

# 術衛自杖手



版出社學健國中

# 畫意寓育體

——較比相育體重不與育體重注——



武大一增  
次申畫

，者育體重注——，者育體重不——

?麼什的說他——?麼什的說他——

呈  
繳

吳縣王國瑛  
洪興譯編

# 手杖自衛術

王  
壽  
禧

十八年十月出版



萬●體●能●育●

育 體

天●每●  
下●人●  
其●而●  
強●悅●  
焉●之●

國●健●  
壽●俱●  
輪●體●  
之●育●  
政●為●  
策●教●

手脚軀體。人生第一中樞。  
臥病在床。不啻囚居牢獄。  
要享健全幸福。  
幸勿藐視體育。  
宋家戶戶。都肯注重體育。  
謝房和醫院。  
一定可以減少去半。

# 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	十四年十二月	徒手疊羅漢	十一年七月	十年十一月
●實驗遊戲遊戲	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	十一年八月	十一年 月
●訂正八段錦	五年五月	五年九月	四湖風景疊羅漢	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	十一年九月	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	十二年二月	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





# 手杖自衛術目次

著者序言

凡例

初步練習

- 第一動作 持杖在肩前開始姿勢……………二
- 第二動作 手杖向右下斜伸……………二
- 第三動作 向左轉手杖向右上斜伸……………四
- 第四動作 手杖向左上斜伸……………四
- 第五動作 防衛姿勢……………五
- 第六動作 連合動作……………六
- 第一部練習 防衛法……………七

第一動作	頭上防衛……………	七
第二動作	面部右防衛……………	八
第三動作	面部左防衛……………	九
第四動作	腿部右防衛……………	一〇
第五動作	腿部左防衛……………	一〇
<b>第一部練習 進擊法……………</b>		
第一動作	右側畫順環進擊頭頂……………	一一
第二動作	頭上平面畫右環進擊右頰……………	一三
第三動作	頭上平面畫左環進擊左頰……………	一五

第四動作	頭上平面畫右環進擊右腿·····	一七
第五動作	頭上平面畫左環進擊左腿·····	一九
第三部練習	雙人練習的初步·····	二〇
第一雙打動作	·····	二一
第二雙打動作	·····	二二
第三雙打動作	·····	二三
第四雙打動作	·····	二三
第五雙打動作	·····	二四
第六雙打動作	·····	二五

第四部練習	.....	一五
第一雙打動作	.....	一五
第二雙打動作	.....	一五
第三雙打動作	.....	一七
第四雙打動作	.....	一八
第五雙打動作	.....	三〇
第六雙打動作	.....	三一
第五部練習	.....	三一
第六部練習	.....	三三
第七部練習	.....	三四

# 術 衛 自 杖 手

著 者  
序 言



手杖自衛術的練習法。習法相同的。不過比較味。這種練習最適宜用於學校教課。及作運動會或遊藝會表演的材料。惟不適於比賽。再因手杖是輕便的器具。費用不大。所以無論多少學生。都可參與。至於從基本直立姿勢上。練習攻擊的機會。較防禦姿勢為多。而突進較攻擊更為有力



。在單人練習時。執手杖的適當方法。同執教劍術時所用的純劍一樣。並是如圖中的式樣。在學校教課中的工作。著者深信可以較佳。倘若手指不是伸出。而沿着手杖。並且可以比較穩妥。

克羅密

王懷  
琪編  
國恥紀念體操

出版

一冊實價大洋六角

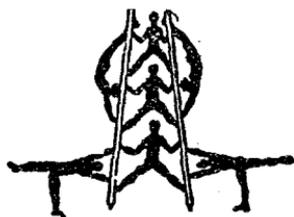


文明書局  
中華書局

商務書館  
大東書局

開明書店  
均有寄售

凡自手  
衛術  
例術杖



- 1、本書原名 SINGLE STICK DRILL。爲美國奔雪爾文尼亞大學體育教授克羅密氏所著。方法由易而難。個人與學校軍隊用作自術技能練習。咸無不宜。
- 1、本書方法確有自衛之可能。遊山玩水。出外旅行。防身禦強。較諸手鎗攜帶便利。
- 1、本書練習用具。卽尋常所用之手

杖或代以木棒竹竿亦可。

一、本書方法分單人初步練習。防衛法。進擊法。雙人練習的初步等七部。若用作學校教材。宜將單人練習。練習純熟。然後再練雙人練習的初步。第五第六第七三部。非練至極純熟。極純熟後。才可教練。否則恐有失手受傷之慮。

一、此種方法。若再參用吾國國術中刀、劍、鎗、棍等動作。即成爲最完善的自衛動作。

一、此種練習。持之有恆。運用變化。層出無窮。非僅限於此七部之練習。

譯者謹識

士人界各

書用體身 健強 之少可不

中國體操 分級八段錦 二版增訂 一册實洋五角

吳縣王懷琪編 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為歐美體操所不能及者有四點一不費時間二不藉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銅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 一册 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專家華孟氏著述內容分運動衣食住婚女性育嬰孩等十第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置一册可作衛生常識之教本

中國體操 華佗五禽戲 一册 洋三角半

吳縣王懷琪編 是術為三國時神醫華佗所發明華氏云五禽之戲亦險疾兼利筋足體有不快起作一禽之戲怡然汗出身體輕便而飲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 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  
癆到老勿好故兒女身體曷可忽略  
在背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爲兒女強  
身第一福音

初柔軟體操教材

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  
文明書局  
中華書局  
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

# 星球規則

實洋三册

王懷琪編孫捷校 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

# 練遊戲跳舞場

實洋二册

吳顯王懷琪編 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 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教授疊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暨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類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

中華書局

商務書局

大東書局

發售處

上海虹口

塘山路

衷中學校

中國健學校

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擊是也相傳爲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

一册  
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

各 界 人 士

不可少之 強 健 身體用書

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  
十二路潭腿對打全圖

△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
二角	二角	二角	一角半	一角	二角	四角	四角	三角	二角	二角	二角

各 界 人 士

不可少之 強 健 身體用書

### 實驗深呼吸法

練習 一册 四角  
商務印書館發行

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 二角  
商務印書館發行

### 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

一册 一角半

十字戰拳爲黃河流域派之一傳說此拳與昔晉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爲最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

密克  
著

手杖自衛術

吳繼王懷琪  
休寧吳洪興  
編譯

中 國  
健 學  
社 出 版

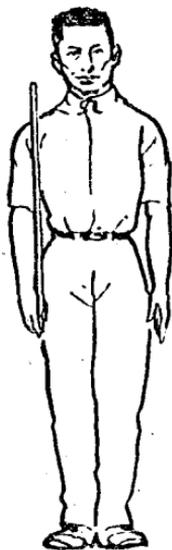
# 初。步。練。習。

## 第一動作

持杖在肩前開始姿勢

兩臂下垂身旁。右手執杖。手杖在大指與食指中間。大指貼在大腿旁。杖成一垂線。身體筆立。胸部挺出。腹部縮進。兩脚尖分開作八字式。如第一圖式。

第一圖



在授課時或運動會。或遊藝會中。演者面對教者而立。

### 第二動作 手杖向右下斜伸

口唱（一）和（二）二數的時候。食指伸直貼在手杖上。俾能緊握手杖。作兵

第二圖

操中劈刀禮式。兩目乃向前視。如第二圖式。

依法行十六數。

### 第三動作 向左轉手杖向右下斜伸



(三)左腳離地。略提起。靠在右足旁。右足尖亦提起。腳跟爲軸。將身旋向左方。同時右手執手杖。復開始部位。

(四)兩腳全部着地。右手執手杖。向右下斜伸。如第三圖式。依法行十六數。

轉身的時候。以左腳離地。右腳跟爲軸。較之右腳離地。左腳跟爲軸的。易於維持身體的姿勢。

第三圖



第四動作 手杖向右上斜伸

口唱（五）和（六）二數的時候。右手執手杖。向右上斜伸。身體右側向着教師。如第四圖式。依法行十六數。

圖四第



第五動作 防衛姿勢

口唱（七）的時候。右手執手杖。在身體前面從右至左畫一圓圈。並進攻至

圖五第



防衛姿勢，兩膝彎曲。左臂屈在背後。口唱（八）數如第五圖式。依法行十六數。

### 第六動作 連合動作

這節動作是以前五節動作的連合。乃用作第一部練習的初步。

口唱（一）（二）作第一動作。如第一圖式。

口唱（三）（四）作第二動作。如第二圖式。

口唱（五）（六）作第三動作。如第三圖式。

口唱（七）作第四動作。如第四圖式。

口唱（八）作第五動作。防衛姿勢。如第五圖式。

如法再行一次或三次。

# 第一部練習 防衛法

## 第一動作 頭上防衛

承初步口唱（八）

數作防衛姿勢以後

即口唱（一）（二）

（一）作頭上防衛如第

六圖甲乙二式交換

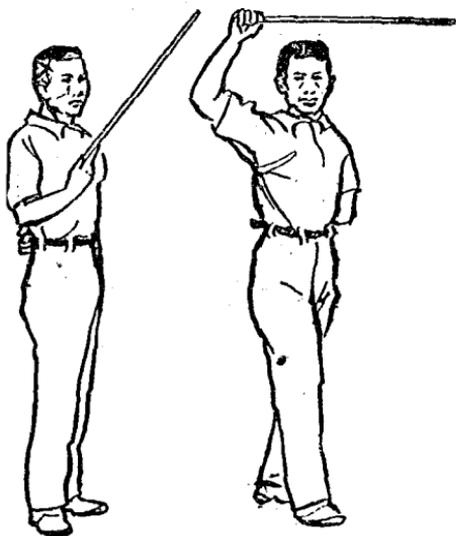
演習四次兩腿伸直

使身體重量平分在

第六圖

甲

乙



兩脚上。因爲久作防衛姿勢。是很費力的。

### 第二動作 面右部防衛

從防衛姿勢如第七圖之甲。作面右部防衛姿勢。如第七圖之乙。

手杖和面部應有相當

的距離。否則敵人用力

重擊。或有受傷之慮。防

衛姿勢和面右部防衛

姿勢。各唱二數。

複演四次。

圖七第

甲

乙

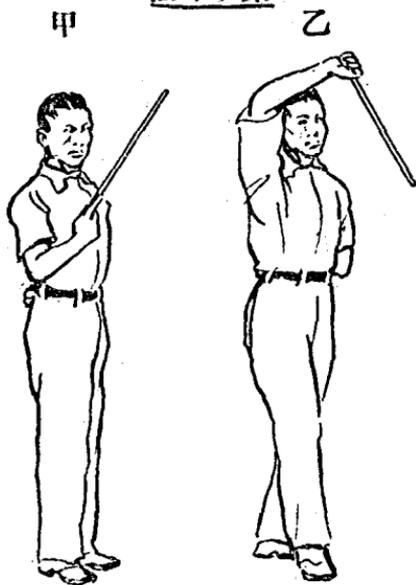


第三動作 面部左防衛

從防衛姿勢如第八圖之甲。作面左防衛姿勢。如第八圖之乙。爲護衛左面起見。右小臂前部橫過前額的地位。須要適當。

複演四次。

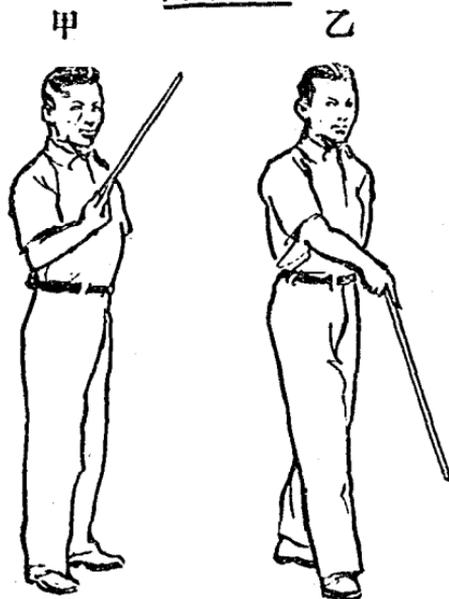
圖八第



### 第四動作 腿部右防衛

從第九圖之甲。作防衛  
姿勢。右小臂前部轉向  
下伸到第九圖乙的姿  
勢。手杖與右腿的距離。  
須使它能有充分保衛。  
複演四次。

圖九第



### 第五動作 腿部左防衛

從防衛姿勢如第十圖

之甲。右臂橫過身前。轉

向左下伸到第十圖乙

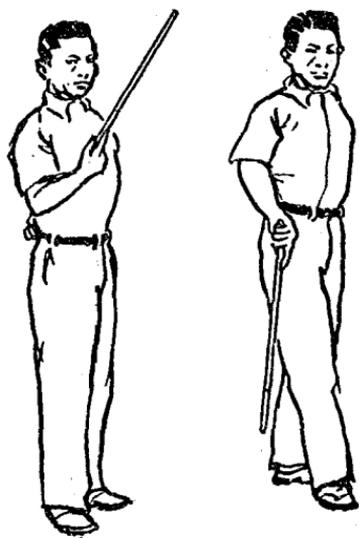
的姿勢。

復演四次。

第十圖

甲

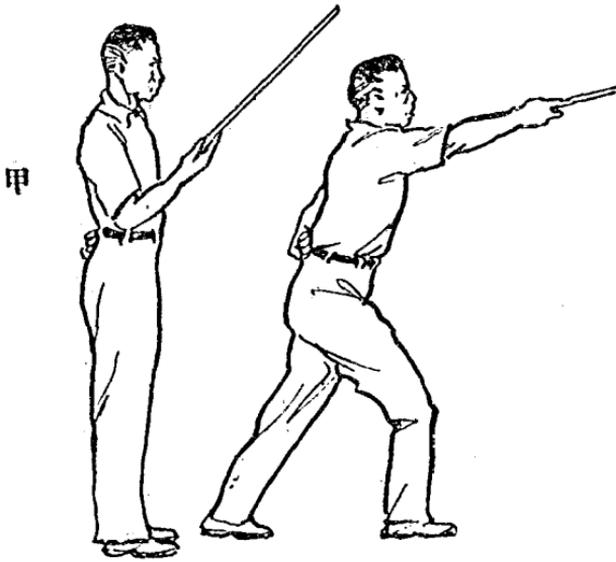
乙



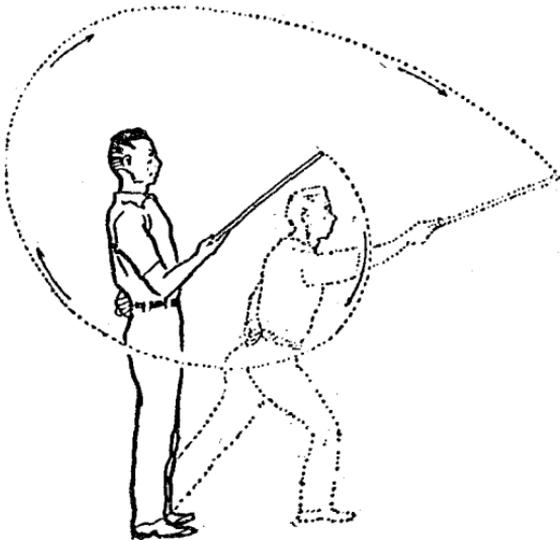
## 第二部練習 進擊法。

第一動作 右側畫順環進擊頭頂

從防衛姿勢。如第十一圖之甲。右手執手杖。由前下經體側。向後



第十一圖

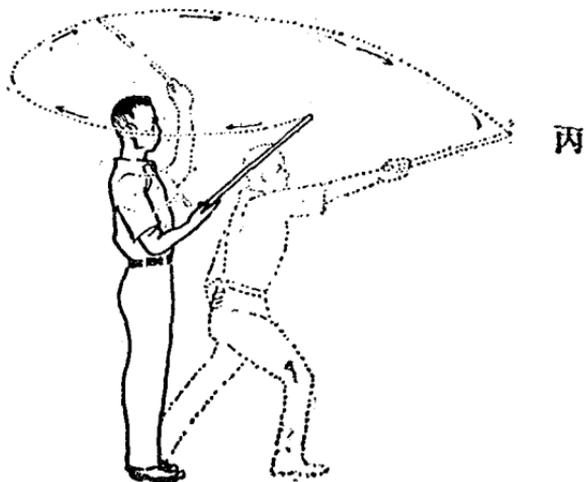
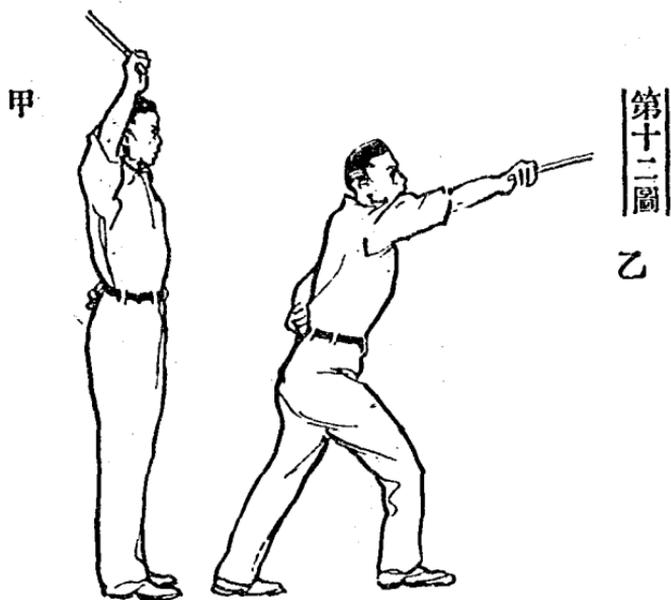


到前面畫一圓圈。同時右腳屈膝向前踏出一步。臂與手杖向前伸出。進擊敵之頭頂。如第十一圖之乙與丙。當畫圓圈的時候。手杖在大指與食指中間。手杖須在臂外。並與臂平行。

複演四次。

## 第二動作 頭上平面畫右環進擊右頰

從防衛姿勢。舉杖向上。如第十二圖之甲。在頭上自右向後經左方到前面。畫一平面圓圈。右腳屈膝向前踏出一步。臂與手杖向前上伸出。小臂之前部。向左進擊敵之右頰。如第十二圖之乙與



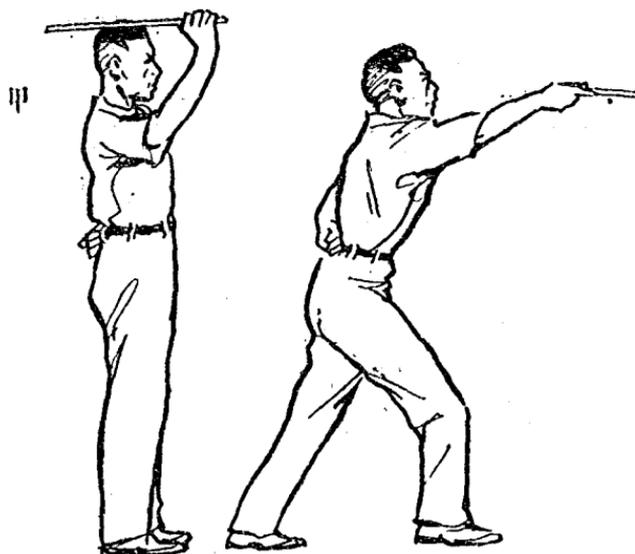
丙。當畫圓圈的時候。右肩向後。繼以右手。手都靠緊頭部。學者更須記憶。第十一圖與第十二圖的畫圈。都是右面或四分之一向  
右轉的。

複演四次

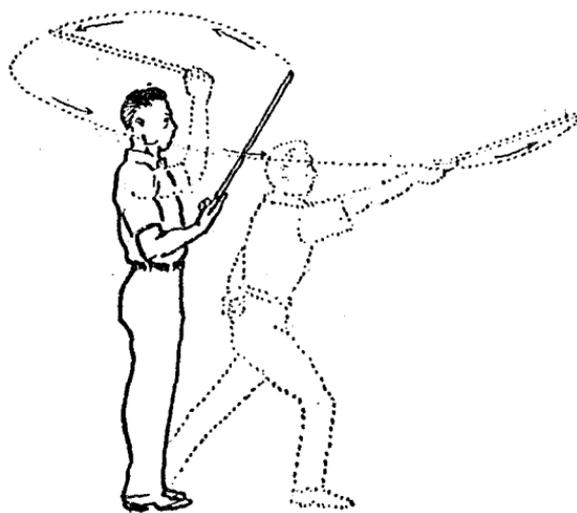
### 第二動作 頭上平面畫左環進擊左面

從防衛姿勢。舉杖向上如第十三圖之甲。在頭上自左後向右到前面。畫一平面圓圈。右脚屈膝向前踏出一步。臂與手杖向前上伸出。進擊敵之左頰。如第十三圖之乙與丙。

著者爲學者多得練習起見。主張作一進擊到防衛的地位。進擊



第十三圖

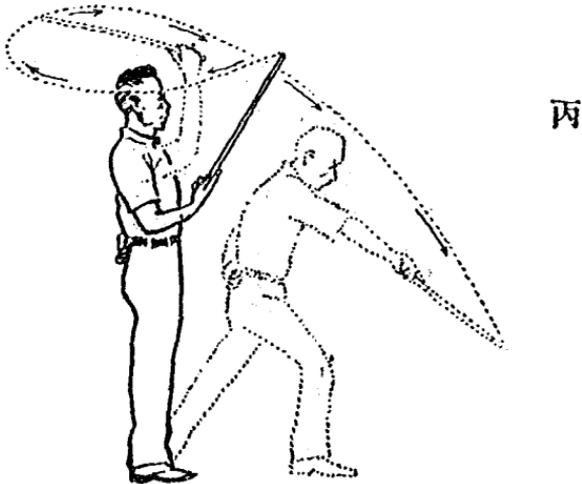
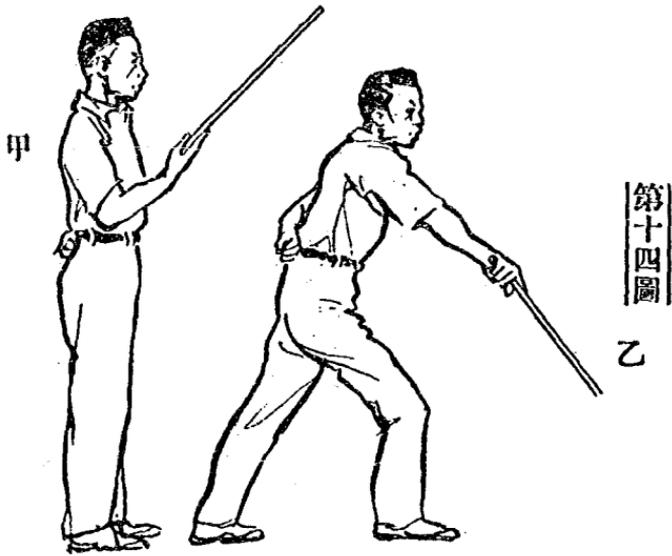


以後。回到開始時位置。

複演四次。

#### 第四動作 頭上平面畫右環進擊右腿

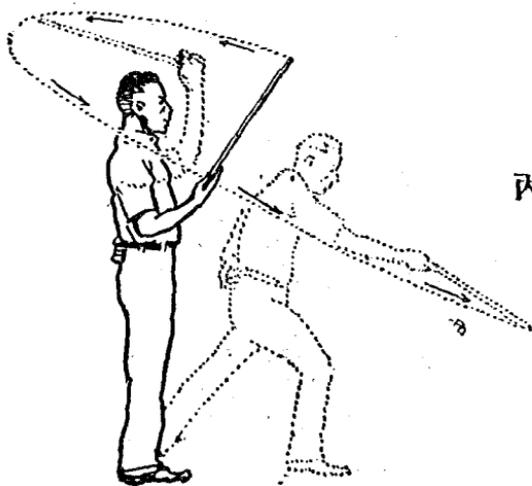
從防衛姿勢。如第十四圖之甲。舉杖向上。在頭上自右向後經左。前畫一平面圓圈到右下面。同時右腳屈膝向前踏出一步。臂與手杖向前下伸出。進擊敵之右腿。如第十四圖之乙與丙。欲使這種練習格外明瞭。應從旁面觀察。不要在正面觀察。複演四次。





第十五圖

第五動作 頭上平面畫左環進擊左腿



從防衛姿勢如第十五圖之甲。舉杖向上。在頭上自左向後經右。前畫一平面圓圈到右下面。同時右腳屈膝向前踏出一步。臂與手杖向前下伸出。進擊敵之左腿。如第十五圖之乙與丙。

學者練到這地步。預備雙人練習。在從事雙人練習以前。先報單雙數。報單數的人向左轉。報雙數的人向右轉。每二人立成相對的地位。

### 第三部練習 雙人練習的初步

在開運動會或遊藝會的時候。第三部練習可免去不做。但是在

雙人練習上。是一種很好的初步練習。這種練習到演習純熟的時候。可以和以音樂。使學者興味益濃。教師發出口令後。單數的人先做頭上防衛。口唱兩個數目。再做右側順環進擊頭頂。也口唱兩個數目。雙數的人和單數的人相反行之。無論單數人或雙數人均須注意錯誤。

### 第一雙打動作

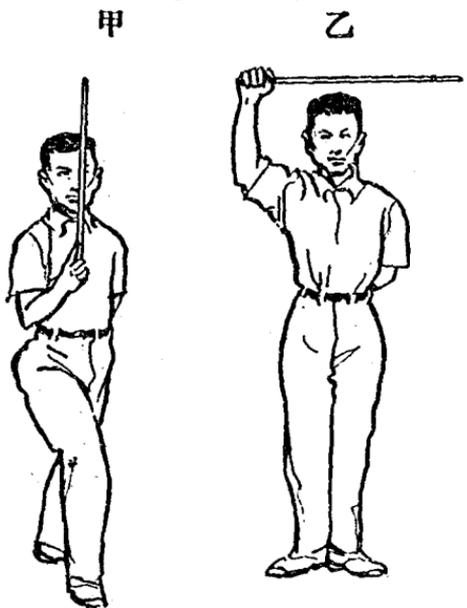
單數的人（一）（二）頭上防衛。如第十六圖之乙。（三）（四）右側順環進擊雙數人的頭頂。如第十六圖之甲。

- 雙數的人(一)(  
二)右側順環進擊  
單數人的頭頂。如第  
十六圖之甲。(三)  
(四)頭上防衛。如  
第十六圖之乙。  
再各行一次。

第二雙打動作

單數的人(一)(二)面部右防衛。如前第七圖之乙。

圖六十第



雙數的人（一）（二）頭上平面畫右環。進擊單數人的右頰。  
如前第十二圖之乙與丙。

（三）（四）單雙數人調換動作再行之。如法各行一次。

### 第三雙打動作

單數的人（一）（二）面部左防禦。如前第八圖之乙。

雙數的人（一）（二）頭上平面畫左環。進擊單數人的左頰。

如前第十三圖之乙與丙。

（三）（四）單雙數人調換動作行之。再如法各行一次。

### 第四雙打動作

單數的人(一)(二)腿部右防衛。如前第九圖之乙。  
雙數的人(一)(二)頭上平面畫右環。進擊單數人的右腿。  
如前第十四圖之乙與丙。

(三)(四)單雙數人調換動作行之。再如法各行一次。

### 第五雙打動作

單數的人(一)(二)腿部左防衛。如前第十圖之乙

雙數的人(一)(二)頭上平面畫左環。進擊單數人的左腿  
部。

(三)(四)單雙數人調換動作行之。再如法各行一次。

## 第六雙打動作

單雙數人對面而立。先各做初步練習的第一動作至第六動作。口唱八數。再行開始第四部練習。

## 第四部練習

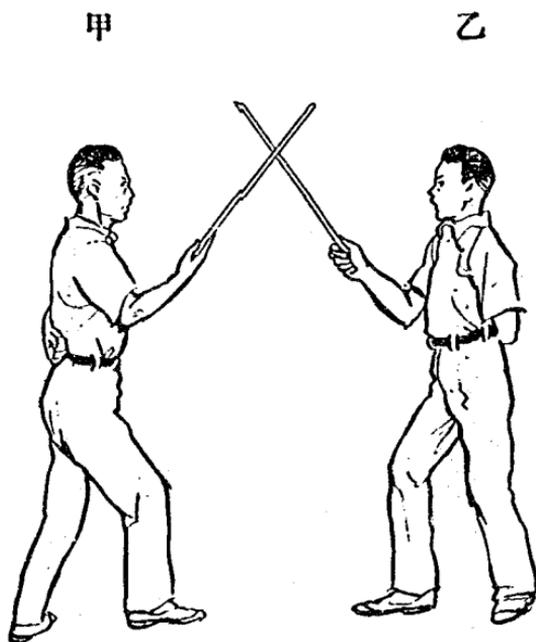
### 第一雙打動作

單雙數人對面立。先做初步練習。至第一部練習的動作。

### 第二雙打動作

從防衛的姿勢，  
如第十七圖。單  
數的人做右側  
順環。進擊雙數  
人的頭頂。如第  
十八圖之甲。雙  
數的人做頭上

圖七十第

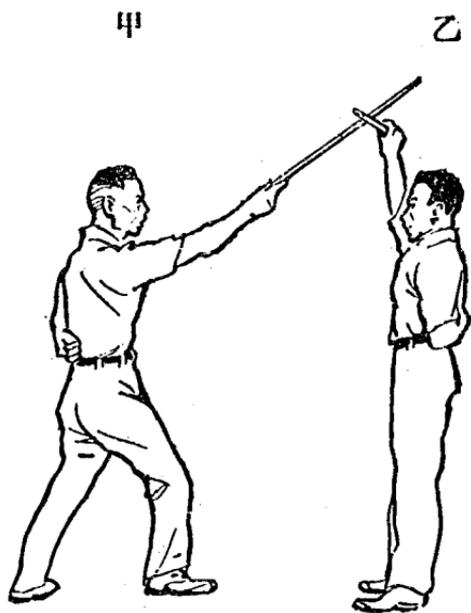


防衛。如第十八圖之乙。單數人的進擊，雙數人的防衛。凡第四部的練習。都是這樣。復演四次。

### 第三雙打動作

雙數人的進擊。單數的人防衛。將第四部的進擊與防衛。一一練

圖八十第



習。

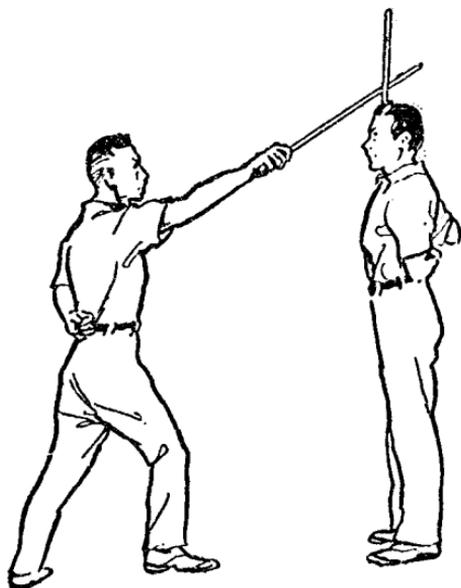
### 第四雙打動作

從開始時的姿勢。單  
數的人做頭上平面  
畫右環。進擊雙數人  
的右頰。如第十九圖  
之甲。雙數人做面部  
右防衛。如第十九圖  
之乙。在每次進擊之

圖九十第

甲

乙



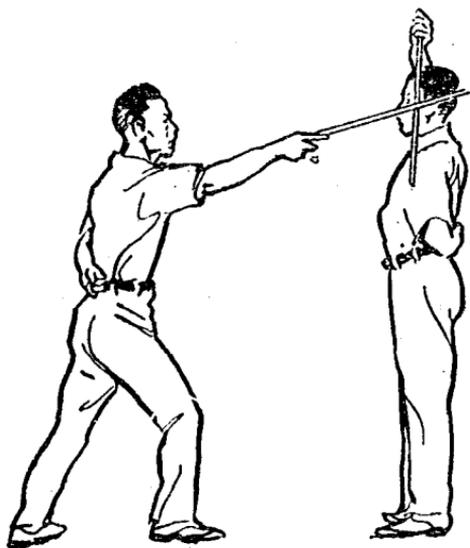
間。單雙數二人均須還復到防衛姿勢的地位。如第十七圖。  
復演四次。

從開始時的姿勢。單數的人做願上平面畫左環。進擊雙數人的左頰。如第二十圖之甲。雙數的人做面部左防衛。如第二十圖之乙。  
復演四次。

圖十二第

甲

乙



## 第五雙打動作

從開始時的姿勢。單數的人做頭上平面畫右環。進擊雙數人的右腿。如第二十一圖之甲。雙數的人做腿部右防衛。如第二十一圖之乙。複演四次。

圖一十二第

甲,

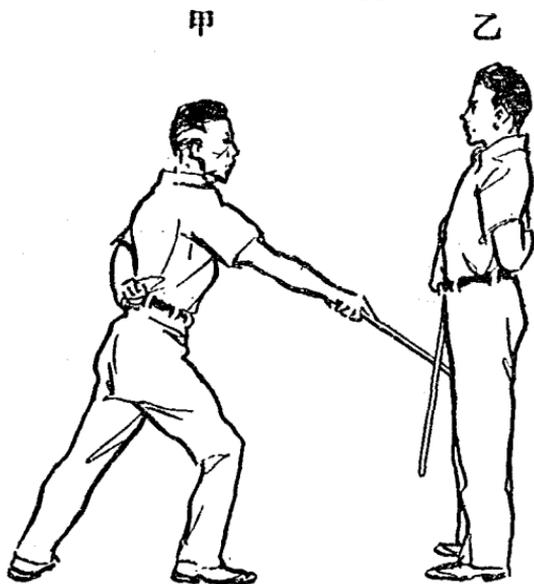
乙



## 第六雙打動作

從開始時的姿勢。單數的人做頭上平面畫左環。進擊雙數人的左腿。如第二十二圖之甲。雙數的人做腿部左防衛。複演四次。

圖二十二第



## 第五部練習

從開始時的姿勢。口唱（一）（二）單數的人進擊。雙數的人防衛。口唱（三）（四）單雙數二人均作防衛姿勢。如第十七圖。口唱（五）（六）雙數人進擊。單數的人防衛。口唱（七）（八）單雙數二人均取防衛姿勢。如第十七圖。

複演四次。

單數人與雙數人交換做下列各種進擊與防衛。

右側順環進擊頭頂。一頭上防衛。

頭上平面右環進擊右頰——面部右防衛

頭上平面左環進擊左頰——面部左防衛

頭上平面右環進擊右腿——腿部右防衛

頭上平面左環進擊左腿——腿部左防衛

## 第六部練習

從開始時的姿勢口唱（一）（二）單數人的進擊雙數的人防衛。口唱（三）（四）雙數的人進擊單數的人防衛。口唱（五）（六）單數的人進擊雙數的人防衛。口唱（七）（八）

二人回到開始時的姿勢。

複演四次。

## 第七部練習。

從開始時的姿勢。單數的人做進擊。雙數人的頭部。雙數的人做頭頂防衛。雙數的人做進擊。單數人的頭部。單數的人做頭頂防衛。單數的人進擊。雙數的人右頰。雙數的人做面部右防衛。雙數的人進擊。單數的人左頰。單數的人做面部左防衛。如法再左頰進擊和防衛。左右腿的進擊與防衛。這部練習非常複雜。並須時

常練習。所以在教課。是很困難的。  
手杖自衛術終

孫繡君女士

呂淑安女士

合編

新  
舞  
術

一册實價大洋八角

文明書局 商務書館  
中華書局 大東書局  
開明書店 均有寄售

各人界士

不可少之 強健 身體用書

室內健身術 一册 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榮之手筆每一畫圖筆路不同健身書籍中實不易多得者

體育健光 一册 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册題名「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

手杖自衛術 一册三角 圓陣聯絡體操 一册三角

青天白日慶祝體操 一册三角 墊上運動

寄售處

文明書局 商務書館 中華書局 大東書局

中華民國廿四年拾月八日 收到



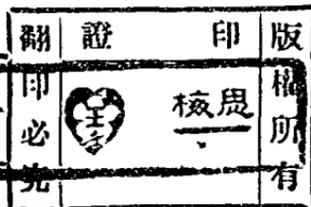
中華民國十八年十月出版

中國健學社體育叢書

手杖自衛術(全一册)

實價大洋四角

外埠酌加運費陸費



編譯者

吳王

其懷

與琪

繪圖者

龐

亦

鵬

發行者

思梅廬主人

印刷者

國

上海新大沽路六七一號  
光印書局  
電話三三七四三號

總發行所

中

上海虹口塘山路澄衷中學校  
健學社

分售處

上海及各埠  
文明書局  
中華書局

大東書局  
蘇州小說林

# 52  
101091  
21

吳縣王懷琪編

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  
▲備此教材永無缺乏

▲體育界空前之傑作  
▲體育教師之好伴侶

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對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繩梯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

中文明書局 大商務書局 上海虹口 塘山路 中山學校 中國健學校 寄售處 發售處