# 校园两操常规要求

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-06-13

*校园两操常规要求广播操做操要求：1、集队：听到出操音乐后迅速在教室外集队，由体育委员整队后，带队按指定的楼道有秩序下楼，在指定位置整队候操，做到静、齐、快。2、整队：进场后，统一听广播口令指挥，要求各班队伍整齐，队伍横向纵向各成一直线，相互...*

校园两操常规要求

广播操做操要求：

1、集队：听到出操音乐后迅速在教室外集队，由体育委员整队后，带队按指定的楼道有秩序下楼，在指定位置整队候操，做到静、齐、快。

2、整队：进场后，统一听广播口令指挥，要求各班队伍整齐，队伍横向纵向各成一直线，相互间隔匀称。

3、做好每一节广播操：做操时要按节拍，不抢拍、不拖拉，做到动作正确、规范，整齐有力，精神饱满。

4、一句话不讲：从集队进场到结束，一句话不讲，整队动作静、齐、快。

5、广播操结束后，各班应听音乐有序退场，不拥挤、不讲话、不到指定点队伍不得解散。

6、上下楼过程中杜绝追跑、拥挤现象，上下楼梯靠右行。

眼保健操做操要求：

1、各班眼保健操指导员要负责本班眼保健操的检查和指导工作，纠正做操穴位，提高眼保健操的效率。

2、眼保健操开始前应将手洗干净，眼保健操铃响后应在座位上坐好，闭上眼睛，不讲话，不随意离开座位；书本的摆放、作业的收取和发放应在课前完成。

3、按要求做眼保健操，动作要规范，穴位、节拍要准确，不得睁眼，养成保护眼睛的好习惯，眼保健操指导员应纠正学生的不正确动作。

4、节与节之间间隙不得睁眼、说话、打闹及做其它事情。

5、眼保健操结束时应抱臂闭眼，趴在桌上休息至眼操音乐结束。

6、任课老师、班级值日干部应做好监督和纠正工作。

7、做操时间不得看书写作业。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找