



第五套
儿童广播体操手册

人民体育出版社

G831/16

G 831/16

第五套儿童广播体操手册

*

人民体育出版社编辑出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

*

1973年11月第1版 1973年11月第1次印刷

印数：1—237,000册

统一书号：7015·1415 定价：0.14元

编 者 的 话

在毛主席、党中央的亲切关怀下，国家体委和国务院科教组已于六月一日正式公布了第五套儿童广播体操。

为了更好地推行第五套儿童广播体操，编印了这本手册，供各地小学和儿童广播体操的爱好者阅读参考。希望广大读者随时向我们介绍有关这方面的工作经验和体会，为今后创编新的儿童广播体操提供宝贵的意见。

一九七三年六月

目 录

关于在全国小学中推行第五套儿童广播体操的

通知·····	(1)
积极推广儿童广播体操·····《人民日报》短评	(3)
让第五套儿童广播体操更好地开展起来·····广学文	(5)
第五套儿童广播体操的教法·····沪文	(9)
第五套儿童广播体操图解(七岁—八岁)	
·····中华人民共和国体育运动委员会编	(15)
第五套儿童广播体操图解(九岁—十二岁)	
·····中华人民共和国体育运动委员会编	(23)
第五套儿童广播体操主旋律曲谱之一·····沈传薪作曲	(31)
第五套儿童广播体操主旋律曲谱之二·····蔡璐作曲	(35)

关于在全国小学中推行第五套 儿童广播体操的通知

为了进一步全面地贯彻执行毛主席的教育方针，推动学校体育活动的发展，适应我国教育、体育战线形势发展的需要和小学校中广大师生的要求，国家体委和国务院科教组公布了新编的第五套儿童广播体操。

这套儿童广播体操由国家体委编操组编制，上海音乐学院配曲，中央乐团伴奏。分两个年龄组，七—八岁和九—十二岁各一套，每套分八节，做一遍约需四分钟左右。儿童广播体操编出后，广泛征求了群众意见，多次进行修改，一般反映体操动作新颖、活泼，活动部位比较全面，有利于促进儿童的身心健康。

儿童广播体操是儿童们喜爱的体育项目，坚持经常做操可以增强体质，锻炼意志，培养组织纪律性，有助于学校更好地全面贯彻党的教育方针，也是落

实体育工作要从儿童抓起的一项具体措施。各地教育部门和体委要充分认识这一工作的重要意义,加强领导,认真组织实施。由于我国幅员广大,各地区各学校条件不同,推行时可根据具体情况选择做一套操或同时做两套操。普遍推行中要注意培养骨干,学校领导要认真抓好这项工作,充分发挥红小兵组织和班主任、体育教师的作用,根据儿童的特点,采取有效方法,形成制度,使儿童广播体操在全国小学中普遍经常地开展起来。

中华人民共和国体育运动委员会

中华人民共和国国务院科教组

一九七三年六月一日

积极推广儿童广播体操

《人民日报》短评

今天是“六一”国际儿童节。国家体委和国务院科教组公布了新编的第五套儿童广播体操。这是献给我国儿童的一份十分有益的节日礼物！

伟大领袖毛主席历来亲切关怀广大儿童的健康成长，谆谆教导我们要“好生保育儿童”，并为我们制定了“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展”的教育方针。新编的第五套儿童广播体操体现了我们党和国家对儿童的关怀和爱护。

儿童广播体操是儿童们喜爱的体育项目。坚持经常做操可以增强儿童的体质，锻炼革命意志，培养组织纪律性，有助于学校更好地贯彻执行党的教育方针。坚持做广播操，也可以更好地落实体育工作要从儿童抓起的指示。儿童是我们国家未来的工农兵。抓好儿童体育，也是培养和造就无产阶级革命事业接班人的一个重要方面。

为了使儿童广播体操在全国小学中普遍地经常地开展起来，希望各地教育部门和体委加强领导，做好思想动员工作，认真组织实施。特别是学校领导要认真抓好这项工作，充分发挥红小兵组织的作用，调动班主任和体育教师的积极性，并根据儿童的特点，根据学校的具体条件，采用行之有效的方法，让新颖、活泼的儿童体操广泛深入地开展起来。

儿童们，积极响应毛主席关于“儿童们团结起来学习做新中国的新主人”的号召，锻炼身体，好好学习，健康地成长起来，以便为建设祖国和保卫祖国贡献自己的力量。

一九七三年六月一日

让第五套儿童广播体操 更好地开展起来

广 学 文

少年儿童正处在身心发育的时期，积极开展适合少年儿童的体育活动，可以增进身体健康，促进身体的正常发育，有利于少年儿童在德育、智育、体育几方面都得到发展。毛主席和党中央一贯关心少年儿童一代的成长。为了进一步全面地贯彻执行毛主席的教育方针，推动少年儿童体育活动的开展，国家体委编制了第五套儿童广播体操（分两个年龄组：一套适用于七—八岁，一套适用于九—十二岁）。

第五套儿童广播体操编制工作在总结前四套经验的基础上，吸取了它的优点，力求从动作设计到伴奏乐曲的创作，能够反映出在毛主席革命路线指引下我国少年儿童的精神面貌，适合于学龄儿童的生理、心理特点，对增进少年儿童身体健康能够收到实际效果。两套操各有八节动作，做一遍约需四分多钟。注意到儿童的现有基础，同时也从发展的观点考虑，因此这套操的运动量和难度稍高于第四套少年儿童广播体操。在动作形象方面，为了培养儿童的正确姿势，要求每个动作有明确的定位，同时也注意了整套动作的新颖和活泼。总之，在强调锻炼实效的前提下，力求动作完美。

这套儿童广播体操是由国家体委邀请上海、北京两地的

大、中、小学体育教师和青少年业余体育学校的教练员共同编写的。编操人员在编写过程中，贯彻从群众中来、到群众中去的群众路线，曾到北京、上海、浙江、江苏、河北等省市的城乡小学中进行试点。试点的小学达一百七十九所，三万九千多人，并广泛征求小学师生的意见，在这个基础上经过了多次修改，编制出这套儿童广播体操。

这两套广播操具有以下几个特点：

一、锻炼实效比较大。两套儿童广播体操的各节都有不同的锻炼价值。除第一节是比较缓和的伸展动作外，其它各节都能使身体得到全面的活动，如下蹲、踢腿、体转、腹背、全身和跳跃。这样，不仅对增强背、腹和腰部的肌肉有作用，而且由于安排了扩胸动作，对内脏器官也有锻炼作用。各节的活动量虽有所不同，但运动量又较适中，适合儿童锻炼需要。试点学校的学生反映，两套儿童广播体操对锻炼身体具有良好的效果。

二、根据年龄特征，设计了一些有助于培养灵敏性的动作。七—八岁的儿童广播体操动作比较简单、活泼，定位也比较清楚，使从幼儿园刚上小学的小朋友容易学会。这套动作中还有一节模仿农民撒种的动作，通过做模仿动作，可以锻炼他们的腰背肌肉，也可以培养小朋友热爱劳动生产的思想感情。九—十二岁的儿童广播体操动作路线变化较多，这是考虑到儿童们喜爱多样变新的特点设计的。虽然有些动作难一点，如腹背运动，手的变化多，踢腿和全身运动要求手脚配合协调。但小朋友却说：“动作难一些，但我们很喜欢，认真做几遍就能掌握它”。通过这些协调动作的练习，对培养他

们的灵敏性有积极作用。

三、动作比较新颖、优美。整套动作的编排比较好。每套操中都有几节容易做和一两节比较难做的动作。例如九一十二岁年龄组的第三节和第七节，要求臂和腿的协调配合、动作准确，因此难度也较大。第三节的踢腿有武术动作的特点，动作要求刚健有力。第七节全身运动（包括七—八岁年龄组）的第一拍和第三拍具有优美的体操造型，动作做准确了就很好看，容易引起小朋友的兴趣。

四、伴奏乐曲较为健康、明亮。与动作配合也较好。这次配音与过去几套不同，考虑到有些小学场地等具体情况，在音乐创作方面，既考虑到一套乐曲适合于两套动作，也考虑到两个年龄组的特征，在旋律上有所侧重，因此音乐节奏与动作的形态、速度等方面的配合比较协调，对两套广播体操都适用。这样有利于推行工作。

为了做好第五套儿童广播体操的推行工作，除各级体委和教育部门加强领导外，还要注意做好宣传教育和必要的组织工作。各地在推行儿童广播体操时，要向广大师生进行毛主席革命路线的教育，宣传开展儿童广播体操的重要意义，提高认识，使儿童自觉地做操。

根据以往的经验，各学校行政领导要调动班主任、体育教师和其他教师的积极性，使他们主动配合，共同做好这项工作。

推行儿童广播体操要有一批骨干力量。最好先训练一批领操员当骨干。把每节操的动作要领、锻炼目的和正确姿势，给大家讲解示范，进行分解动作练习，然后再连贯做全

套动作。领操员可由学生或由班主任和其他教师担任。

持之以恒才能收到锻炼的效果。各地教育部门和小学校要认真安排每天的做操时间，使孩子们养成经常做操的习惯。

做操要认真。做操时老师一定要向小朋友提出要求，每个动作要做得正确、整齐，整套动作要做得连贯、协调，特别是手臂与腿要配合好，这样才能收到锻炼的实效。另外，做操时要掌握节奏，呼吸要均匀。

在教操过程中，一定要帮助儿童掌握好正确的动作，以便更好地锻炼身体，达到增进健康的目的。

第五套儿童广播体操的教法

沪 文

儿童广播体操是学龄儿童经常性的体育锻炼内容。经常做操可以增强身体各部分的肌肉、韧带，培养儿童的正确姿势，改进与提高心血管系统以及呼吸系统的机能，提高协调性。早晨做操还可以使大脑皮层很快地从抑制状态过渡到兴奋状态，以适应学习、劳动的需要。

第五套儿童广播体操有两个年龄组的动作，一组（七—八岁）是为小学低年级编写的，动作比较简单，运动量较小；另一组（九—十二岁）是为小学高年级编写的，动作比较复杂，协调性要求较高，运动量较大。各地可根据实际情况选用。

下面将我们试点的教法分节加以说明，供大家教学时参考。

儿童广播体操（七—八岁）教法说明

第一节：伸展运动

这节操动作简单，但做时要求部位正确，动作舒展、自然，避免僵硬、呆板。尤其是第三动两臂斜上举同时起踵的动作，要求身体充分伸展，应体现出少年儿童活泼、向上的

精神面貌。但注意起踵不宜太高，两脚跟靠紧，以便控制身体的平衡。

在教学时可以先分别练习臂的动作和起踵动作，然后进行完整动作的练习。

第二节：下蹲运动

这节动作身体上下起伏较大，因此运动量也较大，对下肢肌肉群的锻炼效果较好。为了增加动作的变化，并考虑到起立后重心的稳定性，故在第三动设计了一腿后出一小步同时脚尖点地的动作。下蹲时，大腿低于水平面即可，不需要做深蹲。一腿后出时，不要做成后交叉步，以免重心不稳。

在教学中重点练习由第二动的下蹲接做第三动起立时一腿后出一小步点地的动作，然后配合手臂动作做完整练习。

第三节：踢腿运动

为了便于在踢腿时保持上体正直，因此选用了两手叉腰的动作。踢腿时，要求支撑腿蹬直，脚跟不离地、上踢腿的脚面及膝部要伸直。踢起高度与髋部齐平即可。

第四节：体侧运动

两手扶头后进行的体侧运动，是采用了儿童舞蹈形象。在教学中第一动应注意肘部后引，胸部充分挺起，使两臂和身体在同一平面，以免出现抱头的姿势。在第二动侧屈时，要防止低头、转体、上体前屈及支撑腿弯屈等现象。在教学时，首先练习两手扶头的动作，然后可采用两手叉腰的上体侧屈练习，着重体会重心移动的过程。掌握上述要领后，即可进行完整练习。

第五节：体转运动

这节操是模仿贫下中农播种的劳动形象。为了使这个模仿动作适合锻炼的需要和符合体操的规律，在设计动作时，以掌心向上的单臂腰前平屈代替了播种的取种动作。将低于肩部的撒种动作，改为与肩齐平的摆动，这样可使转体更为有力。在练习中应注意转体时脚跟不能移动，借以增加腰、腹、背肌肉群的锻炼效果。

第六节：腹背运动

这节操动作比较简单，开始就可以进行完整的练习。但为了有效的锻炼腹、背、肩等部位的肌肉群，在开始练习时，注意两腿不要弯屈，做第一及第三动时，上体要充分后屈，两肩要充分拉开。

第七节：全身运动

这节操变化较多，运动量也较大，对上、下肢及躯干各部位肌肉群的锻炼有很好的效果，并能培养儿童的协调能力。但由于动作复杂，可采用分解动作的教法。首先学习两手叉腰的弓步，要求挺胸，上体稍后屈，后腿蹬直，脚跟不离地。在这个基础上，学习第一、二、三动作中不同上体姿势的弓步。掌握上述要领后，就可以做完整练习。在做完整练习时，注意弓步必须是顺脚尖方向，避免脚侧出而做成侧弓步。

第八节：跳跃运动

为了提高做操的兴趣，又要避免过于复杂，所以采用了第一、二拍叉腰和第三拍头上击掌的动作。因动作节奏较快，开始练习时臂和腿的动作不易协调，可先练习手臂的动作，

然后练习完整动作。

儿童广播体操（九—十二岁）教法说明

第一节：伸展运动

这节操上肢动作幅度大、变化较多，因而对肩、胸、背各部位肌肉群的锻炼有较好的效果。整节动作要求连贯、舒展。在教学时一般先练习两臂由胸前平屈后振和两臂侧平举后振等动作，熟练后可再连接两臂由下经前至斜上举动作，最后配合腿的上步动作，做完整练习。

第二节：下蹲运动

这一节的第三动设计了一腿侧摆的动作，这不仅在幅度及难度上有所加大，而且使髋关节外展的肌肉群也得到了锻炼。

这节动作特点是身体上、下起伏较大，因此运动量也较大。在下蹲时要达到全蹲后再做起立侧摆腿的动作，侧摆腿时和直立腿的夹角应成 45° ，膝部和脚面要伸直。在教学时重点要练习下蹲。可先练习全蹲的正确姿势，然后练习下蹲起立连接侧摆腿的动作，最后配合手臂动作做完整练习。

第三节：踢腿运动

为了创造性地吸取我国民族形式的体育内容，这节操采用了武术中冲拳踢腿的动作。在整套体操中，这节的难度较大，但对培养儿童身体的协调能力和锻炼上、下肢、髋关节等部位的肌肉群有较好的效果。踢腿时上体应保持正直，支撑腿要蹬直。在教学中最好先分别练习冲拳动作和由弓步开

始的踢腿动作，熟练后再练习由弓步开始的冲拳踢腿，最后进行完整练习。

第四节：体侧运动

这节主要锻炼脊柱侧屈的肌群。开始练习时，要防止上体前倾和扭转。教学时可分别练习两臂向内绕至侧平举的动作和两手叉腰的体侧练习，最后做完整练习。

第五节：体转运动

这节操的特点是两臂在不同的部位做向一侧转动的动作，可有效地培养少年儿童协调能力。通过两臂的侧摆，带动上体的侧转，从而增加了动作的幅度，对锻炼腰、腹、背等肌群能起到较好的作用。上体转动时，应注意两脚跟不能离地和移动，否则减少了转体的锻炼效果。在教学中最好先熟悉一臂前平举、一臂侧平举同时出腿的动作，然后进行完整练习。

第六节：腹背运动

这节操是通过上体的前后屈锻炼背、腹、肩等部位的肌肉群。动作特点是利用手臂摆动的惯性及肌肉的弹性做动作，手臂动作变化较多，运动的幅度也较大，但做起来比较容易。学习时，要求上体前屈手指能触地，上体后屈身体要充分伸展。教学时可先熟悉臂的动作路线，然后配合上体前后屈进行完整练习。

第七节：全身运动

这节动作幅度大，变化多，因而运动量也比较大，对上、下肢和躯干等部位能起到很好的锻炼作用。同时通过绕臂和腿的协调配合，能培养少年儿童全身动作的协调能力。开始