。難的矯正之方。爰於課事餘暇。將其用具。場地布置。規則等。彙爲一編。名爲星球規則。擬刊行問世。子其爲我損益焉。王先生誠謙謙君子哉。問道於盲烏乎可。堅辭不獲。受而展讀。第見綱舉目張。盡善盡美。不佞縱欲僭易一二語。亦不可得。此編之有功於運動界也。奚待贅言。欽佩之餘。雜綴數語。敬以歸之。是爲跋。



星球規則

實洋三角 一册

王懷琪編孫接校 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凡熱心小足球運動者咸宜手置一册

一致調跳舞場

實洋二角 一册

吳縣王懷琪編 是書為一種最有趣味的自動的遊戲養成學生動作敏捷具一致進行的精神變各種模倣動作為跳舞化冬季行之能增高熱度曾經上海澄衷中學之實驗乃編者最得意創作

中國登羅漢

實洋八角 一册

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椅雙梯六種各式新穎教授益羅漢之心得一文讀之猶而希編者諳解無論何人皆可領會中小學校體育團體不可不備一册

圓陣遊戲大全

實洋八角 一册

王懷琪編 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于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一種遊戲有一種之製超確為中小學校及幼稚園需要之遊戲教材書籍

寄售處

文
明書局
中華書局
商務書局
大東書局

發售處

上海虹口
塘山路
東山學校
中國健學社

各界人士
不可少之

健康

鍛鍊
用書

易筋經廿四式圖

一角半幅

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盪曰擊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面圖習練猶似面聆編者之指授

體育測驗法

一冊
實洋四角

王懷琪編法魯合編 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
中華書局 大東書局

發售處

上海虹口塘山路澄衷
中學校中國健學社

各人界士

身體體用書 **強健** 不可少之

- 籠球遊戲
- 女子籃球遊戲
- 戶內棒球術
- 女子八段錦圖
- 五禽戲舞蹈圖
- 八段錦全圖
- 易筋經十二勢圖
- 不老健身法
- 簡易強身法
- 自然治療法
- 藥球運動法
- 十二潭腿對打全圖

△上海及各埠大東書局發售▽

一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊
四角	二角	二角	一角半	一角	二角	四角	四角	三角	二角	二角	二角

士人界各

強健 身體用書 之少可不

中國操分級八段錦

二版增訂 一册實洋五角

吳鑑王懷琪編 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補助消化之功效及者有四點
1 不需時間 2 不需地點 3 簡單易行 4 效力宏大是書內容按訂正八段錦尤為詳盡照相編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強身之寶筏

衛生秘訣

健康精言

定價五角

王懷琪吳洪興王庚合編 是書為編者本其歷年所得之經驗並採歐美各國體育衛生學家專家華五氏著述內容分運動衣食住婦女育嬰孩等十四章詳述健康之保護法凡日常衛生上應注意之事項均包括在內為各界所必備之書教師手冊一册可作衛生常識之教本

中國體操

華佗五禽戲

洋三角半

吳鑑王懷琪編 是術為三朝時神醫華佗所發明華氏云五禽之戲亦除疾余利體足體有不快起作一禽之戲怡然汗出身體輕便而欲食又後漢靈華佗傳云廣陵吳普從佗學佗語普以五禽戲普施行之年九十餘耳目聰明齒牙完堅於此足見此種運動之價值

寄售處 文明書局商務書館發售處 上海虹口塘山路澄衷中學校 中華書局大東書局

各界人士

不可少之

強健

身體用書

家庭體操
兒女強身法

一册實洋四角

王懷琪吳洪興譯編 諺云三歲之
壽到老勿好故兒女身體易可忽略
在昔家庭均輕視教育試觀歐美兒
女無一个不活潑潑地較諸吾國大
相懸殊編譯此書旨在證皆有兒女
諸君兒女的體育萬弗輕視育兒不
強父母之過愛護兒女切勿迷信藥
品與食物足可強健兒女之身體兒
女體操不可少的是書錄爲兒女強
身第一福音

初中
柔軟體操教材

一册實洋五角

吳聖明編王懷琪校 坊間柔軟體
操教材書善本不易多見是書教材
曾經浙江處州中學廣西第二高中
兩校實驗爲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
制如田徑賽做操操球類動作準備
操臨鈴木棒棍棒各種操法應有盡
有洵體操教材書中不可多得者

寄售處
文華書局
商務印書館
中華書局
大東書局
上海虹口
塘山路
寰山學校
中國健學校

各人界士

不可少之 強健 身體用書

實驗深呼吸 練習法

一册 商務印書館發行 四角

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册也

業餘運動法

一册 商務印書館發行 二角

堆砌圖案

(即女子疊羅漢) 商務印書館發行

八段錦舞

商務印書館發行

五禽戲操圖

商務印書館發行

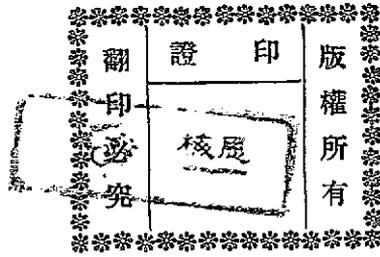
十字戰拳圖

一角半

十字戰拳為黃河流域派之一傳說此拳襲昔霍元甲大力士在張園設立擂台曾以此拳擊敗某外人云此拳對於身法眼法手法步法無不兼顧教授團體確為最良好之國技教材即個人練習備有此圖即能領會無煩人指導 文明書局 中華書局 商務書館 大東書局 均有寄售

中華民國廿四年拾月八日

中華民國十七年九月初版



星球規則 (全一冊)

實價大洋三角

(外埠酌加運費匯費)

編輯者 吳縣王懷琪

校訂者 武進孫揆

發行者 思梅盧主人

總發行所 中國健學社

分售處

中大文
 華明東
 上海及各埠
 書書書書
 局局局局

◀ 吳縣王懷琪編 ▶

▲體育界空前之傑作
▲體育教師之好伴侶

走步 體操 遊戲	
三段教材	
正編 三版	補編 再版

▲體育教材的百寶囊
▲備此教材永無缺乏

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堪稱體育方法大全精文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三版修正插入銅圖三十餘幅若購是書正補二編應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籍三版已出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固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摠槓運動木馬運動吊索運動數十種未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

寄售處
 文明書局
 中華書局
 商務書局
 大東書局
 上海虹口
 塘山路
 袁中學校
 中國健學社