广播操教学课时安排： 1 节课 （每课时1.5小时）

课程介绍：

第九套广播体操由8节徒手体操组成，广播体操对锻炼者产生中等强度的运动刺激，对提高机体各关节的灵敏性，增强大肌肉群力量，促进循环系统、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。

教学内容：

预备节 原地踏步（8拍×2）

第一节 伸展运动（8拍×4）第二节 扩胸运动（8拍×4）

第三节 踢腿运动（8拍×4）第四节 体侧运动（8拍×4）

第五节 体转运动（8拍×4）第六节 全身运动（8拍×4）

第七节 跳跃运动（8拍×4）第八节 整理运动（8拍×2）

预备节 原地踏步（2×8）

预备姿势，两脚立正，手臂垂直于体侧，抬头挺胸，眼看前方

口令至原地踏步时，半握拳

第一拍，左脚向下踏步，右腿抬起，膝盖向前，脚尖离地10-15公分，同时，左臂前摆至身体中线，右臂后摆，第2拍于第一拍动作相同，方向相反

第一节：伸展运动（4×8）

第一拍，左脚向左一步与肩同宽，同时两臂侧平举（掌心向下），头左转90度

第二拍，右脚并于左脚，同时半蹲，双臂屈臂于胸前（拳心相对），含胸低头

第三拍，两臂伸出至侧上举（掌心相对），抬头挺胸，眼看前上方

第四拍：手臂落下还原成立正。

五六七八拍，动作相同，方向相反

第二节：扩胸运动（4×8）

第一拍，左脚向前一步同时手臂经前举扩胸至侧举，握拳，拳心向前

第二拍，身体向右转90°，手臂经体前交叉，曲臂向后扩胸

第三拍，身体向左转90°，同时，手臂经体前交叉，向后扩胸

第四拍，左脚收回成立正姿势，同时手臂经前举，还原至体侧

五六七八拍，动作同，方向相反

巧记方法：看，我衣服里的好东西有多多（左脚向前一步同时手臂经前举扩胸至侧举，握拳，拳心向前）

第三节：踢腿运动（4×8）

第一拍，左腿向侧摆起45°，同时，两臂侧平举，掌心向下

第二拍，双腿并拢，屈膝半蹲，同时两臂还原至体侧

第三拍，左腿向后踢起，离地10-20公分，同时，两臂经前摆至侧上举，掌心相对

第四拍，收手收脚，还原成立正姿势

五六七八拍，动作同，方向相反

巧记方法：兰州拉面（左腿向侧摆起45°，同时，两臂侧平举，掌心向下），套在脚上（双腿并拢，屈膝半蹲，同时两臂还原至体侧），碗大量足（左腿向后踢起，离地10-20公分，同时，两臂经钱摆至侧上举，掌心相对 ）！

第四节：体侧运动（4×8）

第一拍，左脚向侧一步比肩稍宽，同时左臂侧平举掌心向下，右臂胸前平屈，掌心向下

第二拍，下体保持第一拍的姿势，同时上体侧倾45°，左手叉腰，右手摆至上举掌心向内

第三拍，左腿并与右腿，同时半蹲左臂上举，右臂贴于体侧

第四拍，还原至立正姿势，同时，左臂经侧还原至体侧

五六七八拍，动作同，方向相反

巧记方法：盘起来（左脚向侧一步比肩稍宽，同时左臂侧平举掌心向下，右臂胸前平屈，掌心向下，下体保持第一拍的姿势，同时上体侧倾45°，左手叉腰，右手摆至上举掌心向内），敬个礼（左腿并与右腿，同时半蹲左臂上举，右臂贴于体侧）。

第五节，体转运动（4×8）

第一拍，左腿向侧迈出，比肩稍宽，同时，两臂侧平举，掌心向下

第二拍，下体保持第一拍姿势，身体向左转90°，同时，双手胸前击掌两次

第三拍，上体向右转180°，同时，双臂伸直至侧上举掌心向内

第四拍，左脚还原成立正姿势，同时，身体转正，两臂经侧还原至体侧

五六七八拍，动作同，方向相反

巧记方法：晨练中（左腿向侧迈出，比肩稍宽，同时，两臂侧平举，掌心向下），飞来一只蚊子打死它（下体保持第一拍姿势，身体向左转90°，同时，双手胸前击掌两次），庆祝胜利（上体向右转180°，同时，双臂伸直至侧上举掌心向内）

第六节，全身运动（4×8）

第一拍，左脚向左迈出，比肩稍宽，两臂经侧摆至上举交叉掌心向前，抬头看手

第二拍，身体前屈，双臂体前交叉，掌心向内，低头看手

第三拍，收左脚，成半蹲姿势同时双手扶膝，肘关节向外低头，眼看前下方

第四拍，站起，成立正姿势

五六七八拍，动作同，方向相反

巧记方法：皇阿玛（左脚向左迈出，比肩稍宽，两臂经侧摆至上举交叉掌心向前，抬头看手），儿臣小X(身体前屈，双臂体前交叉，掌心向内，低头看手)，给您请安了（收左脚，成半蹲姿势同时双手扶膝，肘关节向外低头，眼看前下方）。

第七节：跳跃运动（4×8)

第一拍，跳成左脚在前的弓步，同时撑手叉腰，肘关节向外，虎口向上

第二拍，跳成立正姿势

第三拍，跳成右脚在前的弓步

第四拍，跳成立正姿势

第五拍，跳成两脚开立，脚尖微微向外膝盖向脚尖方向缓冲，同时，两臂侧平举掌心向下

第六拍，跳成立正姿势

第七八拍，动作同五六拍

第二至第四个八拍，动作同第一个八拍

巧记方法：把自己想象成兔子或袋鼠。

第八节：整理运动（2×8）

一至四拍，原地踏步四拍

第四拍还原至立正姿势

五六拍，左脚向侧迈出，比肩稍宽手臂经侧摆起至侧上举，抬头45°眼看前上方

七八拍，左脚收回，同时手臂经体侧还原成立正姿势

第二个八拍同第一个八拍动作，但方向相反

此节无巧记方法。