

第二代健身操教材九年一貫第二階段（四～六年級）教學手冊

預備動作：插腰舉踵（2×8 拍）12345678 22345（聽--說）（）>口白 『』>使用歌曲

壹、RAP（有八小節）

第一節：握拳擺腰（1×8 拍）（【閩南語】聽說 Lucy 時常做運動，【國語】身體健康精神好）

第二節：交叉轉手（1×8 拍）（【閩南語】Lucy 你是耐～這呢敖）

第三節：踏併拍手（1×8 拍）（【國語】身體健康精神好，規律運動不可少）

第四節：上下搖擺（1×8 拍）（【國語】沒事常做健身操，全身運動功效好）

第五節：轉手畫圈（2×8 拍）（【國語】喂！同學【閩南語】歸禮拜～運動怎樣來安排）

第六節：踏步轉圈（2×8 拍）（【閩南語】欲聽我就報給你知 Come on everybody 同齊來）

第七節：勾腳屈手（1×8 拍）（【閩南語】無著【國語】1.3.5 無著【國語】2.4.6）

第八節：敲手舉踵（1×8 拍）（【閩南語】實在真厲害，大家同齊來）

間奏（一）踏步擺手（1×8 拍）

貳、暖身運動（共四節）

第一節：點腳踏步（4×8 拍）『丟丟銅仔』

第二節：轉腰擺臂（4×8 拍）（運動 Do Re Mi 健康笑嘻嘻 run run run 運動身體好）

第三節：平衡抬腿（4×8 拍）

第四節：夾肘畫圈（4×8 拍）『一個人跳舞多寂寞』

參、主要運動（共七節；重覆做二次）

第一節：前推側點（4×8 拍）『蘇姍娜』

第二節：拍腳側抬（4×8 拍）

第三節：上擋擴胸（4×8 拍）（喝！哈！喝喝！哈哈！）

第四節：側滑展臂（4×8 拍）

第五節：SAFE－OUT（4×8 拍）（Safe-out Safe-out run run run 運動身體好）

第六節：跳躍抬膝（4×8 拍）『野宴』

第七節：划船跑轉（4×8 拍）（嘿！噲！嘿！噲！……喝！）『青春舞曲』

間奏（二）踏併拍手（2×8 拍）

肆、緩和運動（共五節）『靜夜星空』

第一節：畫圈壓腿（2×8 拍）

第二節：前跨伸展（2×8 拍）

第三節：側腰伸展（4×8 拍）

第四節：跨步轉體（2×8 拍）

結束動作：調整呼吸（2×8 拍）

第二代健身操教材九年一貫第二階段（四～六年級）教學教材講義

預備動作：插腰舉踵（2×8 拍）12345678 22345（聽--說）

壹、RAP（有八小節）

第一節：**Lucy 時常做運動，身體健康精神好**：右手握拳屈肘 左手插腰 扭腰

第二節：交叉轉手 **Lucy 你是耐ㄟ這呢敖**

第三節：踏併拍手**身體健康精神好，規律運動不可少**

第四節：上下搖擺沒事常做健身操，全身運動功效好

第五節：**喂！同學歸禮拜ㄟ運動怎樣來安排**：轉手畫圈

第六節：**欲聽我就報給你知 Come on everybody 同齊來**：

踏步四次 踏轉一圈 左手打開大拇指置於耳後右手右斜上 45 度 換邊 共八次

第七節：**無著 1.3.5 無著 2.4.6**：踏跳踏轉 雙手握拳胸前屈肘上拉下放二次 換邊

第八節：**實在真厲害，大家同齊來**：向外敲三下 向內招手三下 足踵振三下×2

間奏（一）踏步擺手（1×8 拍）

貳、暖身運動（共四節）

第一節：點腳踏步（4×8 拍）右腳前點二下後點二下.踏步四次.右側點腳尖二下.腳跟二下.踏步

第二節：轉腰擺臂（4×8 拍）**馬步轉體** 右右左左（屈肘擴胸 五指張開）上身前傾 擺臂跑步

第三節：平衡抬腿（4×8 拍）前抬腿後抬腿側抬腿二次 前平放下上舉下下 換邊

第四節：夾肘畫圈（4×8 拍）點腳.收回×2 雙手體側屈肘收伸收伸×8 併腿手劃圈二次 ×2

參、主要運動（共七節；重覆做二次）

第一節：前推側點（4×8 拍）前推前點 側點打拳

第二節：拍腳側抬（4×8 拍）踢毽子 4 次 上手掌心朝上指尖朝外 側抬腿 4 次

第三節：上擋擴胸（4×8 拍）上擋.下擋.擴胸.擴胸. 右左馬步 前後弓箭步

第四節：側滑展臂（4×8 拍）滑滑滑拍 滑滑滑拍 開合開合開合開合 手斜上斜下

第五節：**SAFE—OUT**（4×8 拍）向右馬步.收左腳 舉右拳 換邊 原地交換跨步跑

第六節：跳躍抬膝（4×8 拍）單腳踏跳.手插腰 雙腳併腿跳.拍手 右左抬膝

第七節：划船跑轉（4×8 拍）右 45 度弓箭步.雙手划船 換邊 跑轉一圈拍拍喝

間奏（二）踏併拍手（2×8 拍）右左踏併 2.4.6.8 拍手

肆、緩和運動（共五節）

第一節：畫圈壓腿（2×8 拍）右左右左 屈膝伸展 收回 換腳

第二節：前跨伸展（2×8 拍）右左前弓箭步.雙手上伸 前推伸展 收回 ×2

第三節：側腰伸展（4×8 拍）微屈膝雙手左繞至右側伸展 4 拍.側弓箭步 4 拍.右轉正弓箭步 4 拍
向下吐氣放鬆回正面開立 4 拍 上身挺起收回 4 拍 換邊

第四節：跨步轉體（2×8 拍）右弓箭步轉體.雙手前平 2 拍.後轉 2 拍.前平 2 拍.收回 2 拍

結束動作：調整呼吸（2×8 拍）雙腳併腿屈膝直膝 雙手體側向上畫圈 向下畫圈 吸氣吐氣 ×2