

DB 4105

安阳市地方标准

DB4105/T 227—2024

甲骨文广播体操动作规范

2024 - 04 - 18 发布

2024 - 05 - 01 实施

安阳市市场监督管理局 发布

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 基本要求 1

 4.1 内容 1

 4.2 音乐 1

 4.3 动作 1

5 动作名称与字形节义 1

6 基本动作与姿势图解 2

 6.1 基本动作 2

 6.2 基本姿势 5

 6.3 使用文字展示图解 6

7 甲骨文广播体操动作分节图解 11

 7.1 预备运动（8拍×4） 11

 7.2 伸展运动（8拍×8） 12

 7.3 扩胸运动（8拍×8） 13

 7.4 踢腿运动（8拍×8） 15

 7.5 体侧运动（8拍×8） 16

 7.6 体转运动（8拍×8） 17

 7.7 跳跃运动（8拍×8） 19

 7.8 全身运动（8拍×8） 21

 7.9 整理运动（8拍×4） 22

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由安阳市文广体旅局提出并归口。

本文件起草单位：安阳师范学院。

本文件主要起草人：龚慕凡、刘永革、韩胜伟、乔秀梅、毛有文、张同利、孙磊、原治华。

甲骨文广播体操动作规范

1 范围

本文件规定了甲骨文广播体操的基本要求、动作名称与字形字义及动作图解规范等内容。
本文件适用于甲骨文广播体操的推广、普及和演练。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

甲骨文广播体操

在口令、中国古典音乐节拍的引导和伴奏下，依照甲骨文字形及广播体操训练套路、运动模式，通过身体各部位的协调动作完成的带有展示甲骨文字形特点，具有文化传播特色的多节成套身体运动。

4 基本要求

4.1 内容

甲骨文广播体操共分9节内容，总持续时间为5分18秒，使用19个甲骨文字，以甲骨文字形为基础，兼具文化性，运动性，艺术性。

4.2 音乐

宜选用以商代乐器（鼓、磬、铙、钟、埙等）为主要音色的中国古典音乐。

4.3 动作

每个动作的衔接应是身体展示出的甲骨文字，且文字的字形、字义与广播体操训练模式套路相吻合，达到文字与姿势的心形合一。

5 动作名称与字形节义

甲骨文广播体操包括预备运动、伸展运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、跳跃运动、全身运动和整理运动，具体要求见表1。

表1 动作名称与字形节义

节次	动作名称	字形	节义
第一节	预备运动	卯、𠂔、走、𠂔	早起锻炼，砥砺前行，乃勤奋有为之象
第二节	伸展运动	人、亅、舞、𠂔、女、𠂔	鸡鸣东方，曙光乍现，正可舒展心情，快乐起舞
第三节	扩胸运动	走、𠂔、射、𠂔、大、𠂔、水、𠂔	阳光朗照，风行水上，气韵和煦，矫首扩胸，弯弓射鹄，踔厉奋发
第四节	踢腿运动	萬、𠂔、方、𠂔、天、𠂔	“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
第五节	体侧运动	父、𠂔、大、𠂔、申、𠂔	“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
第六节	体转运动	祝、𠂔、大、𠂔、卜、𠂔	“卜”为期望貌，“祝”为祈愿貌。面向四方，祈祝大福大有
第七节	跳跃运动	走、𠂔、文、𠂔、交、𠂔	人间大道，刚柔相济，兼容并蓄，方可有成
第八节	全身运动	天、𠂔、心、𠂔、身、𠂔、人、亅、大、𠂔	宇宙大道，顺应自然，进退有度，方能和谐
第九节	整理运动	走、𠂔	万物之动，终归于静；天道酬勤，宁静致远

6 基本动作与姿势图解

6.1 基本动作

6.1.1 基本脚位

6.1.1.1 并立步

双脚并拢站直，见图1。



图1 并立步

6.1.1.2 开立步

双脚分开站立，脚尖稍向侧打开，见图2。



图2 开立步

6.1.1.3 前弓步

双脚前后站立，脚尖向前，前腿屈膝，后腿伸直，脚跟落实，脚尖稍向外打开，见图3。



图3 前弓步

6.1.1.4 侧弓步

双脚左右打开，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，见图4。



图4 侧弓步

6.1.1.5 交叉步

双脚前后交叉站立，膝关节稍屈，见图5。



图5 交叉步

6.1.2 基本手型

6.1.2.1 并掌型

五指并拢，见图6。



图6 并掌型

6.1.2.2 舞型

五指张开，小拇指、无名指、中指依次内旋，掌心向下，提腕压手，见图7。



图7 舞型

6.1.2.3 拳型

四指并拢，向掌心弯曲，大拇指压在食指和中指关节上，见图8。



图8 拳型

6.1.2.4 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，见图9。



图9 萬型

6.2 基本姿势

双脚并立，双臂直臂下垂，并掌掌心向内贴于体侧，挺胸立腰，目视前方，见图10。



图10 基本姿势

6.3 使用文字展示图解

甲骨文广播体操所用文字的字形与字义图解见表2。

表2 体态文字展示图解

体态展示	文字展示	字形与字义
		卯，象形字，甲骨文字形像两物对开之形。在体操动作中，该形体表示人叉腰预备开始运动 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，也是人们精神苏醒、一日内开始活动的时间
		走，象形字，甲骨文字形像摆动两臂跑步的人形。本义是奔跑。 体操动作作用摆臂加踏步的“走”形表现早起锻炼，砥砺前行，乃勤奋有为之象。

表2 体态文字展示图解（续）

体态展示	文字展示	字形与字义
		人，象形字，甲骨字形像侧面人形，本义是人 体操动作人形侧立，提腕表现人的手部动作
		舞，象形字，甲骨字形像人执牛尾而舞。本义舞动、舞蹈 甲骨卜辞记载商人通过乐舞与鬼神沟通。体操在动作设计时五指张开、手腕旋转下压，形成舞型手，表达字形中手执牛尾的动作
		女，象形字，甲骨字形像一个敛手跪坐的女人形态。本义是指女性 体操动作通过内屈手臂、半蹲屈膝表现女子温婉的形象
		射，会意字，甲骨字形像箭在弦上，手在发放。本义是用弓发射箭矢 体操动作通过扩胸运动，用拳型手表现箭在弦上、肢体拉弓射箭的动作

表2 体态文字展示图解（续）

体态展示	文字展示	字形与字义
		水，象形字，甲骨字形中间像水脉，两旁的点画表示水珠、水滴 体操动作侧面扩胸运动呈现出水的生命力与流动性
		大，象形字，甲骨字形像正面人形，通过大人形表示抽象的概念“大” 体操动作双臂侧平举、双腿并立表现“大”形，用以回归正面动作、连接侧面动作
		父，象形字，甲骨字形像手持棍棒或石斧之形，本义是家族中掌握权力的父亲 体操动作通过体侧运动表现手持棍棒左右敲打之意，也锻炼了腰部侧面肌肉
		申，象形字，甲骨字形像闪电之形，本是“电”字初文，本义是闪电 体操动作通过身体的伸展与侧拉、屈臂抬腿表现闪电的曲折之形

表2 体态文字展示图解（续）

体态展示	文字展示	字形与字义
		祝，会意字，甲骨字形像一人跪在神主前祷祝之形。本义祷祝 祷祝是祭祀过程中的重要仪式，体现了古人对于自然的敬畏。体操动作通过侧身、双臂向上弯曲表现祷祝之形
		卜，象形字，甲骨字形像龟甲灼烧过后出现的裂纹形。本义是占卜 甲骨上的裂纹形式多样，体操动作通过转体、侧举双臂表现甲骨上烧裂的“卜”形
		萬，象形字，甲骨文字形像蝎子形，即“蠱”的初文。本义是蝎子之类的毒虫 萬是商代的一种乐舞，用以祈年、祈雨、祭祖及教育等。体操动作作用萬型手表现蝎子的两只触角，用侧踢腿动势及力度表现蝎子的尾部
		天，象形字，甲骨文字形像一个正面站立的人形，突出人的头部，本义就是人的头，引申有天空的意思 体操动作双手高举过头顶，仰头挺起胸腰，目视前上方，进行后踢腿，表现出“天”形

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/197021125155006101>