

兒童廣播体操手冊



兒童廣播体操手冊



儿童广播体操手册

本社編

人民体育出版社

一九六四年·北京

统一书号, 7015·1214

儿童广播体操手册

*

人民体育出版社編輯出版·北京天坛路·
(北京市书刊出版业营业许可证出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店經售

*

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 20千字 印张 $1\frac{24}{32}$

1956年4月第1版

1964年7月第2版

1964年7月第3次印刷

印数: 95,001—167,500册

定价〔9〕0.20元

責任編輯: 丛明礼 封面設計: 庄素璞

編者的話

這本書，本來我們在1956年的4月就出版了，
不過當時的內容較單薄，原因是那個時候只公布了
第一套兒童廣播體操。現在，國家體委已經公布了
四套，不僅各有圖解，而且每套操都有專門的文章
介紹。為便於大家學習參考，我們就把這四套操的
圖解和有關的文章集在一起，編成了這本小冊子。

四套兒童操都有樂曲的，並且都灌製了唱片，
因此，我們編輯本書時，沒有編入樂曲。

1964年3月

目 录

关于在全国小学中推行儿童广播体操的联合指示…… (1)

关于儿童广播体操……………

中华人民共和国体育运动委员会运动竞赛司体操科 (2)

大家来做第二套儿童广播体操和少年广播体操……………

中华人民共和国体育运动委员会运动竞赛司体操科 (4)

关于第三套少年、儿童广播体操 …… 周 龙、张素央 (6)

談談第四套儿童广播体操 …… 北京市第一实验小学金好仪 (8)

做好第四套少年、儿童广播体操 …………… 陈颢华 (11)

广泛推行少年、儿童广播体操…………… (14)

儿童广播体操 (第一套) 图解…………… (17)

儿童广播体操 (第二套) 图解…………… (26)

儿童广播体操 (第三套) 图解…………… (35)

儿童广播体操 (第四套) 图解…………… (44)

关于在全国小学中推行儿童 广播体操的联合指示（注）

为了使广大儿童受到良好的体育教育，促进身心正常发育，增强体质，使他们成为具有共产主义道德、体格健壮的全面发展的社会主义新一代，中华人民共和国体育运动委员会协同有关方面编制了一套儿童广播体操。它是根据小学一、二年级七至八岁儿童的生理特征编制的，具有促进身体正常发育、增强体质、培养正确姿势和使儿童获得基本运动技能的功效。这套体操应当在全国小学中普遍推行。

各级教育行政部门和各小学行政领导人员，必须关心和重视这一工作，运用各种实际可行的办法，首先组织小学体育教师学会儿童广播体操，并使他们能够正确掌握它的动作要领。儿童广播体操可作小学一、二年级学生的课前操或早操，冬季也可以作为课间操。在儿童学习做操的时候，教师应当耐心地用明白、通俗、易懂的词汇讲解各节动作，尤其应当正确示范，并且实行分节教学，等学生学会各节动作以后，再教儿童把整套动作连贯起来，随着广播乐曲做操。七至八岁的儿童正处于发育时期，骨骼肌肉还很柔嫩，很容易受到影响，教师教儿童做操的时候，务必要求姿势正确，以

（注）指1955年11月19日公布的第一套儿童广播体操。

收到良好的效果。

各有关部门在公布儿童广播体操的时候，应当向小学教师和儿童，并且还要向儿童的家长做好宣传工作，以利于推动儿童广播体操广泛深入的开展。

中华人民共和国体育运动委员会
中华人民共和国教育部
中华人民共和国卫生部
广 播 事 业 局
中国人民保卫儿童全国委员会
中华全国民主妇女联合会
中国新民主主义青年团中央委员会
中 国 音 乐 家 协 会

1955年11月19日

关于儿童广播体操（注）

中华人民共和国体育运动委员会运动竞赛司体操科

为了使儿童受到良好的体育教育，促进身心正常发育和增强身体素质，使他们成为活泼、勇敢、体格健壮的全面发展的后一代，中华人民共和国体育运动委员会运动竞赛司体操科邀请了有关单位和小学体育教师编制了这一套儿童广播体操。

（注）指1955年11月19日公布的第一套儿童广播体操。

儿童广播体操是为小学一、二年级的七、八岁儿童編制的。是根据儿童的生理特点和全面发展的要求出发制訂的。整套体操共有八节动作，包括伸展、下蹲、踢腿、体側屈、体前屈、体轉、全身和跳跃等鍛炼身体各部分的运动。第一节伸展运动，伸长身体，扩展胸部，以促进儿童身体更好地成长。第二、三节下肢运动，主要訓練下肢平衡和支持的能力。第四、五、六节均为躯干的动作，是鍛炼儿童身体的动作的重要组成部分，它从身体左右側屈，前屈和左右轉动等方面增进躯干和脊椎骨的发展，养成正确姿势。第七节全身运动，是全身协调运动的动作，培养儿童协调动作的能力，促进神经系统的发展。第八节跳跃运动，不但鍛炼了弹跳能力，同时它对增强内脏、呼吸和血液循环等各部机能也有着良好的作用。此外，还規定做操前原地拍手踏步十六拍，是儿童做操时的身体准备活动，并可誘导和集中儿童做操的情緒。体操做完后，原地踏步十六拍至三十二拍，使身体由激烈的兴奋的状态轉为安静的状态。这是合乎身体的生理规律的。儿童广播体操的动作简单活泼，部位明确，自然协调，都是儿童日常生活中經常見到的、做过的和喜爱的动作。如第四节体側屈运动是模倣风車翼左右轉动，第六节体轉运动是模倣扑蝴蝶，第七节全身运动是模倣由高跳下的动作，第八节跳跃运动是模倣跳繩动作等等。整套体操动作除第七节第二拍的上体前屈，两臂由下向后振，同时屈膝全蹲动作較为复杂外，其他动作均很简单易做。

儿童广播体操不仅动作适合儿童，而且运动量也是适当的。每节动作做二个八拍，做完一遍体操約需一分五十秒至

二分鐘的時間。編制体操時，曾在條件不同的若干小學中作過實驗，兒童都喜欢這套体操，做三、四次後，即能學會各節動作。

兒童廣播体操是課前操，也可以作為早操或課間操，首先在全國小學中推行。許多小學過去都教兒童做少年廣播体操，現在應該教一、二年級的兒童做兒童廣播体操了。剛入小學的一年級的兒童，很多沒有做過体操，因此，教師在教兒童做操時，首先是分節教學，耐心地用兒童易懂的詞匯，明確地講解動作，逐漸地使兒童學會各節体操動作，然後視兒童熟悉各節動作的情況，再將整套動作連續起來配合廣播樂曲的節拍進行。

一、二年級的兒童，正處於身心發育時期，身體姿勢很容易受客觀作用的影響。教師要教育兒童正確地完成各節動作的要求，以達到促進身心正常發育，養成正確姿勢的目的。

大家來做第二套兒童廣播体操 和少年廣播体操

中華人民共和國體育運動委員會運動競賽司体操科

第一套少年廣播体操與第一套兒童廣播体操都分別於1954年8月與1955年11月公布了。自從這兩套操公布以後，在各地小學中都能比較廣泛地開展。一般小學教師們認為這兩套操的動作自然、活潑、簡單易做，無論是作早操、課間操

或上体育課时作准备活动都可以，儿童很喜欢做，做的时候轻松愉快。但是有的学校和儿童对第一套操，感到不能满足教师們进行体育教学和儿童进行身心鍛炼的要求了。因此，我們又邀請了体育教师共同編制了“第二套儿童广播体操”及“第二套少年广播体操”。这两套操編制的原則是以第一套操为基础来发展的，运动量比第一套操稍大些，动作也比较难些；目的是使儿童循序渐进地增强体力及鍛炼灵巧性，习惯于較难的动作而达到促进和发育身心健康的目的。

这两套操各有8节，每节是二八呼，其中包括：伸展、下蹲、踢腿、体側屈、体轉、体前后屈、全身和跳跃等运动。伸展运动，可以使身体伸长，胸部扩张，解除身体疲劳。下蹲运动，主要是鍛炼膝关节的韧带及腿部肌肉，使下肢强而有力。踢腿运动，可以拉长腿的韧带，使腿的动作灵活，同时也能使腹肌增强。体側屈、体轉和体前后屈运动，是为了鍛炼腰部及背部肌肉，同时对脊椎骨也有很大的好处。全身运动，是上肢、下肢及上体的联合动作，可以訓練身体各部动作的协调性。跳跃运动，不仅可以增强弹跳力，还可以促进呼吸器官的发展和血液循环。因此，这两套操对增进儿童身心健康和促进儿童的成长來說，是有很大的价值的。在做操前和做操后都有16拍踏步。操前的踏步是給儿童以生理上的准备，使他們的身体由靜止状态中逐渐达到动作的状态，并且也是給他們以心理上的准备，使他們集中注意力准备做操；操后的16拍踏步是使儿童的身体从很大的运动量中漸漸地緩和而靜止下来。

教师們在教操时，应注意儿童的姿势必須正确，不要为

了完成个别动作而影响身体的姿势。例如踢腿运动，腿踢不高可以踢低一些（尽力踢），但是不要为了腿踢得高而使身体前倾或侧倒，甚至使两腿弯屈起来。这样用不正确的姿势来做操，不但对儿童没有好处，反而会影响儿童的身体发育。因此我们必须特别注意这一点。儿童和少年是我们国家未来的主人翁，社会主义建设的接班人，我们必须重视他们体质的发育和健康。

（原载《新体育》杂志1956年第12期，本书选用时略有修改）

关于第三套少年、儿童广播体操

周 龙 張素央

自1954年来，国家体委曾先后公布了第一、二套儿童和少年广播体操。为了丰富少年儿童做操的内容，提高做操的兴趣，不断地通过广播操来锻炼身体，国家体委邀请了北京市大、中、小学的体育工作者和音乐家们编制了第三套儿童及少年广播体操。这两套操仍是根据儿童的生理和心理特点编制的。全套操以锻炼躯干为主，并在各节中贯穿了锻炼身体各部分的要求。在运动量和难度上比第一、二套略微提高了一步。现将这两套操的特点分述如下：

第三套儿童广播体操的动作特别强调了自然活泼和简单易学，并编入了增加儿童做操兴趣、培养儿童爱好劳动和爱好集体生活的模仿动作。在做打气动作时，可以让小朋友们发出“嗤”的声音，以活跃做操情绪。在做拉锯动作时，可

以变换队形与方式，使儿童两人一组，对面站立，做一人拉一人推的双人拉锯动作。做跑马动作时，在操场宽敞、人数不多的条件下，可以将原地跳跃改为向前跑以提高他们的兴趣。此外，这套操的第四节和第八节的出腿方向是向前斜方，这比以往单纯地前出或侧出稍复杂了些，可以提高儿童进一步辨别方位的能力。

第三套少年广播体操在简单易学的基础上，特别注意了动作的活泼轻快、姿势优美及多样变化，同时还创造性地结合了一些民间武术动作，使儿童乐意去做。如第二节两脚开立的下蹲运动就是采取了骑马蹲裆的姿势；第六节体转运动就是一种转身横打拳的动作。有几节动作比较复杂，如第一节伸展运动的主要动作是两臂绕环，这对儿童关节的放松及动作的协调都提高了要求。第三节踢腿运动和第五节体前后屈运动，动作都较活泼而优美，难度也较大，能有效地锻炼各有关部分的肌肉和骨骼，并对训练儿童掌握身体平衡的能力有较大的价值。

总之，这两套体操对儿童和少年在身体训练方面提高了要求。各校可在学生已经学会了第一、二套儿童、少年广播体操的基础上进行第三套操的教学工作，并适当地轮换着做这三套操以调节兴趣。教师们必须很好地掌握这套操的动作、要领并正确地示范。

（原载《新体育》杂志1957年第20期，本书选用时略有修改）

談談第四套兒童廣播體操

北京市第一實驗小學 金好儀

我從事了多年的兒童體育教學工作，很喜愛孩子，極願為他們做點什麼。當我接受編寫第四套兒童廣播體操時，心情很激動，感到光榮，但也意識到必須很好地去完成這項任務。為了能夠提出一個比較合適的方案，我翻閱了一些有關體操的資料。

當我在考慮第四套兒童廣播體操時，我想：這套操必須和前三套操銜接起來，使幾套兒童廣播體操成一完整的系統。兒童操適於七至八歲的兒童，因此要針對他們的年齡特徵，從他們的生理、心理特點出發考慮問題。兒童操的動作要求要活潑，難度不能太大，要使他們能夠接受，容易學會。尤其是這個年齡的孩子的模仿性強，適當加上一些模仿動作，更能提高他們的興趣，所以我在提出這套操的方案時，除了注意動作新穎、優美、簡單易學外，還加進了一節模仿農民播種和一節工人打鐵的模仿操。

根據我們在試驗這套操時的體會，我想就教師在教這套操時需要注意的一些問題，提幾點意見，供同志們參考：

首先，教師必須掌握各節操的要領，用兒童易懂的語言和正確的示範，耐心、細致地教。在教學過程中，可採用分節分解動作的教法，這樣能使孩子們更快地掌握各節操的動作。

第一节伸展运动：这节操主要目的是使全身各部肌肉拉长，同时扩展胸腔。

第一动，两臂侧平举，应注意两臂不要一高一低，应以肩为准伸平。掌心不要向前。脚前出，步子不要太大。

第二动，两臂侧斜上举，斜上举的部位不大好掌握，两臂距离往往会出现太宽或太窄的现象，掌心有时向前，教师要注意纠正。第二动的重心应放在前脚，脚前出时身体重心应随之向前移。第三动两臂侧平举时，重心再移回至后脚上。

第四动，还原直立，在两臂由两侧放下时，要轻一些，不要拍腿、出声音。

一、二动时应尽量吸气，三、四动向外呼气。

教这节操时，可先将侧平举、侧斜上举动作练好，部位掌握正确后，再配合做下肢动作。

第二节下蹲运动：主要是为了增强腿部肌肉，加强腿部力量，锻炼下肢关节的灵活性及掌握平衡的能力。

这节操的难点在两手体前交叉及下蹲头上拍手两个动作。体前交叉动作儿童不易掌握，下蹲时上体容易前倾，拍手时往往不是在头的正上方，而是在前额上，手臂也不易伸直。

教这节操可先教体前交叉动作，交叉部位一般在手腕上边一点即可。要使下蹲时上体保持平衡，可注意两点：一是下蹲时脚跟要靠拢，一是下蹲动作的口令不要太长。

第三节体转运动，是模仿农民播种的模仿操，主要锻炼腰部和脊柱的转动能力，活动腹部肌肉及髋关节。

做播种动作手臂向左，右侧摆动时，注意手臂不要向下，要求臂与肩平，目光随着手的动作移动。轉体时脚不要轉动，脚开立距离要求比肩稍寬，不要太窄，否則脚就会移动。

教这节操时，最好先将手的部位練熟以后再加上脚的动作。示范时，最好正（背向学生）、反（鏡面动作）动作都做，使学生能看到体后轉时，手臂在体后的正确姿势。

第四节体側运动：主要是鍛炼腰背肌，拉长和收縮身体两侧的肌肉。这节操的第二动比較难做，側屈时上体容易向前倒，或只是頸部側屈而腰部未动。可先教会学生做体側屈动作，再加上两臂动作。手臂側斜上举时，部位要明确，上边一只手要伸直，同时目視上边的手。有些学生在做由前平举到側斜上举时，容易两手不經下方而直接由前平举到側斜上举，教师要注意糾正。側出的一步不宜太大，应与肩同寬，太大就会出现屈腿現象。

第五节腹背运动，主要是鍛炼腹部、腰部和背部等肌肉。这节操的第二、三动上体前下屈拍手时，注意腿不要弯屈，头不要抬起向前看。体前屈拍手时部位不要太低，最好在膝盖后边拍，太低容易影响膝盖弯屈。学生年齡小，往往容易拍錯腿，應該及时提醒他們，說明在出哪条腿时，就在哪条腿后边拍手。

第六节全身运动：主要是鍛炼身体各部的协调性，增强腹部肌肉收縮的能力和脊柱的灵活性。这节操的运动量較大，动作較复杂，教这节操时，最好告訴儿童要象工人叔叔打鉄时抡大錘一样动作，尽量抡起手臂用力打，做时身体先

后屈，然后向下打，打时加上喊“嘿”的声音。这样孩子们做起来会特别有劲，也会感到兴趣。

第七节跳跃运动，主要是锻炼弹跳能力。可以先教学生做原地拍手动作和用脚前掌着地跳的动作，然后练习边拍边跳。接着再两手叉腰练习开合跳动作。等以上一些动作都练熟了，再做联合动作。

第八节整理运动，主要是放松动作，目的要使全身各部逐渐恢复正常。做这节动作时要轻松、自然。两臂前平举或侧平举时，手臂上下摆动不要太大，手腕要放松。做操时要注意呼吸自然。

（原载1963年10月14日《体育报》，本书选用时略有修改）

做好第四套少年、儿童广播体操

陈 鎮 華

最近，国家体育运动委员会公布了第四套少年、儿童广播体操。这套体操，是为了增进少年儿童的健康，培养正确的姿势，并根据少年儿童的生理、心理特点和身体全面发展的原则编制的。由北京市六个小学的体育教师集体编写。曾先后在北京、天津和青岛等十六个小学进行试验，有五千多个小朋友参加了做操。在试验过程中，普遍反映这两套操编得比较好。有些小朋友说：“第四套少年广播体操做的时候很好看，做完了感觉很舒服。”

为什么小朋友们喜爱这两套操呢？我们认为这两套体操