

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)重覆一次

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