

# 發展活躍及健康校園 體適能工作坊

## 健體舞

---

香港教育大學講師  
王莎女士

# 整套動作介紹

---

目標：與音樂一起動起來

音樂3分7秒

共有6節、12個動作

每節2個動作、重複2次、共8x8拍

完成從右腳（右面），再做從左腳（左面）

# (一) 熱身

---

蹲-膝蓋彈性 1x8拍

前點 1x8拍

重複，共4x8拍動作

## (二) 踏步 (低強度)

---

分分、併併踏步 - 慢慢、快快快

1x8拍

側併 - 後點

1x8拍

重複，共4x8拍動作

### (三) 跳躍 (高強度)

---

雙腳跳	4拍
上步抬腿 - 後伸腿 (2次)	1x8拍
雙腳跳後轉360°	4拍

重複，共4x8拍動作

## (四) 移動 (調整)

---

左右併步                      1x8拍

前後併步                      1x8拍

重複，共4x8拍動作

## (五) 腰部轉動 (過度)

---

腰 — 右左轉動四次 4拍

向側蹲跳，兩臂由中間向外 2拍

胸前屈臂握拳 2拍

重複4次，共4x8拍動作

# 重複

---

左邊開始 1-5節動作



# 結束（放鬆）

---

依次肩向前 4拍

雙臂向上、收回胸前（拳） 4拍

重複3次，3x8拍

結束2x8拍

# 整套動作

	熱身	低強度	高強度	調整	過度	重複	放鬆	結束
主要動作：	膝彈動	踏步	雙腳跳	移動	腰轉動	反方向	肩部動作	右腳右手
輔助動作：	前點地	側併步	上步吸腿 後伸腳	左右併步 前後併跳	蹲跳 側移		雙臂 由下至上	手臂依次， 由右向左， 跪蹲，站起

# 舞蹈的元素

身體	基本身體形態： 大、捲曲、窄長、扭轉、	
動力	時間： 快、慢	力量： 強、弱
空間	路線： 直、曲、折	方向： 上下、前後、左右、順時針、逆時針
關係	人與人	人與物

開始動起來了！

音樂！