

# 健美體操學生獎勵計劃特別動作

## 銅章

拍		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	踏步 右	腳部	踏步			左腳尖 點地	踏步			右腳尖 點地
		方向	向前				向後			
		手部	自然擺動			拍掌	自然擺動			拍掌
2	後踢腿跑 右	腳部	後踢腿跑							
		方向	原地							
		手部	自然擺動				拍掌	拍掌	拍掌	拍掌
3	彈踢腿 右	腳部	右腳向前彈踢腿	左腳向前彈踢腿	右腳側彈踢腿	左腳側彈踢腿				
		方向	原地							
		手部	左沖拳		右沖拳		左沖拳		右沖拳	
4	吸腿跳 右	腳部	右腳向前吸腿跳	左腳向前吸腿跳	右腳向前吸腿跳	左腳向前吸腿跳				
		方向	原地							
		手部	左臂胸前 平屈, 右 臂側平舉	兩臂還原 至體側 臂側平舉	右臂胸前 平屈, 左 臂側平舉	兩臂還原 至體側 臂側平舉	左臂胸前 平屈, 右 臂側平舉	兩臂還原 至體側 臂側平舉	右臂胸前 平屈, 左 臂側平舉	兩臂還原 至體側 臂側平舉
5	踢腿跳 右	腳部	右腳向前踢腿跳 (低角度)	左腳向前踢腿跳 (低角度)	右腳向前踢腿跳 (低角度)	左腳向前踢腿跳 (低角度)				
		方向	原地							
		手部	手握拳, 兩臂側舉 45 度							
6	開合跳	腳部	開合跳							
		方向	原地							
		手部	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側
7	弓步跳 右	腳部	右腳尖向外弓步跳	左腳尖向外弓步跳	右腳尖向外弓步跳	左腳尖向外弓步跳				
		方向	原地							
		手部	兩手叉腰							
8	踏步 右	腳部	踏步							
		方向	原地							
		手部	自然擺動							

拍		1	2	3	4	5	6	7	8	
9	踏步 左	腳部	踏步			右腳尖 點地	踏步			左腳尖 點地
		方向	向前				向後			
		手部	自然擺動			拍掌	自然擺動			拍掌
10	後踢腿跑 左	腳部	後踢腿跑							
		方向	原地							
		手部	自然擺動				拍掌	拍掌	拍掌	拍掌
11	彈踢腿 左	腳部	左腳向前彈踢腿	右腳向前彈踢腿	左腳側彈踢腿	右腳側彈踢腿				
		方向	原地							
		手部	右沖拳		左沖拳		右沖拳		左沖拳	
12	吸腿跳 左	腳部	左腳向前吸腿跳	右腳向前吸腿跳	左腳向前吸腿跳	右腳向前吸腿跳				
		方向	原地							
		手部	右臂胸前 平屈, 左 臂側平舉	兩臂還原 至體側 臂側平舉	左臂胸前 平屈, 右 臂側平舉	兩臂還原 至體側 臂側平舉	右臂胸前 平屈, 左 臂側平舉	兩臂還原 至體側 臂側平舉	左臂胸前 平屈, 右 臂側平舉	兩臂還原 至體側 臂側平舉
13	踢腿跳 左	腳部	左腳向前踢腿跳 (低角度)	右腳向前踢腿跳 (低角度)	左腳向前踢腿跳 (低角度)	右腳向前踢腿跳 (低角度)				
		方向	原地							
		手部	手握拳, 兩臂側舉 45 度							
14	開合跳	腳部	開合跳							
		方向	原地							
		手部	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側
15	弓步跳 左	腳部	左腳尖向外弓步跳	右腳尖向外弓步跳	左腳尖向外弓步跳	右腳尖向外弓步跳				
		方向	原地							
		手部	兩手叉腰							
16	踏步 左	腳部	踏步							
		方向	原地							
		手部	自然擺動							

健美體操學生獎勵計劃查別動作

銀章

拍		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	右 踏步	腳部	踏步			左腳尖 點地	踏步			右腳尖 點地
		方向	向前				向後			
		手部	自然擺動			拍掌	自然擺動			拍掌
2	右 後踢腿跑	腳部	後踢腿跑							
		方向	原地							
		手部	右手叉腰	左手叉腰	右手觸肩	左手觸肩	右手高舉	左手高舉	拍掌	拍掌
3	右 彈踢腿	腳部	右腳向前彈踢腿	左腳向前彈踢腿	右腳側彈踢腿		左腳側彈踢腿			
		方向	原地							
		手部	左沖拳		右沖拳		左沖拳		右沖拳	
4	右 吸腿跳	腳部	右腳向前吸腿跳	左腳向前吸腿跳	右腳向前吸腿跳	左腳向前吸腿跳				
		方向	原地							
		手部	左臂胸前 平屈, 右 臂側平舉	兩臂還原 至體側	右臂胸前 平屈, 左 臂側平舉	兩臂還原 至體側	左臂胸前 平屈, 右 臂側平舉	兩臂還原 至體側	右臂胸前 平屈, 左 臂側平舉	兩臂還原 至體側
5	右 踢腿跳	腳部	右腳向前踢腿跳 (中角度)	左腳向前踢腿跳 (中角度)	右腳向前踢腿跳 (中角度)	左腳向前踢腿跳 (中角度)				
		方向	原地							
		手部	手握拳, 兩臂側舉 45 度							
6	開合跳	腳部	開合跳							
		方向	原地							
		手部	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側
7	跳 難度動作:	腳部	後踢腿跑				星型跳			
		方向	向前				原地			
		手部	自然擺動				兩臂側上舉, 掌心向外			
8	右 踏步	腳部	踏步							
		方向	原地							
		手部	自然擺動							

拍		1	2	3	4	5	6	7	8	
9	左 踏步	腳部	踏步			右腳尖 點地	踏步			左腳尖 點地
		方向	向前				向後			
		手部	自然擺動			拍掌	自然擺動			拍掌
10	左 後踢腿跑	腳部	後踢腿跑							
		方向	原地							
		手部	左手叉腰	右手叉腰	左手觸肩	右手觸肩	左手高舉	右手高舉	拍掌	拍掌
11	左 彈踢腿	腳部	左腳向前彈踢腿	右腳向前彈踢腿	左腳側彈踢腿		右腳側彈踢腿			
		方向	原地							
		手部	右沖拳		左沖拳		右沖拳		左沖拳	
12	左 吸腿跳	腳部	左腳向前吸腿跳	右腳向前吸腿跳	左腳向前吸腿跳	右腳向前吸腿跳				
		方向	原地							
		手部	右臂胸前 平屈, 左 臂側平舉	兩臂還原 至體側	左臂胸前 平屈, 右 臂側平舉	兩臂還原 至體側	右臂胸前 平屈, 左 臂側平舉	兩臂還原 至體側	左臂胸前 平屈, 右 臂側平舉	兩臂還原 至體側
13	左 踢腿跳	腳部	左腳向前踢腿跳 (中角度)	右腳向前踢腿跳 (中角度)	左腳向前踢腿跳 (中角度)	右腳向前踢腿跳 (中角度)				
		方向	原地							
		手部	手握拳, 兩臂側舉 45 度							
14	開合跳	腳部	開合跳							
		方向	原地							
		手部	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側	兩臂 側平舉	兩臂還原 至體側
15	跳 難度動作:	腳部	後踢腿跑				星型跳			
		方向	向前				原地			
		手部	自然擺動				兩臂側上舉, 掌心向外			
16	左 踏步	腳部	踏步							
		方向	原地							
		手部	自然擺動							

健美體操學生獎勵計劃章別動作

金章

拍		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	踏步 右	腳部	踏步			左腳尖 點地	踏步			右腳尖 點地
		方向	向前				向後			
		手部	自然擺動			拍掌	自然擺動			拍掌
2	後踢腿跑 右	腳部	後踢腿跑							
		方向	原地							
		手部	右手叉腰	左手叉腰	右手觸肩	左手觸肩	右手高舉	左手高舉	拍掌	拍掌
3	彈踢腿 右	腳部	右腳向前彈踢腿		左腳向前彈踢腿		右腳側彈踢腿		左腳側彈踢腿	
		方向	原地							
		手部	左沖拳		右沖拳		左沖拳		右沖拳	
4	吸腿跳 右	腳部	右腳向前吸腿跳		左腳向前吸腿跳		右腳向前吸腿跳		左腳向前吸腿跳	
		方向	原地							
		手部	左臂胸前 平屈，右 臂側平舉	兩臂還原 至體側	右臂胸前 平屈，左 臂側平舉	兩臂還原 至體側	左臂胸前 平屈，右 臂側平舉	兩臂還原 至體側	右臂胸前 平屈，左 臂側平舉	兩臂還原 至體側
5	難度動作： 跳	腳部	後踢腿跑				星型跳			
		方向	向前				原地			
		手部	自然擺動				兩臂側上舉，掌心向外			
6	難度動作： 俯臥撐	動作	兩腿彎曲，兩手撐 地成蹲撐		兩腿後伸成俯撐		俯臥撐向下		俯臥撐向上	
		腳部	分腿		腳併攏		曲左膝		兩腿彎曲 成蹲撐	站立
7	難度動作： 俯臥撐	腳部	分腿		腳併攏		曲左膝		兩腿彎曲 成蹲撐	站立
		方向	原地							
		手部	兩手撐地							兩臂還原 至體側
8	踏步 右	腳部	踏步							
		方向	原地							
		手部	自然擺動							



拍		1	2	3	4	5	6	7	8	
9	踏步 左	腳部	踏步			右腳尖 點地	踏步			左腳尖 點地
		方向	向前				向後			
		手部	自然擺動			拍掌	自然擺動			拍掌
10	後踢腿跑 左	腳部	後踢腿跑							
		方向	原地							
		手部	左手叉腰	右手叉腰	左手觸肩	右手觸肩	左手高舉	右手高舉	拍掌	拍掌
11	彈踢腿 左	腳部	左腳向前彈踢腿		右腳向前彈踢腿		左腳側彈踢腿		右腳側彈踢腿	
		方向	原地							
		手部	右沖拳		左沖拳		右沖拳		左沖拳	
12	吸腿跳 左	腳部	左腳向前吸腿跳		右腳向前吸腿跳		左腳向前吸腿跳		右腳向前吸腿跳	
		方向	原地							
		手部	右臂胸前 平屈，左 臂側平舉	兩臂還原 至體側	左臂胸前 平屈，右 臂側平舉	兩臂還原 至體側	右臂胸前 平屈，左 臂側平舉	兩臂還原 至體側	左臂胸前 平屈，右 臂側平舉	兩臂還原 至體側
13	難度動作： 跳	腳部	後踢腿跑				星型跳			
		方向	向前				原地			
		手部	自然擺動				兩臂側上舉，掌心向外			
14	難度動作： 俯臥撐	動作	兩腿彎曲，兩手撐 地成蹲撐		兩腿後伸成俯撐		俯臥撐向下		俯臥撐向上	
		腳部	分腿		腳併攏		曲右膝		兩腿彎曲 成蹲撐	站立
15	難度動作： 俯臥撐	腳部	分腿		腳併攏		曲右膝		兩腿彎曲 成蹲撐	站立
		方向	原地							
		手部	兩手撐地							兩臂還原 至體側
16	踏步 左	腳部	踏步							
		方向	原地							
		手部	自然擺動							