



小学体操、 游戏、舞蹈教材

杭州市教育局編

浙江人民出版社

小学体操、游戯、舞蹈教材

杭州市教育局編

浙江人民出版社

編 者 的 話

为了開展少年兒童的体育活動，和交流体育教学的經驗，杭州市曾在1955年10月間举行小学体育表演大会。会后，本市和浙江省各地的小学体育教師們，來信要求把大会中的節目編印成冊，以供参考。我們为了滿足大家的要求，选出較好的節目編成这本书。

本书所选的節目，極大部分是在表演大会上經過評选，認為較好的，其中大部分是本市体育教師們的創作，部分節目是根据各地体育活動教学参考資料改編的，也有的选自苏联和人民民主國家的体育教材。

杭州市小学体育教研組全体教師及部分圖画教師，曾参加本书的編輯工作。

杭州市教育局

— 1956年5月

目 錄

一、体操部分

- 課中操（安吉路小学）……………（ 1 ）
- 我們是小战士（西湖小学）……………（ 4 ）
- 紅旗操（杭師附小）……………（ 7 ）
- 短棒操（选自苏联体育教材）（下城二小演）…（ 10 ）
- 麻桿操（上塘區体育教研組）……………（ 12 ）
- 拍掌操（中城二小）……………（ 15 ）
- 快樂的墾荒隊（助聖庙巷小学）……………（ 19 ）
- 紅旗操（中城二小）……………（ 25 ）
- 少年操（体育挂圖徒手操組編）（池塘村小
演）……………（ 29 ）
- 兩式徒手操（四牌樓小学）……………（ 32 ）
- 拍掌操（选自江苏小学体育科教学参考資料）
（木場巷小学演）……………（ 38 ）
- 花圈操（大三鄉小学）……………（ 41 ）
- 花圈擊掌操（拱宸桥小学）……………（ 45 ）
- 三好組字操（东平巷小学）……………（ 51 ）
- 旗令操（第一聾啞学校）……………（ 53 ）
- 花式叠羅漢（选自少年兒童体育表演）（潮鳴
寺巷小学演）……………（ 55 ）
- 模仿農作操（和丰鄉小学）……………（ 59 ）
- 啞鈴操（紅門局小学）……………（ 64 ）
- 啞鈴操（中北二小）……………（ 70 ）
- 啞鈴操（凱旋路小学）……………（ 74 ）

和平花圈操（武林桥第一、二小学）	（ 78 ）
勞動操（建國中路一小）	（ 83 ）
和平花操（杭市鐵路二小改編）	（ 87 ）

二、遊戲部分

蜈蚣爬行（教仁街小学）	（ 105 ）
大家跑向自己的旗幟（下城二小）	（ 107 ）
麻袋跳（下城二小）	（ 109 ）
跳繩接力賽（江干一小）	（ 111 ）
城市交通規則（長桥小学）	（ 113 ）
越障接力賽（笕桥一小）	（ 116 ）
搬运接力（刀茅巷小学）	（ 118 ）
平衡接力（选自羅馬尼亞少年电影宮）（安吉 路小学演）	（ 120 ）
滑稽的雙人接力（江干一小）	（ 122 ）
“攻克一〇一六高地”（杭師附小）	（ 124 ）
“青蛙和兔子”友誼接力賽（上城一小）	（ 127 ）
跳躍聯合接力（大营前小学）	（ 129 ）
我們要做勇敢的战士（东清巷小学）	（ 131 ）
障碍接力賽（西湖一小）	（ 134 ）
輪形接力（鳳凰山小学）	（ 136 ）

三、舞蹈部分

白兔舞（保俶塔小学）	（ 137 ）
花圈舞（下城三小）	（ 143 ）
我們的生活（教仁街小学）	（ 146 ）
我們的課外活動（下城一小）	（ 149 ）
我們都是小主人（拱墅區中心小学）	（ 154 ）
拔蘿卜（長生路小学）	（ 160 ）
邀請舞（市体育教研組）	（ 163 ）
小海軍邀請舞（西湖小学）	（ 165 ）

一、体操部分

課 中 操

安吉路小学

低年級適用

甲、捏攏放開

預備姿勢：身體坐直，兩手向前平伸。

動作：“捏攏”（手指捏攏）“放開”（手指放開）

“捏攏”“放開”（動作與上相同）

“小手放得好”（兩手放在背後坐直）

“爬呀”（右手放到右肩上）

“爬呀”（左手放到左肩上）

“爬到頭頂上”（先右手放到頭頂上，再左手放到頭頂上）

“耳朵上”（兩手從頭頂上放到耳朵上）

“肩膀上”（兩手從耳朵上放到肩膀上）

“拍拍小手坐得好”（雙手拍兩下，再放到背後去）

乙、拿起小手向上伸

預備姿勢：全體站起成“立正”姿勢。

動作：“拿起小手”（兩手握拳放在肩膀）

“向上伸”（兩手向上伸）

“我要做個”（仍兩手握拳放在肩膀）

“好學生”（兩手放下，作“立正”姿勢）

- “弯弯腰”（兩手插腰，向左弯一下，还原）
- “弯弯腰”（兩手插腰，向右弯一下，还原）
- “要把功課”（兩手插腰，向前弯一下，还原）
- “來学好”（兩手插腰，向后弯一下，还原）
- “弯弯腿”（兩手插腰，屈膝一次，站直）
- “弯弯腿”（動作与上相同）
- “老師講話要听牢”（踏脚四下）

丙、一般的二八呼

（一）上肢运动

预备姿势：立正。

動作：一、左脚向左側出一步，兩臂屈肘于肩旁，握拳，拳心向內。

二、兩臂向側斜方上举。

三、恢复“一”的姿势。

四、还原，成“立正”姿势。

五、六、七、八的動作与一、二、三、四相同，將左脚換为右脚伸出。

（二）下肢运动

预备姿势：立正。

動作：一、兩手插腰。

二、屈膝下蹲，起踵。

三、与“一”的動作相同。

四、还原，成“立正”姿势。

五、六、七、八的動作与一、二、三、四相同。

（三）屈体运动

预备姿势：立正。

動作：一、左脚向左側出一步，兩手插腰。

二、上體向左彎。

三、上體向右彎。

四、還原。

五、上體向前彎。

六、上體向后彎。

七、與“一”的動作相同。

八、還原，成“立正”姿勢。

“二——八”的動作與“一——八”的動作相同，只是將左脚換為右脚側出一步。

（四）放鬆運動

預備姿勢：

動作：一、左脚向左斜出半步，腳尖點地，腿微屈，右臂曲肘於左胸側，手作拍球姿勢。

二、三、各拍手一次。

四、還原，成“立正”姿勢。

五、六、七的動作與一、二、三相同，將左脚改為右脚。

八、還原，成“立正”姿勢。

我們是小戰士

西湖小學

低年級適用

甲、組織與準備

開始時，先由一個兒童作吹號動作，然後全體小戰士跑步入場（可不排隊）。等指揮員作集合手勢後，大家立刻排成四列橫隊（人數多的可適當增加橫隊），作整理服裝、模仿操等動作。作完後，排成四路縱隊出場。

乙、方法與步驟

（一）集合後，指揮員作一次檢查服裝的動作，全體小戰士也照樣作。

預備姿勢：立正。

動作：一、兩手在頭部左右作扶正帽子動作。

二、兩手作整理風紀扣及衣領動作。

三、兩手自上而下，作檢查衣扣動作。

四、兩手作整理腰帶動作。

五、手放下，自動稍息。

（二）檢查服裝後，指揮員將右臂向上舉起，全體即立正；將右手向左一擺，全體即向右看齊；手向右一擺，全體仍向前看。

（三）指揮員的兩臂向左右一擺，全體小戰士即向左右散開。這時除各排的第一人須兩臂左右側平舉以外，其他一律向前平舉和第一人看齊。見指揮員手放下，全體也一同放下。

(四) 模仿操動作(二八呼)

掘战壕:

預备姿勢: 右脚向右前方伸出半步, 右手在前, 左手在后作握鋤頭的姿勢。

動作: 一、二、三、四在右前方作鋤地狀, 每拍一次, 共四拍。五、六、七、八在左前方作鏟地狀, 每拍一次, 共四拍。到“五”時, 必須將右脚收回, 左脚向左前方伸出半步。“一”時也必須將左脚收回, 右脚向右前方伸出半步。

投彈:

預备姿勢: 左脚向前伸出一大步, 右脚跪地, 雙手自然下垂, 上身挺直。

動作: 一、右手在左腰边作取出手榴彈狀, 手臂屈于胸前。

二、右手將彈蓋放在嘴边, 咬出彈蓋, 左手再將彈弦拉出, 右臂在右肩的上方平屈作准备擲彈姿勢。

三、彈从右肩上方擲出。

四、上体前屈、胸部靠近左膝, 并低头, 同時喊出“轟”的聲音(表示已經爆炸), 然后还原, 作預备姿勢。

五、六、七、八的動作与一、二、三、四相同。

射擊:

預备姿勢: 左脚向前伸出一步, 左手在前, 右手在后作端槍姿勢。双肘緊靠上体, 上体右轉45度, 略向前傾, 重心在兩只脚上。

動作: 一、兩手將槍向前平举, 兩臂伸直, 眼睛向前看。

二、兩手將槍往后拉，槍托放于右肩与左胸之間，左臂前稍斜上举，右臂屈肘成三角形。

三、右手食指作鈎“扳机”動作，同時喊出“砰”的聲音。

四、还原，成預备姿勢。

五、六、七、八的動作与一、二、三、四相同。

刺殺：

預备姿勢：与射擊動作相同。

動作：一、兩手將槍向前平举，左脚在原地踏一下，并喊“殺”！

二、將槍向后收回，成預备姿勢。

三、五、七与“一”的動作相同。

四、六、八与“二”的動作相同。

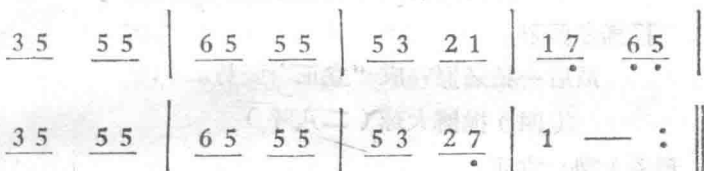
紅 旗 操

杭師附小

低年級適用

甲、組織与準備

將參加者排成四路縱隊，每人的左手，搭在前面人的左肩上，并握着兩面小紅旗。右手握空拳，在右面腰部前后作拉動姿勢，好象火車机輪向前推動一樣。（伴奏入場）



乙、方法与步驟

（一）時鐘擺動（二八呼）

預備姿勢：立正。

動作：一、兩臂左右側平舉，頭向左傾。

二、頭部还原，兩臂曲肘于肩旁。

三、与“一”的動作相同，只是頭向右傾。

四、与“二”的動作相同。

五、六、七、八的動作与一、二、三、四相同。

最后一拍还原，成“立正”姿勢。

（二）紅旗飄揚（二八呼）

預備姿勢：立正。

動作：一、兩臂左右側平舉，左脚向前伸出一步。

二、兩臂向上交叉，右腿屈膝下跪。

三、與“一”的動作相同。

四、還原，成“立正”姿勢。

五、六、七、八的動作與一、二、三、四相同，將左脚改為右脚伸出。

（三）搖搖冬鼓（二八呼）

預備姿勢：立正。

動作：一、兩臂左右向下斜，上體轉向左側，兩臂隨勢甩動。

二、上體轉向右側，兩臂同上，依次相互旋轉，做搖搖冬鼓狀。

最后一拍還原，成“立正”姿勢。

（四）拋擲大球（二八呼）

預備姿勢：立正。

動作：一、左脚向左側出一步，與肩同寬，上體前屈，兩手作拾球狀。

二、兩臂從下部移至胸前，屈肘，作準備拋球狀。

三、兩臂向前上方甩舉，作拋球狀。

四、還原，成“立正”姿勢。

五、六、七、八的動作與一、二、三、四相同，將左脚改為右脚向左側出一步。

（五）小皮球跳（二八呼）

預備姿勢：立正。

動作：一、兩臂在胸前交叉，兩臂向上豎起，雙腳并攏，向上低跳一下。

二、二三兩拍繼續向上各跳一次。

四、向上高跳一下。

五、六、七、八的動作與一、二、三、四相同。

最后一拍跳好，兩臂放下，还原，成“立正”姿勢。

(六) 和平鴿起飛(二八呼)

預備姿勢：立正。

動作：一、挺胸，兩臂從下斜向上伸展，做展翅狀，吸氣。

二、还原，呼氣。

三、五、七的動作與“一”相同。

四、六、八的動作與“二”相同。

最后一拍还原，成“立正”姿勢。

短棒操

选自苏联体育教材

中年級適用

(下城二小演)

甲、組織与准备

每人手里握一根一公尺長的短棒(直徑2—25公分)。服裝整齐,表演時可用進行曲伴奏,并以大鼓、鈴声示拍。站成布棋式的隊形,短棒所做的動作好象用步槍上操。

乙、方法与步骤

預备姿势:立正,兩手下垂握棒端,短棒放在身前。(如圖一)

第一小節:

第一拍——把短棒橫舉在頭頂上。(如圖二)

第二拍——棒又放下。

第三拍——兩臂向前平舉,短棒成水平地橫在身前。(如圖三)

第四拍与第三拍姿势相同。

(休止)

第二小節:

第一拍——把短棒翻过身來(左端向上翻到右面),兩臂交疊,左臂在上,右臂在下。(如圖四)

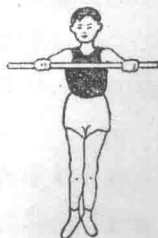
第二拍——向左轉身,同時左脚向左侧面偏后跨出一步,曲



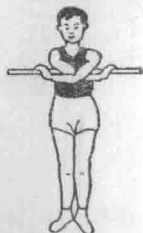
圖一



圖二



圖三



圖四

左膝，挺右腿；兩手握棒做握槍冲鋒姿勢。（如圖五）

第三拍——右膝跪地，右手握的棒端着地，右手握在棒的中央，左手仍握棒的左端。

（如圖六）



圖五



圖六

第四拍与第三拍姿勢相同。

同。

第三小節：

第一拍——把棒向前上角举起，下端放到右肩，兩手托棒，做向上瞄准姿勢。（如圖七）

第二拍——把靠在右肩的棒端又放到地上，棒斜斜地撑着。（如圖六）

第三拍——立起，做握槍冲鋒姿勢。

（如圖五）



圖七

第四拍与第三拍姿勢相同。

第四小節：

第一拍——右脚跨前一步，曲右膝、挺左腿，做箭步姿勢；同時將握在右手的棒端向下翻到前面，做“刺槍”姿勢。（如圖八）

第二拍——右脚退后一步，棒的前端向下翻到后面，恢复原來冲鋒的姿勢。（如圖五）

第三拍——身体向右轉，右脚向左脚靠攏，棒橫放在身前，恢复預备姿勢。



圖八

第四拍与第三拍姿勢相同。（休止）

注：以上所有動作重复做兩次。

麻 桿 操

上塘區體育教研組

中、高年級適用

方法与步骤

(一) 上肢运动 (二八呼)

预备姿势：立正。兩手緊握麻桿（拳眼相对）。

動作：一、兩臂向前平举，同时左脚向左侧出一步。

二、兩臂向上举。

三、还原，成“一”的姿势。

四、还原，成“立正”姿势。

五、六、七、八的動作与一、二、三、四相同，將左脚換右脚向右侧出一步。

(二) 四肢运动 (二八呼)

预备姿势：立正。兩手緊握麻桿（拳眼相对）。

動作：一、兩臂向前平举，同时左脚向左侧出一步。

二、左手緊握麻桿，右臂屈肘，右手順滑地捋过，同时左臂向左侧移动，头向左轉，作瞄准姿势。

三、还原，成“一”的姿势。

四、还原，成“立正”姿势。

五、六、七、八的動作与一、二、三、四相同，將左脚改为右脚侧出一步，头向右轉。

(三) 弯腰运动 (二八呼)

预备姿势：立正。兩手緊握麻桿。