

【新式健康操】

預備：原地踏步	2 X 8 拍
暖身：1. 腳尖 / 腳跟	4 X 8 拍
2. 側點 / 前側點	4 X 8 拍
3. V 字步	4 X 8 拍
4. 後勾 / 前抬	4 X 8 拍
5. 弓箭步	4 X 8 拍
6 伸展	4 X 8 拍
主要：1. 踏步 / 跑步	8 X 8 拍
2. 側滑 / V 字滑	8 X 8 拍
3. 打拳 / 游泳	8 X 8 拍
4. 抬膝 / 拍膝	8 X 8 拍
緩和：原地踏步	2 X 8 拍
緩和動作 第一次	8 X 8 拍
緩和動作 第二次	8 X 8 拍

伸港國中-新式健康操

影片製作：柯俊吉老師

影片教學 1

<https://youtu.be/cBtj-ZZwAi8>

影片教學 2

https://youtu.be/V-H00_3phgE

影片教學 3

<https://youtu.be/axF03351iP4>

影片教學 4

<https://youtu.be/Zw7JIvmhoQ0>

影片教學 5

<https://youtu.be/cqDxgERqr5w>