

歌谣·成语
武术操
儿童

庄哲 著

人民体育出版社

作者简介

庄昔聪先生，1982年2月毕业于福建师大体育系并留校工作，现任华侨大学体育部教授、国家级武术裁判、福建省高校武协竞赛部部长、福建省武协常务理事、泉州市政协副主席。



1989年3月协同父亲庄子深创办了鲤城首家武术馆——泉州剑影武术馆，并担任副馆长和总教练。

1994年7月创办泉州首家文武学校——泉州剑影武术学校，任校长兼剑影武术馆馆长。学校在1996年荣获首批“全国先进武术馆（校）称号”，1997年获“福建省先进武术馆（校）”称号，所教学生在全国性以及省级武术比赛中多次获得团体冠军，一百多人次获得个人冠军。

前言

《儿童歌谣·成语武术操》是《中国功夫操》系列之一。

中华武术与汉语成语同是中华五千年文明史上的璀璨明珠，都是中华民族传统文化的重要组成部分，武术与汉语成语关系又十分地密切，传统武术的许多招式都用成语来命名，如败中取胜、一锤定音、棉里藏针、投石问路、破斧沉舟、峰回路转等，可谓不胜枚举。在成语故事中也不难找到与武术相关的名人逸事，如：“图穷匕首见”中讲述的是侠士剑客荆轲刺秦王的故事；“闻鸡起舞”讲述了晋代爱国志士祖逖，舞剑练功，报效国家的事迹；“飞檐走壁”更是直接形容武术技艺高超的人身轻如燕，能在屋檐墙壁上行走如飞。可以说，成语与武术都是中国传统文化中文、武两个方面颇具特色的文化现象。

《儿童歌谣·成语武术操》就是以弘扬民族优秀文化为宗旨，寓教育于娱乐中，使儿童既能轻松学习民

族优秀文化，又能达到强身健体的目的。成语武术操就是把成语和武术这两种文化融合在一起综合运用，使中国古老的传统文化能更好地为现代教育服务。从内容编排和表现形式上来看，它是一套包含着德育教育、智育教育、体育教育与美学教育等多方面教育内容的综合操。

为适应儿童的年龄特点和生理特性，激发他们的学习兴趣，又便于儿童记忆，成语武术操的文字被编写成可以朗朗上口的儿童歌谣，并且运动量适中，科学合理。歌谣强调儿童应该养成良好的生活习惯，遵守早睡—早起—叠被—刷牙—洗脸—做操的生活秩序，从小培养爱体育讲卫生的品德。穿插在每四句成语间的简短句子，不仅可以活跃运动气氛，变换做操队形，而且还可以树立队列概念，增强组织纪律性和团队合作意识。

成语武术操共选用了十六个含有赞许意思的成语，按照成语头一个字一、二、三……十、百、千、万、十万、百万、千万顺序排列，前十句按一递进，后按十倍进位，每句成语后都用三个字简明扼要地解释成语的意义。也许儿童对成语的真正含义还不甚理解，但长期的潜移默化教育会帮助他们综合素质的形成和提高。此外，有规律的数字排列不仅便于记忆、便于诵读，同时也能给儿童提供一些数学上趣味性和

逻辑性的感悟。

根据词义，在动作的编排上，我们不仅选择了较易为儿童模仿掌握、简单形象而又颇具武术独特风格的基本动作，而且还融合了戏剧、舞蹈等艺术手法，使武术操更优美、更生动活泼，深受儿童们的喜爱。

用武术的形体语言来表述成语的词义，并在优美的旋律和欢快歌谣的艺术氛围中操练，使武术和成语相辅相成、相得益彰，使儿童在学习《儿童歌谣·成语武术操》时既能学到文化知识，又能在愉悦、轻松的环境中得到体能锻炼和美的享受，从而提高儿童的全面素质。

目 录

一、儿童歌谣武术操	(1)
(一) 动作图解	(1)
(二) 段落间穿插动作图解	(33)
二、儿童成语武术操	(53)
(一) 动作名称	(53)
(二) 动作图解	(54)
(三) 学练方法和要求	(139)

一、儿童歌谣武术操

歌谣：大公鸡你不要叫，早睡早起我做到。叠被刷牙洗洗脸，运动场上蹦蹦跳。踢踢腿来伸伸腰，做做成语武术操。发展德智体美劳，练好体魄最重要！

一、二、三，三、
二、一，挺挺胸部站
站好，边唱边做实在
妙！实在妙！

（一）动作图解

预备姿势：

并步直立。（图
1-1-1）



图 1-1-1



图 1-1-2

1. 大公鸡（1）你（2）不要（3）叫（4）

（1）右手叉腰，左臂屈肘，左手前上举，五指张开，用拇指尖抵住前额，掌心向右。目平视正前方。
（图 1-1-2）



图 1-1-3

上动不停，左腿屈膝抬起，高同腰齐，上体稍后仰。目视前上方（仿鸡叫）。（图 1-1-3）



图 1-1-4

上动不停，左脚落至右脚内侧，两脚并拢，屈膝略蹲，稍含胸低头。（图 1-1-4）



图 1-1-5



图 1-1-6

(2) 左腿直立，右腿屈膝抬起，高同腰齐，上体稍后仰。目视前上方（仿鸡叫）。（图 1-1-5）

上动不停，右脚落至左脚内侧，两脚并拢，屈膝略蹲，稍含胸低头。（图 1-1-6）



图 1-1-7

(3) 动作同(1)。
(图 1-1-7、8)



图 1-1-8



图 1-1-9

(4) 动作同 (2)。
(图 1-1-9、10)



图 1-1-10



图 1-1-11

2. 早睡早起（1）我做到（2）

（1）身体直立，两臂体前交叉，五指张开，左手在前，掌心向内，目视前方。（图 1-1-11）



图 1-1-12



图 1-1-13

上动不停，两掌继续向前、向后翻转，上举至头上方仍成交叉，右掌在前，两掌心斜向下。同时两腿左右交替屈膝（微屈），两脚交替提起脚跟，配合腰胯左右摆动，身体重心随之左右晃动，头部紧密配合向左右倾摆。（图 1-1-12~15）



图 1-1-14



图 1-1-15



图 1-1-16

上动不停，两掌继续向前、向后翻转，经两侧向下抡摆至身体两侧，掌心向前。同时两腿左右交替屈膝（微屈），两脚交替提起脚跟，配合腰胯左右摆动，身体重心随之左右晃动，头部紧密配合向左右倾摆。（图 1-1-16）