

國耻紀念體操



吳縣王懷琪編



中國健學出版社

畫意寓育體

—— 較比相育體重不與育體重注 ——



武王
申畫

我這
樣身
體誰
敢來
欺侮
我呢
。醫
生與
我無
得這
種好
處注
重體
育而
未的

我這
樣瘦
弱身
體不
但受
到病
魔的
欺侮
連到
睡狗
也要
來欺
侮我
了。

，者育體重注 —— ，者育體重注不 ——

? 麼什的說他 —— ? 麼什的說他 ——



呈
繳

吳縣
進孫
王懷
琪撰
校編

國體
恥操
紀念
思梅

十八年十月出版



萬•體•
能•育•

育 體

天•每•
下•人•
莫•而•
強•悅•
焉•之•

國•提•
譽•倡•
恥•體•
之•育•
政•為•
策•救•

手脚輕健。人生第一幸福。
臥病在床。不啻囚居牢獄。
要享健全幸福。
幸勿藐視體育。
家家戶戶。都肯注重體育。
藥房和醫院。
一定可以減少去半。

影[小者編



王懷琪
梅小影時
年三十七

吳縣王懷琪著作年表

有此・記號爲脫版書

著作名稱	著作日期	出版日期	著作名稱	著作日期	出版日期
●十分鐘體操	三年十一月	十四年十一月	徒手疊羅漢	十一年七月	十年十一月
●實驗擬戰遊戲	五年四月	五年八月	器械疊羅漢	十一年八月	十五年十二月
●球術	五年四月	六年八月	女子手巾體操圖	十一年九月	十一年月
●訂正八段錦	五年五月	五年九月	西湖風景疊羅漢	十一年九月	十二年六月
易筋經廿四圖說	六年二月	六年九月	正反遊戲法	十二年三月	十一年四月
易筋經十二勢圖說	六年三月	六年十月	易筋經十二勢全圖	十二年三月	十二年七月
手巾體操法	七年八月	九年四月	十字戰拳圖	十二年三月	十三年七月
女子手巾體操	七年九月	九年一月	易筋經廿四式圖	十二年四月	十三年八月
雙人潭腿圖說	八年三月	八年五月	三段教材正編	十二年六月	十二年十二月
室內八分鐘健身術	九年六月	十五年九月	跑泳術	十二年六月	十六年二月
國旗體操	九年十二月	十一年七月	十二路潭腿新教授法	十二年九月	十三年一月
實驗深呼吸練習法	十年一月	十一年五月	女子籃球遊戲	十二年十一月	十三年四月
八段錦全圖	十年三月	十年十月	不老健身術	十二年十一月	十三年八月

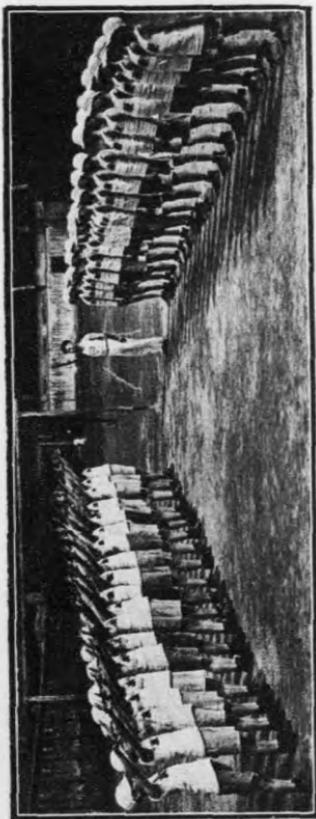
業餘運動法	十一 年 六 月	十二 年 四 月	健康精言	十三 年 三 月	十三 年 六 月
籠球遊戲	十三 年 三 月	十四 年 三 月	兒女健身法	十三 年 十 月	十六 年 八 月
健光(體育格言)	十三 年 十 二 月	十五 年 九 月	鞭打遊戲	十六 年 七 月	十八 年 十 月
十分鐘簡易強身術	十四 年 一 月	十五 年 十 一 月	堆砌圖案(女子疊羅漢)	十六 年 八 月	十八 年 八 月
戶內棒球術	十四 年 一 月	十六 年 八 月	跳舞場	十六 年 十 月	十七 年 九 月
八段錦舞	十四 年 一 月	十八 年 八 月	青天白日慶祝體操	十六 年 十 二 月	十七 年 十 月
籃球運動法	十四 年 二 月	十五 年 九 月	十二路潭腿對打圖	十七 年 二 月	十八 年 八 月
自然治療法	十四 年 二 月	十五 年 九 月	星球規則	十七 年 六 月	十七 年 九 月
華佗五禽戲	十四 年 三 月	十四 年 十 月	手杖自衛術	十七 年 八 月	十八 年 十 月
體育測驗法	十四 年 五 月	十四 年 十 一 月	國恥紀念體操	十七 年 十 二 月	十八 年 十 月
三段教材補編	十四 年 六 月	十四 年 十 二 月	徒手遊戲三百種	十八 年 二 月	十八 年 月
華佗五禽戲全圖	十四 年 十 月	十八 年 月	簡易墊上運動	十八 年 五 月	十八 年 月
分級八段錦	十五 年 六 月	十五 年 九 月	肋木體操	十八 年 七 月	十八 年 月
圓陣聯絡體操	十五 年 七 月	十七 年 九 月	脫戰拳圖	十八 年 八 月	十八 年 月
女子八段錦體操圖	十五 年 八 月	十五 年 十 一 月	燕青拳打橋圖	十八 年 八 月	十八 年 月
圓陣遊戲大全	十五 年 九 月	十六 年 八 月	小槩拳圖	十八 年 八 月	十八 年 月
中國疊羅漢	十五 年 十 一 月	十六 年 九 月			

上海澄衷中學初中一年級攝影本編式全體學生



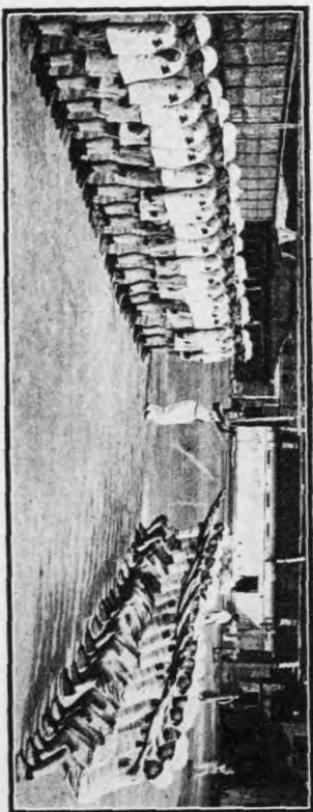
一月六年八一

(一圖) 操體情表恥國



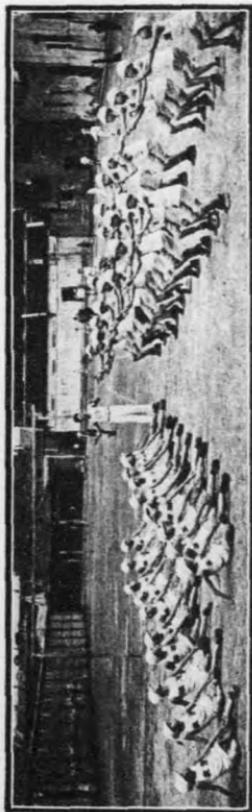
“日九月五”

(二圖) 操體情表恥國



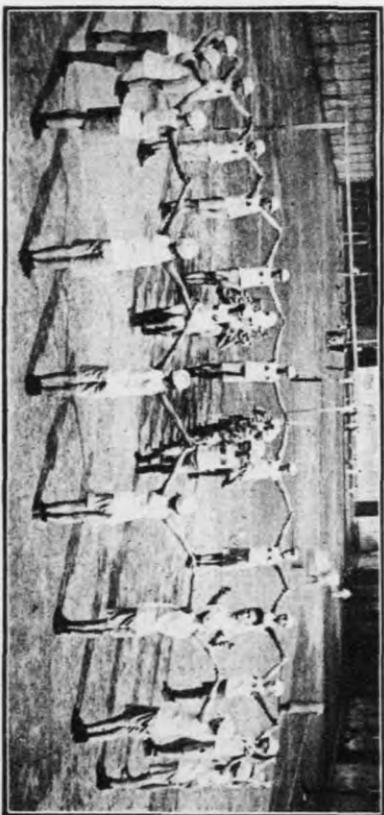
“件條一十二”

(三圖) 操體情表恥國



‘生學殺鎗卅五’

(四圖) 操體情表恥國



“兵進東山”

(五圖) 操禮情表恥國



‘難被公禁’

528-93
118-3



3 0478 7488 2

目次



首 篇

編者小影

著作年表

上海澄衷中學校初中一年級

攝演本編圖式全體學生攝

影

國恥表情體操攝影五幀

(一)五月九日

(二)二十一條件

(三)五卅鎗殺學生(四)山東進兵

(五)蔡公被難

題詞……………葛錫祺

序言一……………趙禪莊

序言二……………錢玉孫

28645

序言二.....編者

凡例

第一種 國恥紀念體操.....二

第一教程.....二

第二教程.....二一

第二種 國恥表情體操.....二七

第三種 國恥五九旗操.....五五

附錄 國恥遊戲十種.....八一

(一) 莫忘五九(其一).....(二) 莫忘五九(其二)

(三) 莫忘五九(其三).....(四) 毋忘國恥日

(五) 啞子不忘五九.....(六) 毋忘國恥

(七) 你是東洋人.....(八) 東洋人

(九) 抵制劣貨.....(十) 搜查劣貨

主君思梅澄育名家等身著作近復有國
恥紀念澄操之作足以激衆憤勵敵愾意
深遠矣爰倚声一闋為讀是編者作呼聲
之曲云詞寄蘇幕遮

浪滔天潮撼壁美雨歐風翻海驚濤烈蓬島
天魔來更提舞爪張牙幾破金甌缺恨天
驕何日滅薪膽生涯國恥終應雪一卷新書
皆熱血喚起同仇萬衆心如鐵

己巳季夏葛祖蘭題

蘭

國 恥 紀 念 體 操

趙
序



近十年來凡言體育者咸謂王先生懷琪堪爲各體育教員之模範以其名譽噪而著作多也。第外人固知其名而未悉其得此着譽之由來。王先生爲吳縣孝廉。羽園之從子。詩書門第。天資之聰穎。固超出尋常。幼承家學。稍長肄業於澄衷學校。旋入體育專門學校。十年前曾在母校任職數學期。余因得與之交好。朝夕聚首。見其對於體育一道。不但

肯勤於練習。且能潛心研究。以能多閱書多實習之故。因此熟能生巧。變化無窮。所謂神而明之。存乎其人也。平居除閱普通體育各書外。且喜研究我國古時關於體育各書。如八段錦。易筋經等。圖說不詳。每再三推究。矯正其姿勢與動作。爲之圖繪而說明之。若所圖不甚自然。必親赴照相館。每節加以演習。以示動作。爲之攝影。糜費金錢。亦所不惜。數年來盛行之八段錦。乃王君以古書改正動作姿勢。每節加以攝影。卽其著作品之開端也。自是愈研究。愈嫻熟。輯書愈多。蓋十載前已著作等身矣。厥後歷任浙江各處師範中校。所至之地。無不受校長生徒之歡迎。復加以數年經

驗。於是名譽遂卓著矣。三年來復任母校中學部體育。大加整頓。精神爲之一振。暇時仍握管疾書。從事著作。不厭不倦。近輯國恥紀念體操一卷。余本門外漢。不能知其內容之善。因與王君久交。爲書其顛末。並享此盛名之來歷。固不得謂之序也。

戊辰冬月

趙禪於此

國恥紀念體操

錢
序



國之盛衰。視國民精神體魄之強弱爲衡。而精神體魄之強弱。以國民注重體育與否爲準。體育之不可忽視。有如是者。徵之於古。小戎駟職之詩作。而秦遂以王。請談放佚之風盛。而晉亡於胡。體育爲強國之本。理固甚明。乃自漢魏以還。右文左武。習久化深。舉國人民。佺羸柔橈者爲多。由是國日弱。種日衰。下迄近代。外人騎齒我疆。犧牲我同胞者屢矣。國人猶夢乎不知注重體育。且以爲卑卑無足道。有心者。怒焉憂之。吳縣王懷琪先生。愛國士也。平素以提倡體育濟中國之積弱爲職志。奔走呼號。垂二十年。著作

流傳遍海內。國之人言體育者。無不知先生之名。近更著國恥紀念體操一卷。凡民國來辱于人者。如廿一條件。五月卅日濟南慘案。各演爲體操。一舉一動。影當時受侮之事實。一呼一唱。寓吾人敵愾之志氣。其所以警惕國人者。至深且遠。用心可謂苦矣。習於斯者。能無動於中而奮然知所勉乎。觀於斯者。能無恫於心而憬然有所悟乎。然則是帙也。有功於體育。有造於黨國。又何疑焉。

民國十七年冬上虞

錢玉孫

國 恥 紀 念 體 操

編 者
自 序



從前顧亭林先生有兩句話說得很有點意思。他說「天下興亡匹夫有責。」就是說國民應當擔負國家興亡的責任。按照理說。既然做了一個國家的人民。凡是有利於國家的一切事務。都是應該負責去做的。何況是關於國家興亡大事呢。所以現在的學校。自小學以至中學。都有修身一科。什麼同情呢。互相呢。合作呢。重公德負責任呢。還有種種訓練國民的方法。無非是要使國民自幼至長。將這許多善良思想。充滿在他的頭腦裏。練成習慣。培養成一個有作爲的國民。使他們將來能大家同心協力。輔助

國家。叫國家慢慢強盛起來。因為國民與國家。是有切身利害的關係。國家能強大。國民當然可以快樂。國家若弱小。則國民所受的苦痛。那就不言可知。所以國家對於外界的舉動。沒有一樣不是可以影響於國民。不過國家的強弱。他本體是絕無能力的。全靠國內國民去做。國民做得好。國家便可強大。國民做得不好。國家非但不能強。甚而至於還有意外許多危險。此是一定不易的道理。故國家對於國民。第一要培養他們學識。國民有了學識。做起事來。自然能準情配理。會撿有利於國家的事去做。國家一定可以得到他的好處。好處得到愈多。國家受外界抬舉。便可強大。為強大國家的國民。非但不會受人欺侮。而且國家慢慢可以根基立定。國民便優遊於昌明興盛的空氣中。這是何等快樂的景象呢。倘若國民知識淺薄。一舉一動。全不合乎法度。直接固然失了國民的資格。常常還要受人家欺侮。感着恥辱。間接國家亦蒙其害。再加以

根基未曾立定的國家。那危險狀況。恐怕要一步緊一步。不到不堪言狀。不會有止境呢。

國家培養國民。增高國民智識。當然是最爲緊要的事務。但智識提高。不使國民身體健全。仍舊所得的效力很少。所以必須智育德育體育三者健全。方爲合格。因爲這三者是有聯帶的關係。智育健全。德育卑劣。體育衰弱者。不免偏於理論。不能力行。體育健全。智育幼稚。德育卑劣者。又不免偏於鹵莽。不能平和。德育健全。體育衰弱。智育幼稚者。又不免偏於溫柔。不能急進。三者應該互相調劑。互相輔助。纔有功效。總之缺少一樣。便非全材。現在學校制度。無論是中學。是小學。皆有修身等科。以陶冶其德性。有體育等科。以鍛鍊其體魄。有自然等科。以促進其智識。程度淺。課程簡。程度高。課程繁。視學生年齡長幼。加增知識分量。循著這三育的精神。逐漸將分量增加。使國民知識。

於無形之中。日有進步。久而久之。當可造就許多青年。都爲國家效力。擔任職務。那纔是教育所得相當的效果。

前面許多說話。不過指尋常教育的能力。培養普通國民的情形。若論到我們國家。便不是如此簡單了。說到國家的弱。可以說弱到極點。受外界的欺侮。也算受得很夠的了。不說別的。單指國恥一端而論。割地賠款。已經指不勝屈。凡稍有血氣的青年。未有不聞之髮指眦裂。最痛心疾首的國恥紀念。要算每年的五月裏。什麼五三呀。五九呀。五卅呀。差不都紀念國恥的日期。五月一個月裏。隔不了十天半月。就是一個。真可說得豐富無比。豈非是一件說不了的苦痛。忘不了的恥辱麼。要受這種情形。發見在弱小的國家。尤有可說。乃不幸偏發生在我們中國。我們國家在地球上。所佔面積。並不爲小。人口亦不算少。爲什麼偏要受面積不如我們。人口不如我們的人民欺侮呢。

且受了人家的欺侮。永無報復的機會和力量。豈不是值得研究的問題麼。我們國家所有武力。不及人家。固是一端。此亦毋庸諱言。然而國民知識太幼稚。不肯替國家担負一點責任。都願意做一個自了漢。抱定一種得過且過的主義。祇圖眼前苟安。忘却將來危險。實在是一個最大的弊病。哀莫若於心死。人心一死。比較什麼都難挽回。我們中國的人心。幸而還未至全死的地步。頻年所受外界刺激。又很劇烈。經過了無數痛苦。方纔覺得有些狐死兔悲。物傷其類。若再不設法喚醒民衆。羣策羣力。不足以有爲。於是每逢國家受著恥辱的日期。定爲國恥紀念日。亦不外痛定思痛。使人民觸目驚心。在大家頭腦子裏。心頭上。留著一條慘酷的深痕罷了。

每逢國恥紀念日。最普通的辦法。是在公共地點或學校。集合了人民與學生。將當日國家受到的恥辱和慘痛情形。舊事重提。演講一番。此外或是放假或是休業。或遊行。

或下旗。或發傳單。或貼標語。這許多舉動。無非要使人民追憶國恥日所受到的慘痛。和了解所以紀念國恥的緣故。不才都十分贊成。無一樣不認爲是合式的辦法。但其功效好像似打一種嗎啡針。祇能使人民暫時興奮。決不能將這種悲慘的事實。永遠埋進在人民的頭腦子裏。什麼道理呢。不才以爲國恥紀念。僅舉行儀式。無論如何莊嚴。如何哀悼。似乎都是些治標政策。並不是治本方法。國家既受了外界羞辱。成爲國恥。凡是國內人民。不論老幼。都應當視如自己的事情。一年三百六十五天。天天記在心上。總不磨滅。纔是人民真真紀念國恥。若一定要等到國恥日期。走進會場。見了追悼的儀式。聽了沈痛的演講。方纔想到有這麼一回事。那就失了紀念國恥的價值了。話雖然如此說。我國人民。能真真記得國恥的。究竟有幾個人呢。還有臨時聽了演講。當作老生常談。漠不動心。恐怕亦是很多很多的。縱然他的頭腦子裏稍有感動。留不

了一天半日。便已化爲烏有。好比一片青天。偶然爲烏雲遮蔽。覺得驟然黑了下來。等到烏雲一過。仍舊是碧海青天。了無痕跡。試問這樣的烏雲遮一遮。與青天又有什麼關係。所以不才的意見。以爲臨時舉行的表面文章。不問他是大規模的。是小組織的。都不是適當的治本政策。

我想國民是國家的根本。國民之良莠。一半固由於天賦。一半在於教育。中學小學。便最造就國民的地方。學校裏的教材。便是製造國民的工具。不才向來的主張。是與人不同。以爲與其短期行治標方法。不如逐步行治本政策。與其希望大團體覺悟。不如先在小團體裏宣傳。與其向民衆打臨時嗎啡針。不如逐漸的加以注射。與其與奮一時。不如養成習慣。所以不才自踏進教育界。身負訓導中小學校學生責任以來。對於國恥一項。異常注意。平時將這一類的資料。編成教材。教導學生。已竟不是一朝一夕。

的了。無非是要將國恥的事實。逐日累月。都灌輸在他們頭腦子裏。隔幾天使他們練習一次。又恐怕學生練習太久。不肯去注意。遂又編些新的材料。令他們學習。或者是體操。或者是遊戲。於活潑運動之中。脫不了提醒國恥的意思。由小學以至中學。都是如此辦法。明知這種範圍很小。收效很慢。但是學生天天在那裏練習。天天在練習的時候。又向他們演講國恥的悲慘和痛苦。學生記憶力強。知識觀念深者。當然可以記著不忘。就是記憶力薄弱的學生。經過了幾年耳提面命。要說他們腦子裏。完全沒有國恥這兩個字。不才總覺得學生雖極愚笨。料想決不會至於如此。不才又以爲這樣的。不計年月做下去。比較總可以喚起一點學生的注意。播了種子。加工培植。這是身任指導者的責任。至於將來許多青年。能不能報仇雪恥。能不能替國家創造偉大事業。那是收穫後的情形。現在是無從擬議的。

不才編了許多關於國恥的教材。亦曾陸續刊載在各種雜誌上。但是總覺得是一鱗一爪。分散在四處。檢查應用。都感著困難。而且有幾種教材。是好幾年前所編的。時隔許久。如今審查起來。覺得很是簡單。不甚洽意。要想將他重行整理。彙在一處。又實在沒有這種工夫。祇好隨後遇有機會再說了。如今這一本國恥紀念體操材料。雖然不多。確已在上海澄衷中學。實地用過。成績還算不錯。特地印了出來。預備公諸社會。藉以宣傳。編輯既畢。將我胸中感觸。以及要說的話。拉拉雜雜。寫了大段。就算他是一篇序文。說得有意思。沒有意思。主張得錯不錯。還要希望當世教育家和體育家。加以指教呢。

中華民國十七年冬

王懷琪

序於上海私立澄衷中學體育主任室

各界人士

不可少之

強健

身體用書

家庭兒女強身法

一册實洋四角

王懷琪吳洪興譯編 諺云三歲之癆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謹告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確為兒女強身第一福音

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做飯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者

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



國恥紀念體操凡例

一、本書係集合國恥材料多種編成國恥紀念體操三種。第一第二兩種分爲上下兩部。上部屬於國恥。下部屬於雪恥。宣傳與提倡。合爐共冶。亦創格之體裁也。

一、此種體操動作雖稍複雜。然應用於初級中學。生徒體力足以演習。尙不覺有何種困難。

一、第一種國恥紀念體操。分第一第二兩教程。教授第一教程時。可用分段教授。採取他種運動材料。適當配合教授。尤爲合宜。第二教程係連合第一教程之動作。故宜連續演習。

一、第二種國恥表情體操之動作與主意仍根本國恥紀念體操編纂。不過係分兩組演習。呼唱及動作須若合符節。不脫落錯亂。方饒興味。

一、第三種國恥五九旗操。完全是隊形變化。即不用旗幟。徒手亦可舉行。且爲走步之絕好教材。取其美麗悅目。故應用旗幟。

一、國恥表情體操。以用於小學第六年初中第一年級。最爲程度相合。因在初小似嫌舉動太難。在高中則恐失於呆滯。無活潑氣象。

一、國恥材料。可編成遊戲者。爲數不鮮。本書所舉。僅屬少數。亦聊示一格之意。至於神而明之。存乎其人。

一、本書所列各種之材料。均經上海澄衷中學實地演習。頗覺自然。絕無窒礙難行。或涉於勉強諸弊。

一、國恥材料於運動會或小學遊藝會中均可表演。倘能預印說明。遍送來賓。確有感動觀衆之力量。亦是提倡國恥。喚起民衆注意之一法。

一、編者主張。在多編此類教材。以授生徒。使其永久記憶。於小學校中尤宜注意於此。惟課務繁冗。不及詳校。倉卒付印。訛誤難免。大雅宏達。倘能賜以指正。俾期完全。毋任歡迎。

編者謹識

各界人士

強身健體 不可少之

中國分級八段錦 二版增訂 一冊實洋五角

吳縣王煥琪編 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為歐美體操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力宏大是書內容較訂正八段錦尤為詳盡照相綱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

衛生健康精言 一冊 定價五角

王煥琪吳洪興王庚合編 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專家華孟氏著述內容分運動衣食住婚女性育嬰孩等十國體育衛生之保證法凡日常衛生上應注意之事項均包括在內為各四章詳述健康之保證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置一冊可作衛生常識之教本

中國華佗五禽戲 一冊 洋三角半

吳縣王煥琪編 是術為三國時神醫華佗所發明華氏云五禽之戲亦陰疾兼利蹠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書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 中華書局大東書局發售處 上海虹口塘山路澄衷中學校

國恥紀念體操

吳縣
孫王
懷琪
編校

中國
健學
出版社



第一種 國恥紀念體操

第一教程：

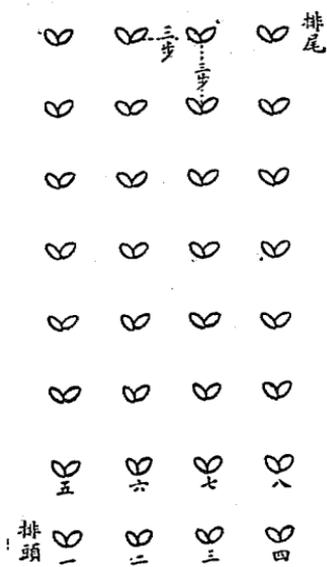
本教程「」內字句爲
口令「」內字句爲口號。

分隊——四行縱隊。各生兩臂左右平舉。向左右分開。每生之前後左右的距離約有_三步許。向後轉變成排尾在前之四行縱隊。分隊式。聞「預備——起」之號令。將下列所述各節之動作。按節練習。如分隊圖。

3. 操體念紀駝國

圖隊分

師教



第一節 五月九日

(四八動作)

「二」「三」兩手十指張開，兩臂向前側上斜舉，掌心向前。「五」如第一圖之甲。

「三」「四」兩手拇食二指端相接，合做作月圓形於頭前上斜方。虎口向外。「月」如第一圖之乙。

第一圖

甲 乙



(月) (五)

「五」「六」兩手拇食二指彎成鈎形，餘指緊握在掌中。虎口向外，兩臂作半向上屈之部位。「九」如第二圖之甲。

「七」「八」兩手在身前下方做

「二」之動作。「日」如第二圖之乙。

如法再行三次。

第二節 二十一條件

(四八動作)

「一」「二」兩手將中食二指伸直張開。向前側上斜方伸出。餘指緊握在掌中。掌心向前。「二十」如第三圖之甲。

「三」「四」兩手食指伸直。餘指緊握在掌中。兩臂屈伸一次。「一

第二圖



(日)

(九)

如第三圖之乙。

第三圖



(一) (十二)

前屈。目注視手掌。兩膝微屈。做矮人樣。「條」如第四圖之甲。「七」「八」兩手仍作前式。兩臂向

「五」「六」兩手小指方掌邊併合在胸前。做作手捧文件狀。微頭

第四圖



(件) (條)

前上斜方伸出，兩膝仍微屈。目向上視。做矮奴呈送條件狀。
件。』如第四圖之乙。

如法再行三次。

第三節 五卅學生宣傳隊

(四六動作)

「一」「二」左臂手握拳由前向上

高舉，同時兩脚跟提起「打」

「倒」。如第五圖之甲。

「三」「四」右臂手握掌由前向上

高舉，同時兩脚跟提起「帝」

「國」。如第五圖之乙。

第五圖

甲 乙 丙



(打倒) (帝國) (主義)

「五」「六」兩臂手握拳由前向上高舉。同時兩脚跟提起。「主」

「義」如第五圖之丙。

如法再行三次。

第四節 英捕開槍

(四八動作)

「一」「二」右手握拳。食指伸直。拇

指豎起。做作手鎗勢。向前平伸。

作射擊狀。同時左手由下向上

擊握右臂脈部。作開鎗聲。兩膝

圖六第



(英捕開鎗)

微屈。左脚跟提起。『碰碰』如第六圖之甲。

「三」「四」還原。如第六圖之乙。

「五」「六」「七」「八」與「一」「二」「三」「四」同。惟相反行之。如第六圖之丙與乙。

如法再行五次。

第五節

打死學生

(四八動作)

「一」「二」全蹲。左脚向前斜伸出。同時右手向後撐地。左手伏在身旁。做作鎗傷倒地狀。頭向上仰起。『精神』如第七圖之甲。

「三」「四」還原。「不死」如第七

圖之乙。

「五」「六」與「一」「二」同。惟相反

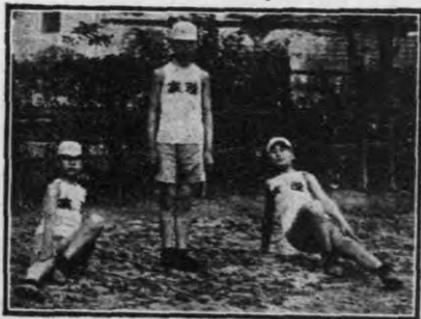
行之。如第七圖之丙。

「七」「八」還原。如第七圖之乙。

如法再行三次。

第七圖

甲 乙 丙



(打學死生)

第六節 山東進兵

(四八動作)

「一」「二」兩臂屈於肩旁。臂肘貼近兩脇。兩手做作拉住衣袖狀。

兩脚屈膝，交換用脚尖點地。爲原地跑步。倣作矮奴行走狀。如第八圖之甲。

如斯行至三十二數止。

(註)此節動作。如欲將原地蹲跑步。改爲蹲跑步。行進。祇須使四行縱隊。分隊排列。式之一三兩列之各生。向左轉。與隣生攜手。高舉作門。使二

圖八第



(難被)

(涉交)

(兵馭)

四兩列之各生做矮奴狀向左轉前進。穿過前列所作之門下。環繞一週。還歸原位。向右轉面向原方向立定。再令一三兩列放手向右轉。復成四行縱隊分隊排列式。次兩相對換行之。

第七節

蔡公被難

(四八動作)

「一」「二」頭向左右搖擺。做蔡公向矮奴質問狀。如第八圖之乙。
「三」「四」兩手垂於背後。兩手握住。做蔡公被綁狀。怒目前視。如第八圖之丙。

如法再行七次。

第八節 割耳削鼻

(四八動作)

「一」左手向前伸作執住對方之右耳勢。右手作刀形。(臂屈)同時兩膝握。如第九圖之甲。

「二」右手仍作刀形。向前下伸出。做割耳狀。兩膝仍屈。如第九圖之乙。

「三」「四」與「一」「二」同。惟換手相反行之。如第九圖之丙丁。

圖九第



(鼻削耳割)

「五」左手向前伸出作執住對方的鼻子狀。右手作刀形屈於肩前。同時兩膝屈。

「六」右手脈腕彎轉仍作刀形。向前下伸。做削鼻狀。兩膝仍屈。

「七」「八」與「五」「六」同。惟換手相反行之。

如法再行三次。

第九節

鍛鍊身體

(四八動作)

「一」兩手握拳由左右上屈於肩旁。『鍛』如第十圖之甲。

「二」兩拳向左右平伸。拳背向上。『鍊』如第十圖之乙。

「三」「四」兩手輕拍胸部兩下。脚跟提起。胸挺出。如第十圖之丙。

第十圖



(體 身 鍊 鍛)

如法再行七次。

第十節 勤謹讀書

(四八動作)

「一」兩手在胸前作捧書狀。上體向左微傾。右膝屈。右脚跟提起。目注視兩手掌心。做讀書狀。『勤』如第十一圖之甲。

圖一十第



(書讀謹勤)

「二還原。『謹』如第十一圖之

乙。

「三」「四」與「一」「二」同。惟相反

向左行之。『讀』與『書』如第十

一圖之丙與乙。

如法再行七次。

第十一節 嘗胆臥薪

(四八動作)

「一」「二」兩手作持胆狀。放在口前。用舌尖向舐。做嘗胆狀。『嘗

圖二十第

丁 丙 乙 甲



(薪 臥 瞻 嘗)

胆。如第十二圖之甲。

「三」「四」左膝屈，左脚跟提起。上體向左屈。左手托頭。左臂肘擱在左膝蓋上。「臥薪」如第十二圖之乙。

「五」「六」與「一」「二」同。如第十二圖之丙。

「七」「八」與「三」「四」同。惟相反。向右行之。如第十二圖之丁。

如法再行三次。

第十二節 大家快些結合起來

(四八動作)

「一」「二」兩手由前向上舉。同時脚跟提起。「大家」

「三」「四」「五」「六」「七」「八」每

橫排四人疾走向隊之中央跑

集。互相圍抱結合一團。「快些

結合起來。」如第十三圖。

第三十圖



(大家快些結合起來)

「二」至「七」各將兩臂側舉退歸原位。

「八」臂下垂立正。

「恥」如第十四圖之乙。

「五」「六」「七」「八」與「一」「二」「三」「四」同。惟相反換向右行之。如第十四圖之丙與丁。

如法再行三次。

第十四節

牢記在心

毋忘國恥

(四八動作)

「一」「二」「三」「四」兩手輕拍胸膛四下。吸氣。「牢記在心」。

「五」「六」兩手向前伸。並搖手兩下。呼氣。「毋忘」。

「七」「八」手下垂。頭前俯下。「國恥」。

如法再行三次。

第一教程——完

第二教程：

分隊——與第一教程同。

第一節 五月九日 二十一條件 (四八動作)

〔一〕與第一教程第一節〔一〕〔二〕同。

〔二〕與第一教程第一節〔三〕〔四〕同。

〔三〕與第一教程第一節〔五〕〔六〕同。

〔四〕與伸一教程第二節〔七〕〔八〕同。

〔五〕與第一教程第二節〔一〕〔二〕同。

「六」與第一教程第二節「三」「四」同。
「七」與第一教程第二節「五」「六」同。
「八」與第一教程第二節「七」「八」同。
如法再行三次。

第二節 五卅學生宣傳隊

(四六動作)

「一」與第一教程第三節「一」「二」同。
「二」與第一教程第三節「五」「六」同。
「三」與第一教程第三節「七」「八」同。

第二節 英捕開鎗 打死學生

(四八動作)

「一」「二」「三」「四」與第一教程第四節「一」「三」「五」「七」同。
「五」「六」「七」「八」與第一教程第五節「一」「三」「五」「七」同。
如法再行三次。

第四節 山東進兵

(四八動作)

與第一教程第六節同。

第五節 蔡公被難 割耳削鼻

(四八動作)

「一」「二」「三」「四」與第一教程第七節「一」「二」「三」「四」同。
「五」「六」「七」「八」與第一教程第八節「一」「二」「三」「四」同。
「一」「二」「三」「四」與第一教程第七節「一」「二」「三」「四」同。

「五」「六」「七」「八」與第一教程第八節「五」「六」「七」「八」同。
如法行至四八。

第六節

鍛鍊身體

勤謹讀書

(四八動作)

「一」「二」「三」「四」與第一教程第九節「一」「三」「四」同。
「五」「六」「七」「八」與第一教程第十節「一」「三」「四」同。

第七節

嘗膽臥薪

(四八動作)

與第一教程第十一節同

第八節

大家快些結合起來

報仇雪恐

(四八動作)

「一」至「八」與第一教程第十二節「一」至「八」同。

「二」至「八」與第一教程第十三節「一」至「八」同。

「三」至「八」與第一教程第十二節「二」至「八」同。

如法再各行一次。

第九節 牢記在心

毋忘國恥

(四八動作)

與第一教程第十四節同。

第二教程——完

第一種國恥紀念體操——完

各人界士

不可少之 強健 身體用書

- 籠球遊戲 一册 二角
- 女子籃球遊戲 一册 二角
- 戶內棒球術 一册 二角
- 女子八段錦圖 一册 三角
- 五禽戲舞蹈圖 一册 四角
- 八段錦全圖 一册 四角
- 易筋經十二勢圖 一册 二角
- 不老健身法 一册 一角
- 簡易強身法 一册 一角
- 自然治療法 一册 二角
- 藥球運動法 一册 二角
- 十二潭腿對打全圖 一册 四角

△上海及各埠大東書局發售▽

第二種 國恥表情體操

第一節 五月九日 二十一條件

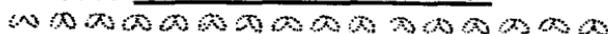
排·列·準·備·（四拍）

兩行縱隊行進。走到操場的中間。適當的地點。教師視各生左足前進時。即呼『五¹—²月³—⁴九⁵—⁶日⁷—⁸』之口號。各生聞教師唱至『日⁷』字口號時。停止行進。即在原地踏腳。至左足第一次踏腳踏下時。即照教師所唱之口號。學唱一遍。再踏腳七下。

唱到「日」⁷字左脚踏下。右腳再提起踏下即立定。然後左(右)列(即前後排)「一」「二」「三」「四」(四拍)向左(右)橫行二步。「五」左(右)腳再向左(右)分開一步。「六」各向右(左)轉。同時右(左)腳收回靠於左(右)腳旁。此時左右兩列變成兩排相對而立之橫隊。其間相距約六步。如圖。

第一次動作(八拍)

後排即右列 圖 備 準 列 排 節 一 第



前排即左列

「一」前排各生。兩手十指伸直張開。兩臂向前側上斜舉。掌心向前。後排各生直立不動。——全體呼「五」字口號。如篇首

圖一。

「二」前排各生。兩手拇食二指指尖相接合。做做月圓形於頭前上斜方。虎口向外。後排各生直立不動。——全體呼唱「月」字口號。

「三」前排各生。將拇食二指彎作鈎形。餘指緊握掌內。虎口向外。兩臂作半向上屈之部位。後排各生直立不動。——全體呼唱「九」字口號。

〔四〕前排各生。兩手在身前下做做二的動作。後排各生直立不動。——全體呼唱「日」字口號。

〔五〕後排各生伸直中食二指。向前側上斜方伸出。餘指緊握掌中。掌心向前。前排各生直立不動。——全體呼唱「二十」二字的口號。

〔六〕後排各生。兩手食兩伸直。餘指緊握掌中。兩臂屈伸一次。前排各生直立不動。——全體呼唱「一」字口號。

〔七〕後排各生。兩手小指方掌邊併合。臂屈在胸前。做作手捧文件狀。頭微前屈。目注視手掌。兩膝微屈。前排各生不動。

——全體呼·「條」字口號。

「八」後排各生兩手仍作前式，兩臂向前上斜方伸出，兩膝仍微屈，目向上視。做矮奴呈送條件狀。前排各生直立不動。

——全體呼唱「件」字口號。如篇首圖二。

第二次動作（八拍）

前後兩排照第一次動作同時行之。

第三次動作（八拍）

前後兩排照第一次動作調換行之。即後排行「一」「二」「三」

「四」之動作。前排各生直立不動。「五」「六」「七」「八」之動

作前排行之。後排各生直立不動。

第四次動作（八拍）

與第二次動作相同。

第二節 五卅學生宣傳隊

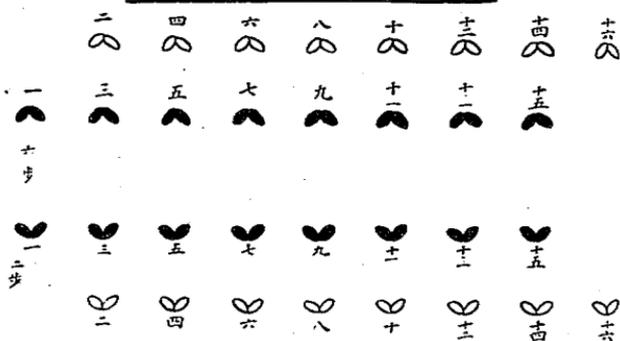
英捕開槍

打死學生

排。列。準。備。（八拍）

承第一節之準備。兩排橫隊面對面立。「一」「二」（兩拍）前排踏腳向左轉。後排踏腳向右轉。面均向排頭。「三」「四」（兩

圖備準列排節二第



拍)左(右)列由排頭始依次右
 (左)轉灣。面對行進。至兩列相遇時。
 再左右轉灣。雙行併列向排尾方向
 行進。兩列排頭行至排尾處。二次左
 右轉灣。脚接本列排尾向原方向行
 進。行至上一節原立地位。教師視各
 隊左足前進時。即呼「五」¹「月」²「三」³
 「十」⁴之口號。各生聞教師唱到
 「十」⁷字口號時。停止行進。即在原

地踏脚。到左脚第一次踏脚踏下時。卽照教師所唱之口號學唱一遍。踏脚七下。唱至「十」字左脚踏下。右脚再提起踏下立定。然後「一二二」（兩拍）左列向右轉。右列向左轉。變成兩排對立之橫隊。中間距離約有六步。還復第一節之排列式。「三」「四」（兩拍）單數生向前走一步。雙數生退後走一步。

第一次動作（八拍）

- 「一」前排各生右臂手握拳。由前向上舉起。同時脚跟提起。後排各生直立不動。——全體呼唱「打倒」口號。
- 「二」前排各生右臂拳由前下垂。同時左臂手握拳由前向上

舉起。脚跟落地後。隨即提起。後排各生直立不動。——全體
呼唱『帝國』口號。

「三」「四」前排各生。兩臂手握拳。由前向上舉起。脚跟落地後
隨即提起。後排各生直立不動。——全體呼唱『主義』口號。
「五」後排各生。右手握拳。食指伸直。拇指豎起。做做手鎗式。向
前平伸。作射擊狀。同時左手由下向上擊握右臂脈部。兩膝
微屈。左脚跟提起。口作鎗聲『碰』。前排各生應鎗聲。全體
迅速蹲下。左腳向前斜伸出。同時右手向後撐地。作鎗傷倒
地狀。頭向上仰起。如篇首圖三。

〔六〕前後排各生均復立正姿勢。

〔七〕與〔五〕同。惟換相反動作行之。

〔八〕與〔六〕同

第二次動作（八拍）

前後排照第一次之動作同時行之。

第三次動作（八拍）

前後排照第一次之動作調換行之。

第四次動作（八拍）

與第二次動作同

(甲) 圖備準列排節三第



第三節

山東進兵

蔡公被難

割耳削鼻

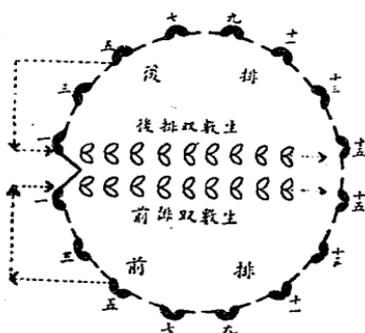
排列準備（四十拍）

「一」「二」「三」「四」（四拍）承

前一節之準備。前後兩排單數
生走前一步踏脚。左右攜手。如

圖甲。兩端生與相對者攜外手
連接。同時前後兩排雙數生退
後一步踏脚。轉向排头方。「五」
「六」「七」「八」「九」「十」「十一」「十二」

(乙) 圖備準列排節三第



「三」至「八」、「四」、「二」、「三」、「四」(共二十四拍)前後排單數生攜手高舉作門踏脚。徐徐向後成大圓陣。(寓意濟南城垣)同時前後兩排雙數生各成一行縱隊,兩臂屈

於肩旁。臂肘貼近兩脅。兩手作拉住衣袖狀。兩膝屈。用脚尖跑步前進。倣矮奴行走狀。(寓意是矮奴進兵)前(後)排雙數生右(左)轉灣。至將與對排相遇時。各依次前(後)排雙數

(丙) 圖備準列班節三第



生右(左)轉灣。向單數生攜手之門下穿過。走入圓陣中間。如篇首圖四如上頁圖乙。兩排排頭直至圓陣之彼端。排尾在圓陣之次端爲止。「五」「六」「七」「八」(四拍)前(後)

排雙數生向右(左)二步。「五」

「二」「三」「四」(四拍)前

(後)排雙數生踏脚向左(右)

轉變成兩排相對之橫隊中間

約有五步距離。「五」「六」「七」

(三拍)全體踏脚。「八」立定。如

圖丙

第一次動作（六十四拍）

（甲）「一」「二」「三」「四」後排雙數生。頭向左右搖擺。做質問狀。同時前排雙數生。兩臂屈於肩旁。臂肘貼近兩脇。兩手裝作拉住衣袖狀。兩脚屈膝用脚尖跑步前進三步。至後排雙數生面前立定。前後排之單數生在「一」時。全圓陣仍攜手蹲下。

「五」後排雙數生。兩手垂於背後相握。挺胸怒目。同時前排雙數生。兩膝仍屈。左手執住相對之後排雙數生之左耳。右手

上舉作刀形。前後兩排單數生仍蹲踞不動。如篇首圖五。

〔六〕前排雙數生。兩膝仍屈。左手下垂。右手作刀形。向下作割耳狀。後排雙數生與前後兩排單數生仍如前狀。

〔七〕與〔五〕同。惟前排雙數生。用右手執住後排雙數生之右耳。左手作刀形。

〔八〕與〔六〕同。惟前排雙數生。右手下垂。左手作刀形。向下作削耳狀。

〔二〕前排雙數生。右腳向右前斜踏出一步。身向左轉。兩膝伸直。面向排頭方向。同時後排雙數生。兩手垂於身之兩旁。右

脚向前踏出一步。

「二」前排雙數生左脚移上靠於右脚旁。身再向左轉。立在後排雙數生之後方。面向來方。與後排雙數生同一方向。後排雙數生左脚亦移上靠於右脚旁。同時兩臂屈於肩旁。臂肘貼近兩脈。兩手裝作拉住衣袖狀。兩脚屈膝半蹲。

「三」「四」前排雙數生承前式不動。後排雙數生承前式。左脚始向前跑二步。到前排雙數生之原位。

「五」同前。惟後排雙數生左足向前跑出一歩時。身向右轉。面向排頭方向。

「六」同前。惟後排雙數生再向右轉。右腳收回。靠於左腳旁。面對前排雙數生。兩膝伸直。此時前後兩排雙數生互換地位。同時前後兩排攜手成圓陣之單數生立起。

「七」「八」全體踏腳兩下。

(乙)「一」至「八」「二」至「八」與(甲)「一」至「八」

「二」至「八」相同。惟前後兩排雙數生動作對調行之。

(丙)「一」至「八」「二」至「八」與(甲)之「一」至「八」

「二」至「八」知同。惟「一」之「五」「六」「七」「八」動作改

割耳爲削鼻。

(丁)「一」至「八」。「二」至「八」與(丙)之「一」至「八」。

「二」至「八」相同。惟前後兩排雙數生對調動作行之。

排列準備(四十二拍)

「一」「二」「三」「四」(四拍)前後兩排雙數生走前一步踏

脚。左右攜手。兩端生與相對者攜外手接連。前後兩排雙數

生放去所攜之手踏脚。轉向排頭方向。「五」「六」「七」

「八」。「二」至「八」。「三」至「八」。「四」「二」「三」「四」

(共二十四拍)前後兩排雙數生攜手高舉作門。踏脚徐

徐退後。走成大圓陣。同時前後兩排單數生各成一行縱隊。

將兩臂屈於肩旁，臂肘貼近兩脅。兩手裝作拉住衣袖狀。兩膝屈用脚尖跑步前進。由排頭始。前（後）排單數生依次右（左）轉灣。到兩排頭相遇時。再依次右（左）轉灣。向雙數生攜手之門下穿過。走入圓陣中。兩排排頭直至圓陣中之彼端。排尾在圓陣中之此端爲止。「五」「六」「七」「八」

（四拍）前（後）排單數生向右（左）二步。「四」「三」「三」「三」

「四」（四拍）前（後）排單數生向左（右）轉。變成兩排相對而立之橫隊。中間約有五步之距離。前後兩排「五」「六」

「七」全體踏脚。「八」立定。

第二次動作（六十四拍）

（甲）（乙）（丙）（丁）六十四拍，與第一次動作相同。惟單數雙數交換行之。

第四節 鍛鍊身體 勤謹讀書

排列準備

承前一節之排列準備。聞教師下『中二列兩臂側舉向中看——齊』之口令。全體均轉向排尾方向。排尾四人各將兩臂向左右平舉。向中看齊。在排尾之後者。均兩臂向前舉對準前者看齊。變成四行分列式縱隊。各生左右間隔約有第三步。前後

距離約一步半。

動作(三十二拍)

「一」兩手握拳。臂由左右屈於肩旁——全體呼唱「鍛」字口號。

「二」兩臂拳向左右平伸。拳掌向下——全體呼唱「鍊」字口號。

「三」「四」兩手輕拍胸部兩下。同時兩脚跟提起。胸部挺出。——教師呼唱「身——體」口號。

「五」兩手在胸前作捧書狀。上體向右傾彎。右膝屈。右脚跟提

起。目注視兩手掌心。做讀書狀——教師呼唱「勤」字口號。

「六」還原——全體呼唱「謹」字口號。

「七」兩手在胸前作捧書狀。上體向左傾彎。左膝屈。左腳跟提起。目注視兩手掌心。做讀書狀——教師呼唱「讀」字口號。

「八」還原——全體呼唱「書」字口號。

如法再行三次。

第五節 嘗胆臥薪

排列準備

同前節

動作（三十二拍）

「一」「二」兩手作持胆狀置於口前——全體呼唱『嘗——
胆』口號。

「三」「四」右膝屈右脚跟提起。上體向右屈。右手托頭，右臂肘
擱在右膝蓋上——教師呼唱『臥——薪』口號。

「五」「六」與「一」「二」同。

「七」「八」與「三」「四」同。惟相反向左行之。

如法再行三次。

第六節 大家快些結合起來

排·列·準·備·

承前節。

動作（三十二拍）

「一二二二兩手由前向上舉。同時兩脚跟提起。——全體呼唱

『大家』口號。

「三」「四」「五」「六」「七」「八」全體疾走向隊之中央會集。互相用臂圍住結合一團。——全體呼唱『快些結合起來』口

號。

「一二三至八」各將兩臂側平舉。跑步退歸本位。復成原立隊形。

末一拍兩臂下垂立定。

「三」至「八」與「一」至「八」同。

「四」至「八」與「二」至「八」同。

第七節 報仇雪恥

排列準備。

承前節。

動作（三十二拍）

「一」「二」右手握拳臂屈於肩上引肘向後。兩時右腳屈膝提起。上體略向左屈——全體呼唱「報——仇」口號。

「三」「四」身蹲下。右腳重蹬地一下。同時右拳向右腿旁下伸。

——全體呼唱「雪——恥」口號。

「五」「六」「七」「八」同。惟相反換向左行之。

如法再行三次。

第八節 牢記在心 毋忘國恥

排·列·準·備。

承前節。

動作（三十二拍）

「一」「二」「三」「四」兩手輕拍胸膛四下。同時吸氣——教師

呼唱『牢記在心』口號。

〔五〕〔六〕兩手向前搖手二下。同時呼氣——教師呼唱『毋忘』口號。

〔七〕〔八〕兩臂下垂。頭前俯下——教師呼唱『國恥』口號。
如法再行三次。

第二種——國恥表情體操——完

各人界士

不可少之 強健 身體用書

實驗深呼吸法

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

一角半幅

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 商務印書館 大東書局 均有寄售

第三種 國恥五九旗操

說明——民國四年五月九日。爲我國與日本交涉失敗。羣情憤怒。所謂忍辱之紀念日也。一般熱心志士。莫不互相激勵。冀毋忘此一日。於是社會上發明種種國恥紀念物品。教育部曾宣明令。將國恥事實。編入教科書中。自此以後。我國各界人民。當以五月九日四字。深印腦中。不能一日一時而或忘也。體操遊戲。亦教科之一也。編者乃以五月九日四字。編爲一種旗操。使

生徒於操練時。觸目驚心。仍以不忘五九爲主旨。並引起有雪恥之思想。五年五月九日。上海澄衷學校舉行春季運動會時。曾以此種教材列入舉行。雖承來賓鼓掌稱善。惟編者學識經驗。俱皆淺薄。此種操法。雖經數次修正。尤不敢自詡爲盡善。竊欲就正於世之體育專家。倘荷不棄。矯正其誤。是所紉感者也。

人。數。——假定三十八人

用。具。——國旗及黨旗各三十八面。叫笛一個。風琴一架。

佈。置。——每生執旗二面。右手執國旗。左手執黨旗。叫笛由教師攜之。風琴置於場之一邊。

排列——令生徒排成一排橫隊。『報——數』以定奇偶生。再令『一到七報數』分爲五組半。令『偶生退後一步。向右一步——走』變成兩排橫隊。（奇生爲前排。偶生爲後排）再令『報——數』以定前後排之奇偶生。再令『一至四報數』每排分爲四組餘二人。

方法——生徒作一列縱隊。各生兩臂屈於胸旁。足跟提起。用足尖點地行進。操場假如第一圖。定A B C……等十二點。由A點入場。風琴奏二拍子之行進曲。

第一動作

教師吹笛一聲。排頭

即半面向右轉。斜向

左方向 I C N A 四

點行進。走成圓形。

第二動作

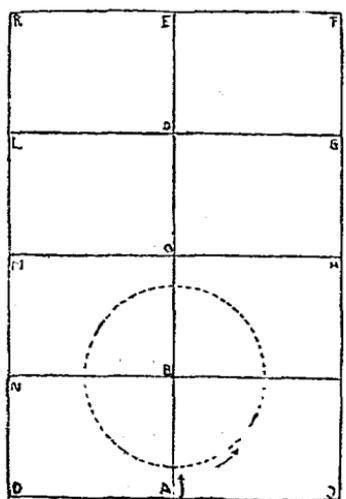
吹笛一聲。各生爲點

趾踏步。在原地向左轉。面向圓陣中心。

第三動作

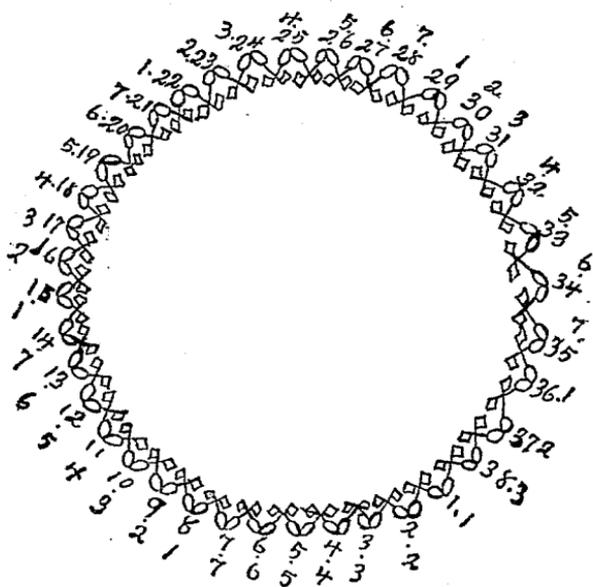
吹笛一聲。各生踏步。略向後退。兩臂向左右平舉。與隣生攜手。

圖 一 第



旗杆之端略
向左右斜出
與隣生之旗
成交叉形。如
第二圖。
第四動作
吹笛一聲。各
組一數生七
數生二人。放

圖 二 第



去所攜之手，與二數生六數生二人爲點趾步前進。與本組走成小圈形。（此時五組成圓形五個。即寓五月之意。）其餘三人走至中心。（即B點）

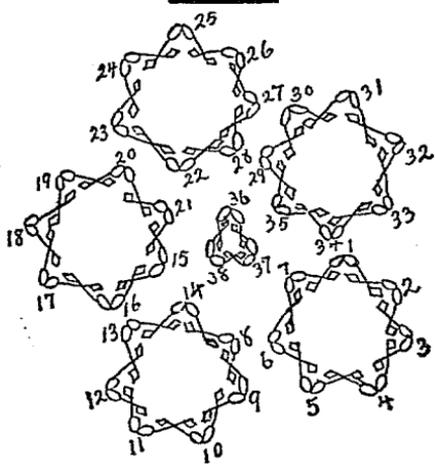
亦攜手成一三角形。如第

三圖。

第五動作

吹笛一聲。各生左膝屈。右足退後一步。膝屈跪下。左手置於左膝蓋之上。右臂

圖三第



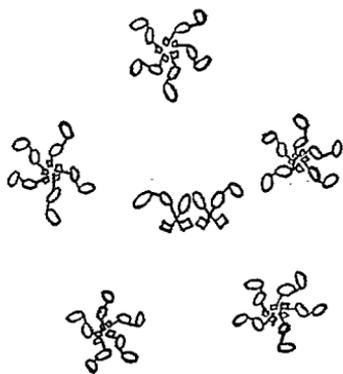
向上舉。旗端向中央。旗杆持平面形。上下兩旗七人合舉成七
角形兩個。其餘三人一數生。三數生放手退後。變成三人橫隊
跪下。惟中央二數生不跪。旗
仍照原式。如第四圖。

第六動作

吹笛一聲。各生起立。還復五
個圓形。爲點趾踏步。如第四
動作。

第七動作

第四圖



吹笛一聲。各組退歸原位。復成大圓形。如第三動作。

第八動作

吹笛一聲。各生放手

向右轉。旗亦下垂。為

足尖步前進。

第九動作

吹笛一聲。各生右臂

上舉。排頭向圓形內

螺旋線形行進。如第五圖。

圖 五 第



第十動作

教師視排頭已至中心B點。即吹笛一聲。各生右臂下垂。左臂上舉。排頭即二次右轉灣。依螺旋形向外走出。如第五圖之點線。

第十一動作

教師視排頭行至C點。即吹笛一聲。排頭即半面右轉灣。向G。E。L三點行進。走成圓形。與第一動作同。惟兩臂與旗垂下。

第十二動作

與第二動作同。

第十三動作

與第三動作同。

第十四動作

與第四動作同。

第十五動作

與第五動作同。惟右臂前舉。左臂上舉。

第十六十七兩動作

與第六第七兩動作同。

第十八動作

吹笛一聲。各生右臂下垂。左臂上屈。爲足尖步前進。

第十九動作

與第九動作同。

第二十動作

與第十動作同。惟換右臂上舉。左臂下垂。

第二十一動作

教師視排頭行至日點。卽吹叫笛一聲。排頭卽二次右轉灣。各生兩臂與旗向左右平舉。排頭每行至O點線上作二次左轉灣。至J點線上作二次右轉灣。走成曲線紋形。惟行至J點時。

則左轉灣如第六

圖。

第二十二動作

排頭由J點行至

H點。聞教師吹笛

一聲。即左轉灣。各

生至H點時。兩臂

與旗即下垂。

第二十三動作

圖 六 第

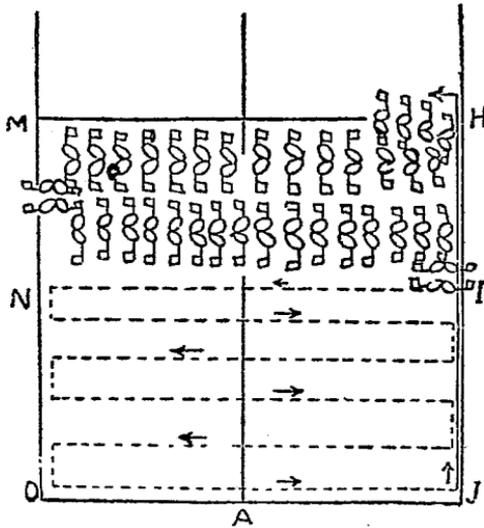
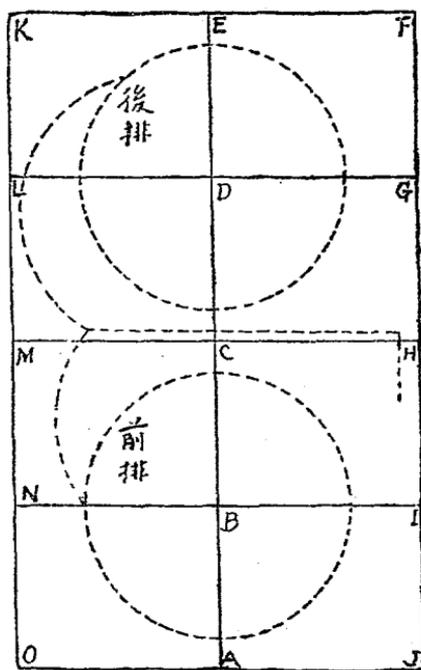


圖 七 第



行進。偶生排頭即右轉灣向L點行進。分成前後兩列各走成

排頭行至M點。聞教師吹笛一聲。奇生排頭即左轉灣向N點

圓形。如第七圖之點線。

第二十四動作

吹笛一聲。各生在原地爲足尖踏步。向圓心旋轉。如第八圖。

圖 八 第



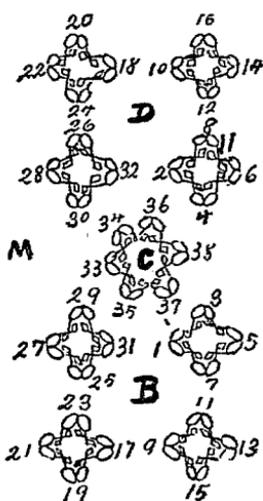
第二十五動作

吹笛一聲。各生踏步退後。兩臂向左右伸。與隣生攜手。旗略向側下斜。與隣生之旗成交叉形。如第八圖。

第二十六動作

吹笛一聲。一數生四數生（前後各小組之一四數生）二人放手為點。趾步前進。與本組四人攜手成小圓形。第五組三人各放手向後轉向C點行進。與對面圓形之三人。在C點上攜手成一圓形。如第九圖。

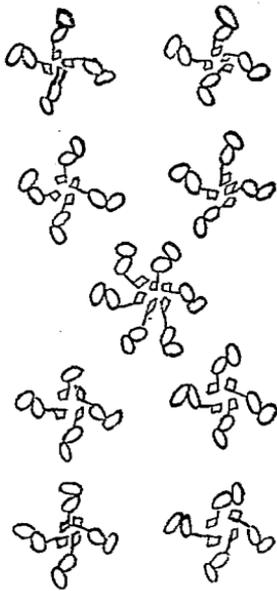
圖九第



第二十七動作

吹笛一聲。各生左膝屈。右足退後屈膝跪下。左手置於左膝蓋上。右臂上舉。旗端向中央。旗杆持平面形。上下之旗皆舉成十字形（寓九日之意）如第十圖

第十圖



第二十八動作

吹笛一聲。各生起立。臂與旗仍側舉。復第二十六動作之姿勢。

第二十九動作

吹笛一聲。一數生四數生二人放手。解散小圓形。各組退歸原位。復第二十五動作之姿勢。

第三十動作

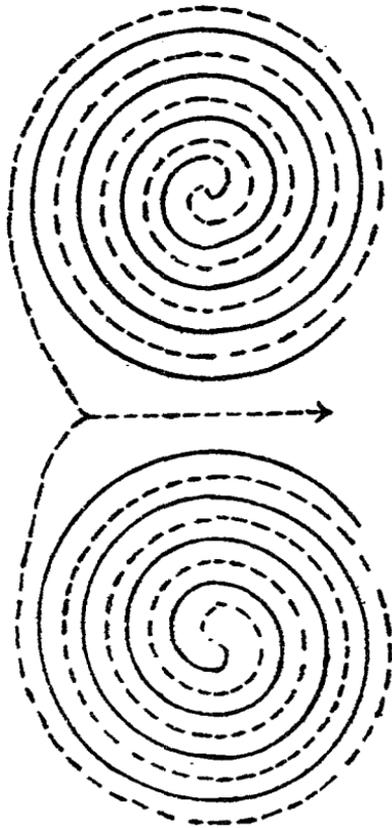
吹笛一聲。各生轉向排頭。兩臂與旗下垂。爲足尖步前進。

第三十一動作

吹笛一聲。各生右臂上舉。排頭向圓內依螺旋線形行進。至中

圖一十第

心點。如第十一圖。



第三十二動作

吹笛一聲，排頭即向外依螺旋線形走出。如第十一圖之點線。

各生右臂下垂。左臂上舉。

第三十三動作

教師視兩排之排頭。行近 M 點。即吹叫笛一聲。兩排之排頭。即向左右轉灣。併成一行縱隊。向 C 點上行進。各生兩臂下垂。

第三十四動作

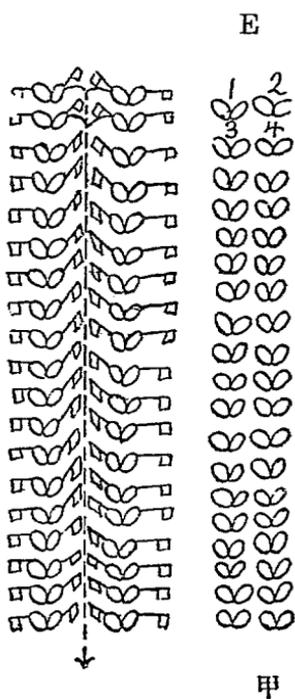
教師視排頭至 C 點。即吹叫笛一聲。排頭即左轉灣向 E 點上行進。

第三十五動作

排頭行至 E 點。聞教師吹笛一聲。各生爲點趾踏步。後排各生

走立於前排各生之左。變成兩列縱隊。如第十二圖之甲。

第二十圖



第三十六動作

吹笛一聲。各生向左右分開。內臂向側上斜舉作門形。外臂向側平舉。如第十二圖之乙。

第三十七動作

吹笛一聲。排頭與各生依次由門下走出。併成一行縱隊。向 A 點行進。斯時各排兩臂上屈。

第三十八動作

教師視排頭行至 A 點時。即吹笛一聲。分成前後兩列縱隊。即向左右分開。三數生四數生走入其間。併成兩列縱隊。如第十三圖之甲。

第三十九動作

吹笛一聲。各生兩臂向左右舉。如第十三圖之乙。

第四十動作

吹笛一聲。兩排排頭。依次由本列之門下走出。兩臂上屈。

如第十三圖乙之點線。

第四十一、四十二兩動作

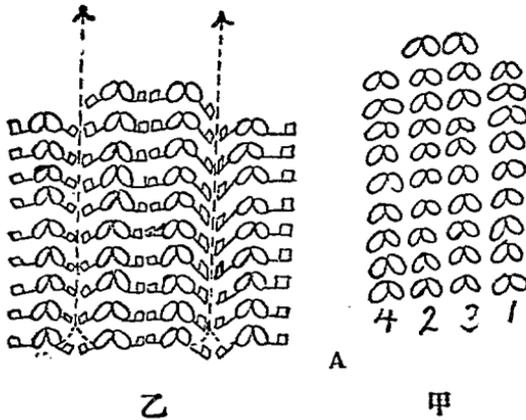
與第三十八、三十九兩動作

相同。如第十四圖

第四十三動作

吹笛一聲。排頭與各生依次

圖三十第



由兩列中間之門下走出斯
時四列併成一列縱隊。如第
十四圖之點線。

第四十四動作

排頭已走出。教師吹笛一聲。

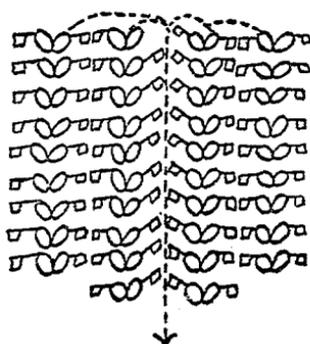
各生依次排成（五九）二字。如第十五圖。仍爲點趾踏步。

第四十五動作

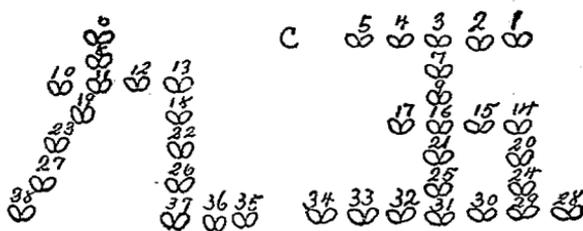
吹笛一聲。各生向左轉。兩臂卽上屈。兩旗交叉於胸前。

第四十六動作

第四十圖



圖五十第



吹笛一聲。各生跪下。上體前俯下。

第四十七動作

吹笛一聲。各生立起。旗卽垂下。仍爲點趾踏步。

第四十八、四十九兩動作

與第四十五、四十六兩動作同。

第五十動作

吹笛一聲。各生仍跪下。上體向前俯下。旗亦垂下。

第五十一動作

與四十七動作同。

第五十二、五十三、五十四、三動作。

與四十五、四十六、四十七、三動作同。

第五十五、五十六、五十七、五十八、四動作。

與四十八、四十九、五十一、四動作同。

第五十九動作

吹笛一聲，排頭與各生依次併成一列縱隊由 A 點出場。

注意——行進步法並不限定點趾步一種。如跑步、快步、便步，皆

可。

第三種 國恥五九旗操完

手杖自衛術

王懷琪
吳洪興 譯編

■ 一冊實價大洋四角 ■

中華書局	大東書局	均有寄售
文明書局	商務書館	開明書店

附錄 國恥遊戲

(一) 莫忘五九 (其一)

排利——全級生徒作一行面內圓陣。

演法——教師令第一人始「報數」。每論到報「五」「十五」「二十五」「三十五」「四十五」「五十」「六十五」「七十五」「八十五」數的人。均不將數報出。各以拍手一下代之。「九」「十九」「二十九」「三十九」「四十九」「五十九」「六十九」「七十九」

『八十九』『九十』數的人。亦不將數報出。用腳踏一下以代九數。如法依次行之。每逢『五』與『九』二字。均用拍手與踏腳代數。自始至終不准唱報『五』與『九』二字。如『五十一』『五十二』等數。先拍手一下代去『五』字。然後唱『一』字『二』字。『五十五』不唱。連拍手兩下。『五十九』亦不唱出。先拍手一下。然後踏腳一下。餘則類推。如有不留意。誤將『五』『九』唱出者。或將數報錯者。應罰立在圓陣中央唱歌。或罰跑繞圓陣一週。繼續行之。

規則——(一)唱數時聲音須簡短響亮。不可口訥。犯者受罰。

(二) 凡論到唱數者。須先立正。唱過數後。纔可稍息。唱至百數
爲一局。

(二) 莫忘五九 (其二)

排列演法——與第一種同。惟被罰者罰跑繞圓陣一週之後。得
任意立入某某二人之間。唱一數。或用動作代一數。使左邊某
者續唱。假如被罰者跑了一圈。立在我的右首。報「一」。我以
「二」續之。被罰者不唱數。僅拍手一下。我以「六」。或「十六」
「二十六」。或「三十六」等五數後的一數。六字數續唱。被罰者
不報數。僅踏腳一下。我以「十」。或「二十」。或「三十」。或「四十」等

九數後之十數續報。被罰者先拍手後踏脚。我報以「六十」續之。被罰者先踏脚後拍手。我亦踏脚一下。然後報「六」。意指九十六。被罰者踏脚兩下。我報以「一百」。如有不能立刻接續報出者。或所報之數不接合者。或錯報出「五」「九」二字者。應如前者被罰。

規則——(一)被罰者未跑滿一圈者。雖立入某二人的檔間報數。作爲無效。仍須再跑一圈。

(二)被罰者立入某二人的檔間報數。若不注意唱出「五」「九」二字。應再罰跑一圈。

(三)莫忘五九(其二)

排列——全級生徒作一行面內圓陣。一至三報數。二數生退後半步。一三數生向左右轉成面對面立。三人立成一三角形。或一排橫隊一至四報數。四人集合成一小圓圈。互相監督。

演法——教師立在排頭排尾之間。(橫隊排列。教師立在離隊前六七步地之中心地點。)每吹笛一聲。各生高聲唱報「一」「二」「三」「四」……一個數目。凡報到「五」「十五」「二十五」「三十五」「四十五」「六十五」「七十五」「八十五」之數。概不將數唱出。各拍掌一下代之。「九」「十九」「二十九」「三十

九『四十九』與『六十九』『七十九』『九十』亦不將數報出用
 右腳重踏一下以代之逢『五』拍掌逢『九』踏腳如『五十一』
 先拍掌一下代去『五』然後報『一』『五十五』拍手二下
 『五十九』先拍掌一下再踏腳一下『九十一』先踏腳一下代
 去『九』然後報『一』餘可類推如有不留意報錯數目或
 動作不照法而行者罰跑繞全隊一週。

規則——與其一其二同。

(四)毋忘國恥日

排列演法——與莫忘五九其三相同。惟報至『三』數時數不報

出。兩膝蹲下代之。如報「三十三」行蹲下二次。「五十三」先拍掌。然後蹲下。「三十五」相反行之。「三十九」先蹲下然後立起踏腳一下。「九十三」相反行之。凡在「卅」「五十三」「五十九」時犯規者罰例從嚴。

(五) 啞子不忘五

三九

排列——全級生徒走成一行面內圓陣。或作一排或兩排橫隊均可。

演法——教師口唱「一」「二」「三」「四」「五」「六」「七」「八」「九」「十」……數。各生聞唱「二」數時迅速蹲下。「四」迅速

立起不動『五』全體拍掌一下。『九』踏脚一下。凡『三』『五』『九』三個數目。須以蹲下拍掌踏脚三種動作表演。如有表演錯誤者。罰跑繞圓陣一週。餘可參攷上述(一)至(四)方法與規則。

(六)毋忘國恥

排列——全級生徒作一行面內圓陣。

演法——教師立在排頭與排尾之間。口唱『五——〇』全體生徒聞『五——』口號。注意教師第二字出口。倘若第二字爲『三』字。各生以手執耳。一手按鼻蹲下。寓五三山東慘案之意。

如唱「九」字。各生兩手撫胸。頭前俯。以誌不忘。如唱「卅」各生手作放手鎗狀。口呼「碰」字鎗聲。寓五卅上海南京路慘案之意。如有表演錯誤者。罰跑繞圓陣外一週。

(七) 你是東洋人

排列——全級生徒均分爲甲乙兩組。排成一排橫隊相對而立。準備——兩橫隊之距離約十餘步。每隊前三步之地。畫一粉線爲界線。各生組臂於胸前。

演法——先指定甲組或乙組排頭爲檢查員。走到對組面前。隨意用手連拍一人五下。或間去二三人拍五下。向時口呼「你

是東洋——人。到第五拍「人」字出口，迅速逃歸本組界線內。同時被拍第五下者，即爲東洋人。當即用手回拍檢查員。或向前追拍。如能拍着，代爲檢查員。並俘前檢查員而歸。否則被人俘。依法輪行。凡勝者之組，得做檢查員之權。畢時以何組被俘多者爲負。

規則——（一）追拍人不可追入對組界內。

（二）俘虜不得自由。須服從勝者指揮。

（八）東洋人

排列——全級生徒作一行面內圓陣。

準備——選定一人立在圓陣中央爲愛國男兒。

演法——開始時圓陣各生攜手先向右次向左行足尖短跑步一圏或二圏然後踏脚面向內立定第一人向中央愛國男兒

問道：『你知道誰是東洋人？』要國男兒答道：『我曉得的。』

第二人問道：『身穿何種顏色的衣服？』愛國男兒答道：『穿

黑衣白褲。』第三人問道：『脚穿何種顏色的鞋襪？』愛國男

兒答道：『穿黑襪黑鞋。』第四人問道：『姓怎麼？』愛國男兒

答道：『姓王。』圓陣各生中如有穿黑衣白褲黑襪黑鞋姓王

的人應迅速離去本位跑繞圓陣外一週而歸本位。同時愛國

男兒見王某逃出本位。立即隨後追捉。如能捕獲。兩相對調。

規則——(一)愛國男兒滿三次未能追獲東洋人。罰立在圓中

唱歌。

(二)追者須由逃者之空位上跑出追捕。不可由別一檔間穿

出圓陣。

(三)愛國男兒追捕東洋人。可用手向前輕拍其肩背。

(四)向愛國男兒質問。須按序輪問。第二次開始時。應由第五

人始。

(九)抵制劣貨

用具——國貨劣貨各一種。或代用銅元一枚。兩面粘以白紙。一

面書「國貨」二字。一面書「劣貨」二字。

排列——全級生徒排成一行。面內圓陣。

準備——由生徒中選擇一人爲中央生。或教師自爲中央生。手

執國貨、仇貨置於背後。（如代用銅元。手可不必置於背後。）

立在圓陣中間。

演法——中央生走到排頭面前。手執國貨或仇貨舉示排頭。排

頭當即敏捷表示。見國貨。作兩手伸出姿勢。面現喜容。表歡迎

之意。見仇貨。伸一手。掌心向前作拒絕狀。面轉向側方。表示抵

制。如表演之態度不錯。中央生再舉示詢問第二人。如有錯誤。或不能立時即表示者。應罰跑繞圓陣外一週。然後與中央互易地位。中央生舉示全圓若無一人表示錯誤者。全圓各生攜手環行一次。中央生在圓中立正行舉手敬禮。全體歡呼『抵制劣貨。提倡國貨』三聲。中央生再罰跑圓外一週。立入圓中。仍爲中央生。

規則——(一)用銅元演習。中央生以銅元之一面舉示。
 (二)第一次演習。先由排頭始依次舉問。第二次演習。中央生任意指一人舉問。

(十) 搜查劣貨

用具——銅元一枚。兩面糊以白紙。上書仇貨二字。

排列——全級生徒走成一行。面內圓陣。

準備——選定二生。一爲中央生。立於圓心。一爲傳遞者。手握銅

元。在圓陣外行走。令排頭始。一至四報數。次令以『五月九日』

四字代。一至四報數。譬如『五代』、『一月』、『二月』、『九』

代、『三』、『日』代、『四』。各生兩手放在背後。預備接受銅元。

演法——傳遞者以銅元逐一作傳給狀。中央生立在圓陣中。審

視。圓陣生無論接得銅元與否。經傳遞者走過背後之後。即將

兩手握拳臂向前平舉。傳遞者行過一週後。全體兩臂拳向前舉。齊唱『五月九日』四字。每唱一字。略作停頓。中央生察聲猜。候四字唱畢。高聲答出仇貨（即銅元）在『五』（『月』『九』『日』）手中。或即在各生唱一字停頓間答出。在『五』者手中。被中央生猜中。握銅元者走入圓中代爲中央生。其餘『五』者罰跑繞圓陣一週。原來的中央生。走出圓外代爲傳遞者。原來的傳遞者歸立入被猜中者的位置上。若猜不中者。可連猜一次。二次不中者。仍由傳遞者收回銅元。開始傳遞。再行猜索。中央生滿六次猜不中者受罰。

規則——(一)連猜一次猜中者其餘同一字者不罰。

(二)罰例可在開始前公衆議定一種。如作獸鳴、裝駝背、跛脚、矮子行走。

(三)中央生罰做各種狀態。行走路線。先在圓外行半圈。經圓陣中心再繞圓陣外行半圈。仍歸立圓陣中央爲中央生。

(四)兩臂前舉後不得再垂至背後。

國恥紀念體操終

士人界各

健身體用書 強健 之少可不

室內健身術

一冊 實洋二角

王懷琪譯編 是術方法簡單練習容易費時八分鐘即能操練一次原書係美國體育家克羅密氏所著全書插圖十餘幅為楊左陶王一樂之手筆每一畫圖筆路不同健身書籍中實不易多得者

體育格言 健光

一冊 實洋三角

王懷琪編 體育格言向無專書今編者蒐集中外古今名人關於體育上格言六百餘則彙刊一冊題名「健光」蓋取健康之光普照我中華同胞之意義每則格言附圖表明尤為醒目學校與家庭置備此書既可作格言觀又可作演說作文引證之參考書

手杖自備術

一冊三角

圓陣聯絡體操 一冊三角

青天白日慶祝體操

一冊三角

墊上運動

寄售處

文明書局 中華書局

商務書館 大東書局



星球規則

實洋三角

王懷琪編孫拔校 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

一致訓練遊戲跳

實洋二角

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

東方勇士的中國疊羅漢

實洋八角

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疊式新穎欲授益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體育團體不可不備一册

圓陣遊戲大全

實洋八角

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遊戲百廿餘種材料新穎均經實驗一種遊戲有一種之興趣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
大
東
書
局

塘
山
路
澄
口
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

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而
圖習練猶似面聆編者之指授

體 育 測 驗 法

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
中華書局

商務書館
大東書局

發售處

上海虹口塘山路澄衷
中學校中國健學社

中華民國廿四年拾月八日 收到

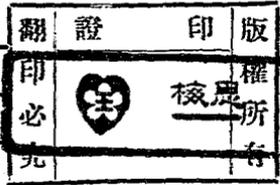
中華民國十八年十月出版

中國健學社體育叢書

國恥紀念體操(全一册)

實價大洋六角

外埠酌加運費隨費



編纂者 王懷琪

校訂者 孫揆

發行者 思梅廬主人

印刷者 上海新大活路六七一號
國光印書局
電話三三七四三號

總發行所 中國健學社
上海虹口塘山路澄衷中學校

分售處 上海及各埠
文明書局 大東書局
中華書局 蘇州小說林
觀前

◀ 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

補編
再版

正編
三版

▲體育教材的百寶囊
▲備此教材永無缺之

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竊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吊索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

3.93

3-3

中文明書局 商務印書館 中華書局 上海虹口 塘山路 上海路 廣東路 中山路 中國學校 寄售處 發售處

