

# 熱身操教法

指揮者整隊口令：向右看齊，向前看（整隊），中央伍為準，（動作：中央伍舉起右手，拳心朝內，手臂伸直）成、體操隊形（動作：手握拳，拳心朝自己，大臂與小臂屈肘成 90 度，抬頭挺胸，兩眼平視。）散開（動作：頓足一次，向左右跑開，左右間隔前後距離各一步）。好（中央伍最後一位喊）（動作：成立正姿勢）帶操者答：體操第一節，做操者答：頸部運動，預備：左足左移半步成開立姿，兩手插腰，起（動令）：開始答數。

## （一）頸部運動：

□ 令：（1）開立姿，兩手插腰，頭前彎  
（2）原姿勢，頭後仰  
（3）原姿勢，頭左轉  
（4）原姿勢，頭右轉  
（5）~（8）反覆（1）~（4）之動作，共 4x8 拍

## （二）頭繞環：同（一）之姿勢

□ 令：（1）腳步不動，頭由前向左繞環  
（2）腳步不動，頭由左向後繞環  
（3）腳步不動，頭由後向右繞環  
（4）腳步不動，頭由右向前繞環  
（5）~（8）反方向右、後、左、前繞環，共 4x8 拍

## （三）臂繞環：

□ 令：（1）腳步不變，兩手前平舉後往上高舉，拳心向下，起踵  
（2）兩臂伸直，由上往後繞環  
（3）~（4）反方向繞環  
（5）~（6）同（1）~（2），（7）~（8）同（3）~（4）共 4x8 拍

## （四）轉體運動：

□ 令：（1）左腳左移半步，兩手前平舉  
（2）向左後轉體  
（3）回復（1）之動作  
（4）手放下，收左腳  
（5）右腳右移半步，兩手平舉  
（6）向右後轉體  
（7）回復（5）之動作  
（8）手放下，收右腳共 4x8 拍

## （五）側彎運動：

預備姿勢：兩腳直立，兩臂置於體側  
□ 令：（1）左腳左移半步，兩手側平舉  
（2）左手插腰，右手伸直抬高往左壓彎身體  
（3）恢復（1）之動作  
（4）併腿，兩手交叉於下腹前  
（5）~（8）反方向實施共 4x8 拍

## （六）腹背運動：又名前彎後仰

□ 令：（1）左腳左移半步，手指交叉，掌心朝下，儘量碰到地面，兩腳伸直，往下彎。  
（2）~（3）往下靜止伸展。  
（4）身體直立，兩手插腰。  
（5）身體後仰  
（6）~（7）保持後仰繼續後彎。  
（8）身體直立，兩手插腰置於體側，共 4x8 拍

## （七）髖部運動：

□ 令：（1）開立姿，兩手插腰，臀部左推，以腰髖為軸  
（2）向後繞環  
（3）再向右繞環  
（4）向前繞環  
（5）~（8）反方向右、後、左、前實施繞圓動作，共 4x8 拍

## （八）膝部運動：

預備姿勢：彎腰屈膝手置於膝關節上  
□ 令：（1）屈膝由前向左繞環  
（2）恢復彎腰屈膝狀態  
（3）與（1）動作相同  
（4）雙腳伸直，手往後壓膝  
（5）~（8）反方向實施動作，共 4x8 拍

## （九）腕踝運動：

預備姿勢：兩手掌手指交叉，右腳直立，左腳以腳尖點地  
□ 令：（1）手腕前後上下繞轉腕關節，同時以腳尖為軸由外往內繞轉踝關節  
（2）~（7）同（1）之動作實施  
（8）成立正姿勢  
第二次 8 拍時換腳實施動作，共 4x8 拍

## （十）蹲伸運動：

預備姿勢：身體直立，兩臂置於體側  
□ 令：（1）兩手前平舉，腳跟離地（起踵）  
（2）往下擺至身體後方，腳完全蹲立  
（3）手由後方擺回前平舉之位置，兩腳伸直站立  
（4）手伸直擺回原站立姿勢，手自然往後擺  
（5）~（8）反覆（1）~（4）之動作，共 4x8 拍

集合口令：以中央伍為準（為準），成原來隊形（手握拳，拳心朝自己，大臂與小臂又成 90 度）集合。

# 熱身操記憶法:

由身體大關節，由上而下，分別為頸部 2 項，  
肩部 1 項，腰部 3 項，髌部 1 項，膝部 1 項，  
腕踝 1 項，蹲伸 1 項

1. 頸部運動

2. 頭繞環

3. 臂繞環

4. 轉體運動

5. 側彎運動

6. 腹背運動

(前彎後仰)

7. 髌部運動

8. 膝部運動

9. 腕踝運動

10. 蹲伸運動