

動作內容

前奏 2×85

暖身活動 (A)

第一節	踏步運動 (A1)	6
第二節	體側運動 (A2)	8
第三節	擺盪運動 (A3)	10
第四節	下肢運動 (A4)	12
第五節	上肢運動 (A5)	14
第六節	轉體運動 (A6)	16

間奏 1×8

主要活動 (B)

第七節	走步運動 (B1)	18
第八節	跑步運動 (B2)	20
第九節	搖擺跳躍運動 (B3)	22
第十節	V字打拳運動 (B4)	24
第十一節	走跳運動 (B5)	27
第十二節	後抬腿運動 (B6)	29
第十三節	側踏收腿運動 (B7)	31

主要活動(B)重複一次

間奏 1×8

緩和活動 (C)

第十四節	放鬆運動 (C1)	33
第十五節	舒緩運動 (C2)	35
第十六節	呼吸運動 (C3)	37
結束動作		39

前奏

●共2個8拍
雙手屈肘握拳，雙足併攏原地屈膝振動。



備註：
以下體操動作未註明開掌或握拳時，由各指導老師自行選擇表現方式。



暖身活動

第二節 / 體側運動

●(1)1×8拍—左足尖側點地，左手握拳向右前平伸，右手插腰身體微向右轉 (2拍) 交替做4次。



●(2)1×8拍—足部動作同●(1)，雙手開掌直肘，左手由髖幹帶動側上舉，交替做4次。
注意：身體不轉，面朝正前方。



●(3)1×8拍—同●(1)之動作。



●(4)1×8拍—同●(2)之動作。第8拍右足收回原位，雙手上舉成V字形。



暖身活動

暖身活動：132拍/分，每一節4×8拍，共6節。

第一節 / 踏步運動

●(1)1×8拍—左足始原地踏步8拍，雙手屈肘在腰部前後自然擺動。



●(2)1×8拍—左足始足跟前點地，另一足屈膝，雙足互換做4次，雙手一屈一直左、右斜上方互換擺動。



●(3)1×8拍—同●(1)之動作。



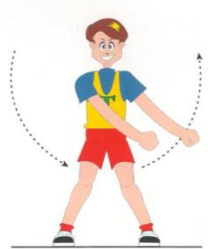
●(4)1×8拍—同●(2)之動作。



暖身活動

第三節 / 擺盪運動

●(1)1×8拍—左足向左側踏一步雙膝屈向左擺盪一次，雙手順時針方向在體前自然向左擺 (2拍) 盪一次。



●接上
向右侧盪一次 (2拍)。



接上
然後再向左擺盪同時雙足向左侧做一滑步 (2拍)。



接上
雙手順時針方向由下往上繞環一面左擺至左斜上，右足直膝側斜舉 (2拍)。眼睛左斜上的手。
●(2)1×8拍—換方向做同●(1)之動作。
↓
●(3)1×8拍—做同●(1)之動作。
↓
●(4)1×8拍—做同●(2)之動作。



暖身活動

第四節 / 下肢運動

●(1)1×8拍—左足由前一節側抬動作直接向前踏一步屈膝微蹲，雙手側下體前斜上舉，左膝直立，右腿直膝正後方微抬(2拍)。



接上
右足後方落地屈膝微蹲，雙手由上向下擺經體側再舉平舉右膝直立，左足直膝前舉45度，足背下壓(2拍)(注意上身保持垂直不後仰)。如此交替再做一次，第7、8拍左足收回併攏。



12

●(2)1×8拍—換右足在前做同●(1)之動作。



接上
↓
●(3)1×8拍—同●(1)之動作。
↓
●(4)1×8拍—同●(2)之動作。



13

暖身活動

第六節 / 轉體運動

●(1)1×8拍—左足向左側踏成弓步轉體向左轉體，雙手向左側左手心朝下在正後方12點鐘位置，右手屈肘在體前，眼睛注視左手，第7、8拍還原。



●(2)1×8拍—雙手向右逆時針方向劃一圈。



16

接上



接上
同時右足向右側踏成弓步，轉體向右轉體，雙手劃至正後方12點鐘位置，眼睛注視右手，第7、8拍還原。
↓
●(3)1×8拍—雙手順時針方向劃一圈，同●(1)之動作。
●(4)1×8拍—同●(2)之動作。



17

暖身活動

第五節 / 上肢運動

●(1)1×8拍—左手始左、右互換做直肘划手動作各一次，雙足原地振動。
注意：眼睛注視划動的手。

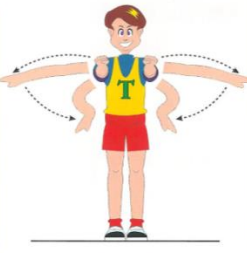


●(2)1×8拍—同●(1)之動作。

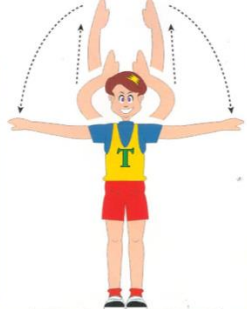


14

●(3)1×8拍—雙手做模仿蛙泳動作由胸前划至腰部後方，雙足原地振動(4拍)。
注意：第3、4拍低頭。



接上
雙手由背後經頭後方往上伸直再向側放下(4拍)。
↓
●(4)1×8拍—同●(3)之動作。



15

主要活動

第七節 / 走步運動

※主要活動前，間奏1×8拍—左足始原地踏步8拍同時雙手拍掌。
●(1)1×8拍—左足始向前走3步，第4拍右足尖點地同時雙手拍掌一次。



接上
然後右足始向後退走3步，第八拍左足尖點地，同時雙手拍掌一次。



18

主要活動：144拍/分，每一節4×8拍，共7節。

●(2)1×8拍—左右足跟互換前點地，另一足屈膝，雙手握拳上下屈肘，共做4次。



接上
↓
●(3)1×8拍—同●(1)之動作。
↓
●(4)1×8拍—同●(2)之動作。



19

主要活動

第八節／跑步運動

- (1)1×8拍—左足始向
左小跑一圈。



接上



2

- (2)1×8拍—左足始、
左右互換原地前直膝跳
步，雙手同時前平舉共
做四次。



- 接上●(2)
↓
●(3)1×8拍—向右小跑
一圈。
↓
●(4)1×8拍—做同●
(2)之動作。



21

主要活動

第十節／V字打擊運動

- (1)1×8拍—左足左斜
前踏一步雙手屈肘側平
舉。



- 接上
右足右斜前踏一步雙手
屈肘內夾。



24

- 接上
左足回原位雙手上舉伸
直。



- 接上
右足回原位雙手側下平
舉，共4拍。如此重覆
一次。



25

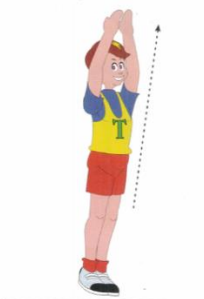
主要活動

第九節／搖擺跳躍運動

- (1)1×8拍—左足始向
左側做踏併步2次，雙手
屈肘在體側前後搖擺。



- 接上
第2次向上跳，同時雙
手向上拍掌（4拍），然
後向右側重覆一次（4
拍）。
↓
●(2)1×8拍—同●(1)
之動作。



- (3)1×8拍—左足始向
左原地走轉一圈4拍，
左手伸直平舉手腕跳
起，右手搖擺。



- 接上●(3)
然後雙足併膝上下蹲
立2次，同時雙手上下
推舉2次（4拍）。
↓
●(4)1×8拍—右足始向
右做●(3)之動作。



23

主要活動

- (2)1×8拍—雙足併向
右斜前踏，同時左手向
前直拳（2拍）。



- 接上
右手向前直拳，同時雙
足併向左斜前踏（2拍），
正後方後退小跳三次
左、右、左直拳回原
位，同時配合口令“嘿”
（2拍）“嘿”（2拍）“嘿”
（1拍）“嘿”（1拍）“嘿”
（2拍）。
●(3)3×8拍—同●(1)
之動作。
●(4)4×8拍—同●(2)
之動作。



26

主要活動

第十一節／走跳運動

- (1)1×8拍—左足始向
前走3步雙手屈肘成垂
直側平舉開、合、開，
第4拍跳起抬右足，雙
手在頭前上方拍掌。



- 接上
右足始向後退做上述之
動作。



27

20

↓

●(2)1×8拍—左足始向左單足踏步4次跳轉一圈，每跳一次雙手在頭前上方拍掌一次。



↓

●(3)1×8拍—同●(1)之動作。
↓
●(4)1×8拍—同●(2)之動作，但向右跳轉一圈。



28

主要活動

第十二節／後抬腿運動

↓

●(1)1×8拍—原地左足側踏一步微屈膝，右腿屈膝向後抬小腿，雙手屈肘由頭上方往身體兩側下壓（2拍），如此左、右互換再做3次（6拍）。



接上



29

↓

●(2)1×8拍—左足向左踏出成弓箭步雙手開掌上拉，右腿伸直（1拍）。



↓

接上
雙手握拳向下收屈肘於體側腰部，右腿抬膝收縮（1拍）。如此重複3次。
↓
●(3)1×8拍—換右足始做同●(1)之動作
↓
●(4)1×8拍—換足做同●(2)之動作。
※主要活動第七節至第十三節重複做一次。



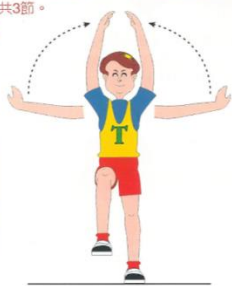
32

緩和活動

第十四節／放鬆運動

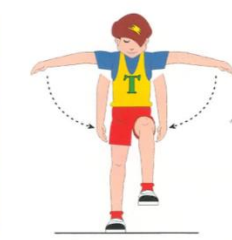
↓

※緩和活動前，間奏1×8拍—左足始原地踏步，雙手自然擺動。
●(1)1×8拍—左足始原地踏步，雙手由側向上舉（4拍）。
↓
●(2)1×8拍—同●(1)之動作。



2

接上
再由側向下放鬆（4拍）。
↓
●(2)1×8拍—同●(1)之動作。



33

2

↓

●(2)1×8拍—向左、右斜前方行進做同●(1)拍之動作，但雙手屈肘在胸前做擴胸動作。



↓

接上
↓
●(3)1×8拍—原地做同●(1)之動作。
↓
●(4)1×8拍—後退做同●(2)之動作。



30

主要活動

第十三節／側踏收腿運動

↓

●(1)1×8拍—雙足屈膝左足始左、右、左、右足交換向側踏併步4次，雙手屈肘平舉上下配合。



接上



31

↓

●(3)1×8拍—雙手插腰，左足始左、右足跟放鬆交換前點地4次。



↓

接上
↓
●(4)1×8拍—同●(3)之動作。



34

緩和活動

第十五節／舒緩運動

↓

●(1)1×8拍—左足前弓箭步，軀幹向前放鬆（2拍）。
↓
接上
雙手由下往上前後繞環一圈（4拍），軀幹直起與後腿成直線雙手側開（2拍）。




35

