










安阳市甲骨文广播体操比赛评分标准及评分细则

内容	分值	评分参考因素	扣分标准（分）																																																								
进退场	5	1. 队伍集结迅速有序，组织纪律好。 2. 队列整齐，队形合理。 3. 口令清晰洪亮，节奏准确。	轻微错误	明显错误	严重错误																																																						
			0.5-1.0	1.5-2.0	2.5-3.0																																																						
精神面貌	5	1. 队员精神饱满，充满活力和自信。 2. 富有表现力和感染力。	0.5-1.0	1.5-2.0	2.5-3.0																																																						
服装	5	1. 服装整洁统一。 2. 服装设计大方得体，可适当突出文化性。	0.5-1.0	1.5-2.0	2.5-3.0																																																						
文字演绎	5	用身体体态展现字形要准确、优美。	0.5-1.0	1.5-2.0	2.5-3.0																																																						
动作完成	80	评分参考因素	评分细则（扣分标准）																																																								
预备节	5	1、主要从以下七个方面进行评分： 动作路线 动作幅度 动作节奏 动作力度 动作一致性 漏做动作 附加动作 2、主要依据广播体操比赛评分方法以及甲骨文广播体操技术规范图解及动作规范要求（后附甲骨文广播体操图解及动作讲解）。	一、动作错误的等级划分和扣分标准（10 分值）： 1、轻微错误：与正确动作路线、幅度、节奏和力度等有微小的偏差，动作幅度和方向与正确动作的偏差小于 15°，整体动作有个别不一致。 2、明显错误：与正确动作路线、幅度、节奏和力度等有明显偏差，动作角度和方向与正确动作的偏差在 15°-45° 之间。整体动作明显不一致。 3、严重错误：指动作变形，严重偏离正确的动作路线、幅度、节奏和力度，动作角度与方向与正确动作的偏差在 45°-90° 之间，整体动作严重不一致。																																																								
伸展运动	10		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">评分内容</th> <th colspan="3">扣分标准（分）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>动作路线</td> <td>轻微错误</td> <td>明显错误</td> <td>严重错误</td> </tr> <tr> <td>动作幅度</td> <td rowspan="3">0.5-1.0</td> <td rowspan="3">1.5-2.0</td> <td rowspan="3">2.5-3.0</td> </tr> <tr> <td>动作节奏</td> </tr> <tr> <td>动作力度</td> </tr> <tr> <td>动作一致性</td> <td colspan="3">二、附加动作：在同节操中出现规定动作之外的多余动作扣 0.5-3.0 分。</td> </tr> <tr> <td>踢腿运动</td> <td>10</td> <td colspan="3">三、漏做动作：在同节操中出现漏做个别或全部规定动作扣 0.5-3.0 分。</td> </tr> <tr> <td>体侧运动</td> <td>10</td> <td colspan="3">四、5 分值按照 10 分值相应要求减半扣分。</td> </tr> <tr> <td>体转运动</td> <td>10</td> <td colspan="3">备注： 一节同一人同一错误只扣一次分。 每一节最多扣到 5 分。</td> </tr> <tr> <td>跳跃运动</td> <td>10</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>全身运动</td> <td>10</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>整理运动</td> <td>5</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>总分</td> <td>100 分</td> <td colspan="4"></td> </tr> </tbody> </table>			评分内容	扣分标准（分）			动作路线	轻微错误	明显错误	严重错误	动作幅度	0.5-1.0	1.5-2.0	2.5-3.0	动作节奏	动作力度	动作一致性	二、附加动作：在同节操中出现规定动作之外的多余动作扣 0.5-3.0 分。			踢腿运动	10	三、漏做动作：在同节操中出现漏做个别或全部规定动作扣 0.5-3.0 分。			体侧运动	10	四、5 分值按照 10 分值相应要求减半扣分。			体转运动	10	备注： 一节同一人同一错误只扣一次分。 每一节最多扣到 5 分。			跳跃运动	10				全身运动	10				整理运动	5				总分	100 分				
评分内容	扣分标准（分）																																																										
动作路线	轻微错误		明显错误	严重错误																																																							
动作幅度	0.5-1.0		1.5-2.0	2.5-3.0																																																							
动作节奏																																																											
动作力度																																																											
动作一致性	二、附加动作：在同节操中出现规定动作之外的多余动作扣 0.5-3.0 分。																																																										
踢腿运动	10		三、漏做动作：在同节操中出现漏做个别或全部规定动作扣 0.5-3.0 分。																																																								
体侧运动	10		四、5 分值按照 10 分值相应要求减半扣分。																																																								
体转运动	10	备注： 一节同一人同一错误只扣一次分。 每一节最多扣到 5 分。																																																									
跳跃运动	10																																																										
全身运动	10																																																										
整理运动	5																																																										
总分	100 分																																																										

甲骨文广播体操动作及图解

一、甲骨文广播体操内容结构、动作及文字内涵

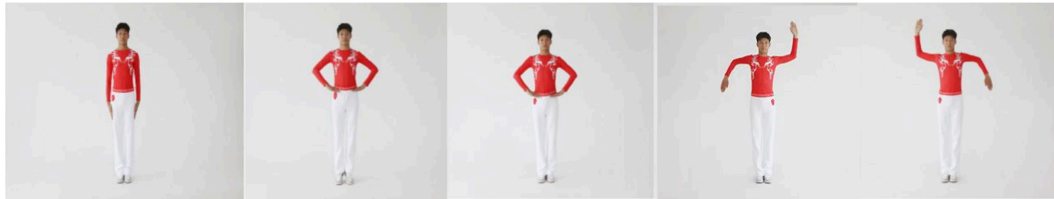
<p>第一节 预备运动</p>	
<p>8拍×4</p>	<p>以一年言之，卯为春门，万物始发，为茂盛之象；以一日言之，卯在早上5时至7时，早起锻炼，砥砺笃行，乃勤奋有为之象。</p>
<p>第二节 伸展运动</p>	
<p>8拍×8</p>	<p>鸡鸣东方，曙光乍现，正可舒展心情，快乐起舞。</p>
<p>第三节 扩胸运动</p>	
<p>8拍×8</p>	<p>阳光朗照，风行水上，气韵和煦，矫首扩胸，弯弓射鹄，踔厉奋发。</p>
<p>第四节 踢腿运动</p>	
<p>8拍×8</p>	<p>“万”为欢舞貌，“方”为并行貌。八方来贺，和乐齐奏，众美毕集，祥云瑞彩。</p>
<p>第五节 体侧运动</p>	
<p>8拍×8</p>	<p>“申”为伸展和舒貌，“父”乃万物化生之本，为兴起之貌。申申如燕，祝愿大兴大旺。</p>
<p>第六节 体转运动</p>	
<p>8拍×8</p>	<p>“卜”为期望貌，“祝”为祈愿貌。面向四方，祈祝大福大有。</p>
<p>第七节 跳跃运动</p>	
<p>8拍×8</p>	<p>人间大道，刚柔相济，兼容并蓄，方可有成。</p>
<p>第八节 全身运动</p>	
<p>8拍×8</p>	<p>宇宙大道，顺应自然，进退有度，方能和谐。</p>
<p>第九节 整理运动</p>	
<p>8拍×4</p>	<p>万物之动，终归于静；天道酬勤，宁静致远。</p>

二、甲骨文广播体操基本站姿和手型动作图解

站姿	图解		手型	图解	
并立		两脚并拢站直。	并掌		五指并拢的掌。
开立		两脚分开站立，脚尖稍向侧打开。	舞型		五指张开，小拇指、无名指、中指依次内旋成花掌，掌心向前，提腕压手。
前弓步		两脚前后站立，脚尖向前，前腿屈膝约90度，后腿伸直，脚跟落实，脚尖稍向外打开。	萬型		四指并拢，大拇指张开从指根关节内收与手掌成90度夹角。
侧弓步		两脚左右打开，一腿弯曲成弓步，脚尖稍外开，膝盖屈向脚尖方向，身体重心移向屈腿方，另一腿伸直，双脚不离地面，膝盖向脚尖方向。	拳型		四指并拢与大拇指分开，向掌心弯曲握紧，大拇指弯曲压在食指和中指关节上。
交叉立		两脚前后交叉，膝关节稍屈。			

三、甲骨文广播体操动作图解及动作做法讲解

预备运动（4×8拍）



第一个八拍：预备姿势

1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍



第二个八拍：左脚起原地踏步一个八拍

预备姿势：并立

第一个八拍

第 1-2 拍双脚提踵立一次，同时两手叉腰，虎口向上，四指并拢在前，大拇指在后，目视前方，形成“卯”字。

第 3-4 拍动作同 1-2 拍。

第 5-6 拍双脚动作同 1-2 拍，左臂侧上屈，并掌掌心向前，右臂侧下屈，掌心向后，大臂抬平与身体成 90 度夹角，双肘屈肘 90 度，形成“走”字。

第 7-8 拍动作同 5-6 拍，方向相反。

第二个八拍

左脚起做一个八拍原地踏步，脚尖离地面约 10-15 公分，同时两臂交替直臂前后摆动，并掌掌心向内。

第三、四个八拍动作同第一、二个八拍，预备运动结束。

伸展运动（8×8拍）



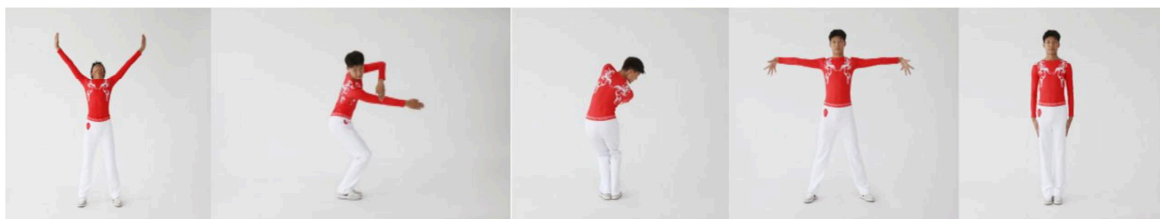
第一个八拍：预备姿势

1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍



第三个八拍：1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍

预备姿势： 并立

第一个八拍

第 1-2 拍左脚向左迈出一小步成开立，与肩同宽，同时两臂经体前交叉向上摆至头顶上方，向侧打开至侧上举，并掌掌心向外，稍抬头目视前上方。

第 3-4 拍身体左转 90 度，右脚并左脚成半蹲，屈膝 90 度，目视前下方（不低头），同时两臂向下经侧摆至前下举与大腿平行，并掌提腕压掌，形成“人”字。

第 5-6 拍身体向右转 90 度，右脚向右迈出一小步还原成开立，同时右臂经前直臂摆至侧平举，左臂侧平举，双手五指张开内旋成舞型掌，手心向前，提腕压手，形成“舞”字。

第 7-8 拍左脚并右脚，两臂经侧还原至体侧。

第二个八拍动作同第一个八拍，方向相反。

第三个八拍

第 1-2 拍动作同第一个八拍的 1-2 拍。

第 3-4 拍身体左转 90 度，右脚并左脚成半蹲，屈膝 90 度，身体稍向右倾，头右转 90 度，目视前方，左臂向内屈臂 90 度，肘上抬，并掌掌心向下，指尖放于右臂肘关节处，右臂直臂前平举，并掌掌心向内，形成“女”字。

第 5-6 拍动作同第一个八拍的 5-6 拍。

第 7-8 拍左脚并右脚，两臂经侧还原至体侧。

第四个八拍动作同第三个八拍，方向相反。

后四个八拍动作同前四个八拍，伸展运动结束。

扩胸运动（8×8 拍）



第一个八拍：预备姿势

1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍



第三个八拍： 1 拍 2 拍

3 拍

4 拍

5 拍

6 拍

7 拍

8 拍

预备姿势： 并立

第一个八拍

第 1-2 拍双脚保持并立，两臂经胸前平屈（左臂在上）后振扩胸一次，并掌掌心向下。

第 3-4 拍左臂侧上屈，掌心向前，右臂侧下屈，掌心向后，大臂抬平与身体形成 90 度，屈肘 90 度，两臂保持侧屈后振扩胸一次，形成“走”字。

第 5-6 拍右脚向右跨出一小步成右弓步，同时两臂经体前交叉（右臂在上）向侧打开，左臂直臂伸至侧上举，握拳，拳心向前后振，右臂经胸前平屈握拳，拳心向内，向右下拉伸，身体稍右倾，头左转，眼看左手方向，形成“射”字的同时，完成一次扩胸动作。

第 7-8 拍右脚并左脚，两臂经侧还原至体侧。

第二个八拍动作同第一个八拍，方向相反。

第三个八拍

第 1 拍左脚向左迈进一步成开立，与肩同宽，同时两臂侧平举，并掌提腕压掌，掌心向下，形成“大”字。

第 2 拍身体左转 90 度，右脚并左脚，同时右臂水平向左摆至前平举，右手置于左手上，两臂伸直，并掌掌心向下。

第 3 拍两腿半蹲，同时两臂直臂经前向上摆至头顶上方后振一次，形成“水”字的同时，完成展胸动作。

第 4 拍动作同第 2 拍。

第 5 拍动作同第 3 拍。

第 6 拍动作同第 2 拍。

第 7 拍身体向右转 90 度，右脚向右迈进一步还原成 1 拍的动作，同时右臂经前直臂摆至侧平举，左臂侧平举，双手并掌提腕压掌，掌心向下，形成“大”字。

第 8 拍左脚并右脚，两臂经侧还原至体侧。

第四个八拍动作同第三个八拍，方向相反。

后四个八拍动作同前四个八拍，扩胸运动结束。

踢腿运动 (8×8 拍)



第一个八拍：预备姿势

1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍



第三个八拍：1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍

预备姿势：并立

第一个八拍

第 1-2 拍右腿支撑稍下蹲一次，左腿屈膝向左侧摆起约 45 度，勾脚尖，屈膝 90 度，同时两臂经体前交叉向上摆至侧上，肘关节稍屈，万型掌，掌心向上，四指并拢指尖向外，上体稍向左倾，头稍向左屈，形成“万”字。

第 3-4 拍左脚还原，同时两手经体前向下收回至两侧髋前，屈肘，万型掌四指并拢指尖相对，虎口向内，掌心向下。

第 5-6 拍动作同 1-2 拍。

第 7-8 拍动作同 3-4 拍。

第二个八拍动作同第一个八拍，方向相反。

第三个八拍

第 1-2 拍左腿直腿向后踢起，绷脚尖，脚离地面 10-20 公分，同时两臂直臂经前打开至

侧平举，萬型掌，掌心向外，形成“方”字。

第 3-4 拍左脚还原成并立，同时两臂直臂水平前摆至胸前平举，两手相距约 10 公分，萬型掌不变，四指向上，掌心向前。

第 5-6 拍左腿向后踢起，绷脚尖，脚尖离地面 10-20 公分，同时两臂直臂经前向上摆至侧上举，萬型掌不变，掌心向上，四指向外，稍抬头，目视前上方。

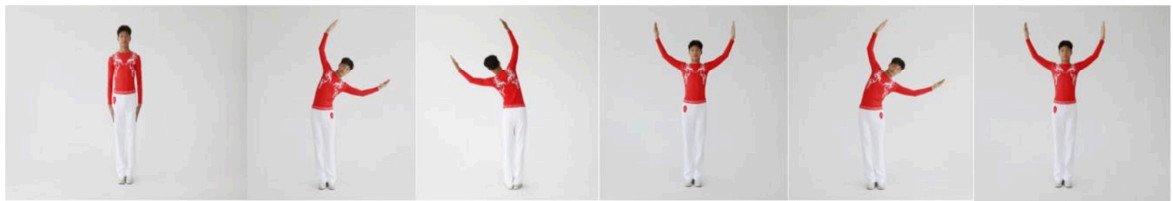
第 7-8 拍动作同 3-4 拍。

第四个八拍动作同第三个八拍，方向相反。

第 7-8 拍右脚还原，两臂经侧还原至体侧。

后四个八拍动作同前四个八拍，踢腿运动结束。

体侧运动 (8×8 拍)



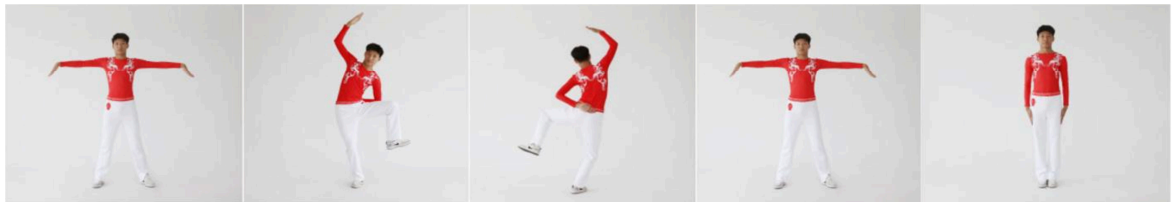
第一个八拍：预备姿势

1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍



第二个八拍：1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍

预备姿势：并立

第一个八拍

第 1-2 拍双脚保持并立，两臂经侧摆至侧上成圆弧状，肘关节稍屈，并掌掌心向内，同时身体向左侧屈，目视前方，形成“父”字。

第 3-4 拍两腿、两臂动作同于 1-2 拍，身体还原成直立。

第 5-6 拍动作同 1-2 拍。

第 7-8 拍动作同 3-4 拍。

第二个八拍

第 1-2 拍右脚向右迈出一大步与肩同宽成开立，同时两臂侧平举，并掌，提腕压掌，掌心向下，目视前方，形成“大”字。

第 3-4 拍吸左腿，屈膝 90 度，膝关节向外，勾脚，脚尖向外，同时上体向左侧屈。左臂屈肘 90 度，并掌掌心向后放于臀部，右臂上屈，屈肘 90 度，掌心向下，目视前方，形成“申”字。

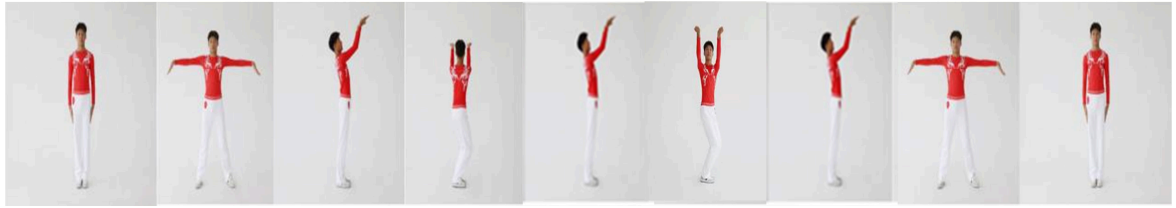
第 5-6 拍与第 1-2 拍动作相同。

第 7-8 拍右脚还原，两臂经侧还原至体侧。

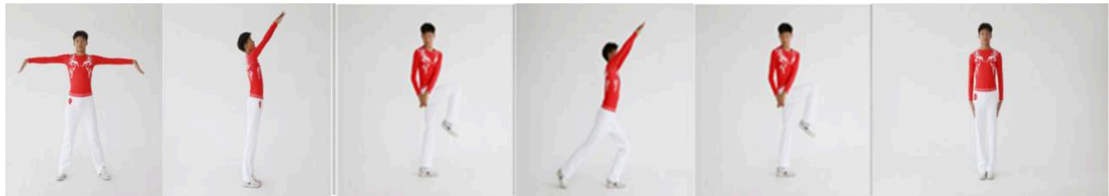
第三-四个八拍动作同第一-二个八拍，方向相反。

后四个八拍动作同前四个八拍，体侧运动结束。

体转运动（8×8拍）



第一个八拍：预备姿势 1拍 2拍 3拍 4拍 5拍 6拍 7拍 8拍



第三个八拍：1、7拍 2拍 3拍 4、6拍 5拍 8拍

预备姿势：并立

第一个八拍

第1拍左脚向左迈出一大步，与肩同宽，同时两臂侧平举，并掌提腕压掌，掌心向下，目视前方，形成“大”字。

第2拍身体左转90度，右脚并左脚，同时右臂向下经侧摆至身体前上，两臂体前屈肘至肘关节略高于肩的位置，肘关节角度约135度，两臂与肩同宽，并掌掌心向上成托举状，稍抬头眼看手的方向，形成“祝”字。

第3拍身体左转90度，同时两腿屈膝稍蹲，上肢动作不变。

第4拍身体向右转90度，还原至第2拍动作。

第5拍动作同第3拍，方向相反。

第6拍动作同第4拍，方向相反。

第7拍身体右转，右脚向右还原成开立，同时右臂经前向右打开至侧平举，两手并掌提腕压掌，掌心向下，目视前方，形成“大”字。

第8拍左脚并右脚，两臂还原至体侧。

第二个八拍动作同第一个八拍，方向相反。

第三个八拍

第1拍左脚向左迈出一大步，与肩同宽，同时两臂侧平举，并掌提腕压掌，掌心向下。

第2拍右脚并左脚，身体左转90度，同时左臂伸至前上举45度，右臂向下经侧摆至身体前上举45度，右手置于左手下，两手五指并拢掌心向下叠放，稍抬头眼看手的方向，形成“卜”字。

第3拍吸右腿，上体右转90度，同时两臂顺势向右下摆至右髋外侧，双手动作不变，指尖向下，眼看手的方向。

第4拍右脚还原，左腿成弓步，同时两臂还原至2拍的动作、挺胸抬头，眼看手。

第5拍动作同第3拍动作。

第6拍动作同第4拍动作。

第7拍身体右转90度，面向正前，右臂经前摆至侧平举，并掌提腕压掌，掌心向下，目视前方，形成“大”字。

第8拍两臂经侧还原至体侧。

第四个八拍动作同第三个八拍，方向相反。

后四个八拍动作同前四个八拍，体转运动结束。

跳跃运动 (8×8 拍)



第一个八拍:预备姿势 1 拍 2 拍 3 拍 4 拍 5 拍 6 拍 7 拍 8 拍



第二个八拍:1-2 拍 3-4 拍 5 拍 6 拍 7 拍 8 拍

预备姿势: 并立

第一个八拍

第 1 拍左脚向左迈出一大步, 屈膝脚前掌踩地, 同时左臂摆至侧上屈, 屈肘 90 度, 并掌掌心向上, 指尖向外。右臂摆至侧下屈, 屈肘 90 度, 并掌掌心向下指尖向内。头稍向左屈, 形成变形后的“走”字。

第 2 拍右脚向左脚跳并, 同时双手胸前击掌一次, 并掌指尖向上, 完成一次跳跃。

第 3 拍动作同第 1 拍, 方向相反。

第 4 拍动作同第 2 拍, 方向相反。

第 5 拍双脚跳成左右开立, 比肩稍宽, 同时两臂经侧直臂摆至头顶击掌一次, 并掌指尖向上, 形成“文”字。

第 6 拍双脚跳并, 同时两臂经侧还原至体侧。

第 7 拍动作同第 5 拍动作。

第 8 拍动作同第 6 拍动作。

第二个八拍

第 1-2 拍双脚跳成右脚在前、左脚在后的交叉立, 膝关节稍屈, 两臂伸至侧下 45 度位置, 稍屈肘, 并掌, 提腕稍压掌, 掌心向内, 指尖向下, 形成“交”字。

第 3-4 拍动作同 1-2 拍, 方向相反。

第 5 拍双脚跳成左右开立, 比肩稍宽, 同时两臂经侧摆至头顶击掌一次, 指尖向上, 形成“文”字。

第 6 拍双脚跳并, 两臂经侧直臂还原至体侧。

第 7 拍与第 5 拍动作相同。

第 8 拍与第 6 拍动作相同。

第三-四、五-六、七-八八拍动作同前两个八拍动作, 跳跃运动结束。

全身运动 (8×8 拍)



第一个八拍: 预备姿势 1-2 拍 3-4 拍 5-6 拍 7-8 拍



第三个八拍：1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍

预备姿势 并立

第一个八拍

第 1-2 拍左脚向前迈出一大步成前弓步，两臂经前直臂摆至侧上举，并掌，掌心向上，指尖向外，挺胸抬头目视前上方，形成“天”字。

第 3-4 拍左脚还原成并立，同时两臂屈肘，肘关节外展，双手五指并拢勾手，指尖触头顶，掌心向下，目视前方，形成“心”字。

第 5-6 拍双腿半蹲，同时两臂屈肘，两手掌心向下放于膝盖上，并掌指尖相对，稍低头目视前下方，后背伸直，形成“身”字。

第 7-8 拍还原成预备姿势。

第二个八拍动作同第一个八拍，方向相反。

第三个八拍

第 1-2 拍左脚向左迈出一大步成开立，与肩同宽，同时两臂经体前直臂摆至侧上举，挺胸抬头目视前上方，并掌掌心向上，指尖向外，形成“天”字。

第 3-4 拍身体左转 90 度，右脚并左脚，同时做体前屈，并掌指尖尽力触地，眼看手，形成体前屈“人”字。

第 5-6 拍起上体右转 90 度，右脚向右迈出一大步成开立，与肩同宽，同时两臂经前打开至侧平举，并掌提腕压掌，形成“大”字。

第 7-8 拍左脚并右脚，同时两臂经侧还原至体侧。

第四个八拍动作同第三个八拍，方向相反。

后四个八拍动作同前四个八拍，全身运动结束。

整理运动（4×8 拍）



第一个八拍：预备姿势

1-2 拍

3-4 拍

5-6 拍

7-8 拍



第二个八拍：左脚起原地踏步一个八拍

预备姿势：并立

第一个八拍

第 1-2 拍左腿向前迈出一大步成前弓步，同时左臂侧下屈，并掌掌心向后，右臂侧上屈，并掌掌心向前，双肘屈肘 90 度，重心在两腿中间，挺胸立腰，形成“走”字。

第 3-4 拍手脚还原成预备姿势。

第 5-6 拍动作同 1-2 拍，方向相反。

第 7-8 拍手脚还原成预备姿势。

第二个八拍

左脚起原地踏步一个八拍，两臂前后直臂摆动，并掌掌心向内，抬起脚脚尖离地 10-15 公分。

第三-四八拍动作同第一-二八拍，整理运动结束。