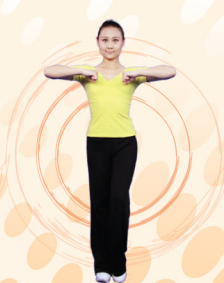


澳門系列健身操

青年活力操

澳門體育發展局 審定
北京體育大學 創編



青年活力操創編委員會

主 編	楊 樺
副主編	蔡有志、董渝華、馬鴻韜
編 委	(一) 動作創編組
	組 長：馬鴻韜
	成 員：張 平、李 燕、吳夢晗、成盼攀、 隋劍爽、呂詩蒙、馬明宇
	(二) 音樂創編組
	組 長：周小茗
	成 員：增 光
	(三) 科研組
	組 長：王正珍
	成 員：邱俊強
	(四) 排版製作組
	組 長：劉 琳
	組 員：安家甯、潘財柄 封面設計：劉 琳

前 言

為了深入貫徹澳門特別行政區政府《雙軌並行》施政方針，樹立市民健身意識，增強澳門市民體質和健康水準，促進澳門健身操活動的開展，由體育發展局委託北京體育大學創編《澳門系列健身操》，為澳門市民提供多元化的健身鍛鍊方式。

《澳門系列健身操》根據不同年齡階段現分為三套動作，即老年保健操、中年健身操及青年活力操，是一套具有科學性、針對性及創新性的健身操。動作的創編根據老年、中年及青年不同年齡層次健康發展特點和實際情況，簡單易學習，便於記憶，利於普及，同時能夠使身體各部位得到充分鍛鍊，滿足不同人群對健身方式多元化的需求，體現當代澳門大眾積極、樂觀及向上的風貌，實施對象為澳門老年（60歲及以上）、中年（40-59歲）及青年（18-39歲）三類不同年齡階段的人群。

在研製過程中，北京體育大學對《澳門系列健身操》的研製工作極為重視，以北京體育大學校長楊樺教授為創編組組長，以學校藝術系為主力軍，組織學校不同學科的專家教授成立了北京體育大學澳門系列健身操創編委員會。在動作創編過程中，得到了澳門工會聯合總會、澳門街坊會聯合總會以及澳門婦女聯合總會的大力支持及配合，大家以極大的熱情、認真的態度、求實的精神及積極協助，暢表意見與建議。研製工作歷經動作創編、人體實驗、心理和社會學調查問卷、動作拍攝及文字教材編寫等工作，順利完成了整個創編研製工作。

《澳門系列健身操》的研製過程中，創編及科研人員嚴謹求實，工作人員在組織、協調方面認真負責，參加實驗活動的受試者大力支持與配合，藉此，對辛勤努力和奉獻精神表示敬意和感謝！

願此教材能給廣大的澳門市民帶來健康和活力！

目 錄

第一章

《青年活力操》介紹 4

- 一、青年活力操結構及風格 4
- 二、青年活力操鍛鍊作用 6
- 三、青年活力操的鍛鍊注意事項 8

第二章

《青年活力操》套路示圖及文字解析 9

第三章

《青年活力操》教學 18

- 預備節 原地踏步 18
- 第一節 伸展運動 19
- 第二節 擴胸運動 20
- 第三節 踢腿運動 21
- 第四節 體側運動 22
- 第五節 體轉運動 23
- 第六節 全身運動 24
- 第七節 跳躍運動 25
- 第八節 整理運動 26

第一章 《青年活力操》介紹

“青年活力操”是針對18-39歲青年人的身心特點進行創編的健身操，以科學、健身、創新及娛樂為宗旨。它是在活潑歡快的音樂伴奏下，融入健身理念、徒手體操及律動元素於一體的身體練習活力操，包括屈、伸、擺動、內收、外展、旋轉、彈動及繞環等各種動作類型構成。其特點是在活動全身各部位的同時加入方位路線變化、體位移動旋轉及肌肉拉伸扭轉等動作，起到強身健體、娛樂身心的健身健心功效。

“青年活力操”時長為2分31秒，音樂節奏歡快動感，動作風格新穎大方，對鍛鍊者能夠產生中等強度的運動刺激，使心臟與循環系統有效運作，提高全身供氧能力，加快新陳代謝，增強消化機能，消除體內和體表沉積的多餘脂肪，提高身體的耐力水平、肌肉力量、平衡性、靈敏性、柔韌性及協調性等，增強了青年人的奏韵律感，提高了鑒賞美、表現美和創造美的能力，更加突顯出青年人健康青春、積極向上、樂觀好勝及與時俱進的時代風格特點。青年人在做操鍛鍊的同時，愉悅身心、心曠神怡及樂在其中，最終達到快樂健身、終身體育的目的。

一、青年活力操結構及風格

（一）青年活力操的結構特點

“青年活力操”是由伸展、擴胸、踢腿、體側、體轉、全身及整理八節運動組成。每組動作四個八拍，以一個八拍為一小節，進行反方向或同方向重複練習。動作包括屈、伸、擺動、內收、外展、旋轉、彈動及繞環等各種動作類型構成，本套“青年活力操”動作可分為熱身部分、基本部分及恢復部分。

1. 熱身部分，共一節，兩個八拍，為預備節，動作採用原地踏步。
2. 基本部分，共七節，每節四個八拍，動作採用徒手體操、律動步伐及方向移動等動作。
3. 恢復部分，共一節，四個八拍，動作採用上步點地及簡單基本的繞環動作進行放鬆整理。

（二）青年活力操的風格特點

1. “青年活力操”是在活潑歡快的音樂伴奏下，在基本體操的結構基礎上，融入前後左右移動的律動步伐，動作風格新穎大方，保持中等強度的有氧運動量進行鍛鍊，更加突顯青年人健康青春、積極向上的時代風格特點。
2. “青年活力操”各節特點介紹：

預備節	原地踏步	採用原地踏步，踏步可使人充分熱身，精神飽滿。
第一節	伸展運動	深度活動肩關節，充分拉伸肩帶周圍部位的肌肉。本節節奏變化較多，可以有效鍛鍊青年人上肢靈活性以及肢體的協調能力。
第二節	擴胸運動	在擴胸運動的基礎上，融入啦啦操動作元素，突顯青年人的青春活力特徵。本節使胸、背、腰及腹等部位充分得到鍛鍊，不僅增加了娛樂性且功效性較強。
第三節	踢腿運動	節奏鮮明，通過練習使青年人在腿部伸拉與柔韌性、協調與節奏感等方面得到充分提高。
第四節	體側運動	身體側屈能夠充分拉伸側腰的柔韌性與增強控制力量，有助於腰部伸拉鍛鍊及有效預防腰部疾病。本節配合方向移動變化更具活力。
第五節	體轉運動	本節動作是整套操左右移動步伐較大的一節，節奏明快，可以有效鍛鍊腰部兩次轉體運動，增強扭轉幅度與控制能力。
第六節	全身運動	是由重心前後移動，彈動、弓步等動作組合而成，下肢鍛鍊強度較大，動作簡單大方，便於掌握。
第七節	跳躍運動	動作是由連續側點、縱跳及開合跳組成，鍛鍊強度較高，鍛鍊形式較為新穎，風格歡快活潑。
第八節	整理運動	配合呼吸，使人體身心合一，逐漸恢復到平靜狀態。

二、青年活力操鍛鍊作用

（一）增強體質，增進健康美

經常參加此操練習，對身體許多器官、系統會產生良好的影響。中等強度的運動量，可以使心肌增厚，胸腔容量增大，血管彈性增強，進而提高心臟的功能，使心搏有力，心輸出量增加，提高全身供氧能力；對呼吸系統的機能也有良好的影響，能提高呼吸深度，增加每次呼吸時的氣體交換量，既有利於呼吸肌的休息又可提高呼吸系統的功能儲備，從而保證在運動時滿足氣體交換的需要，提高技能水準；心肺耐力的良性發展使心臟與循環系統有效運作，將機體所需的營養物質、氧氣及生物活性物質運送到肌肉和各組織器官，並把代謝產物運走，在有機體的生命活動中發揮重要作用。較大幅度的運動、移動及扭轉，能提高消化系統的機能，肌肉活動可消耗大量能源，加之此操全方位活動比較多，刺激了腸胃蠕動，可增強消化機能，有助於營養物質的吸收和利用，從而提高對疾病的抵抗能力；同時還可提高關節靈活性，增強肌肉和機體組織的彈性與力量，肌肉關節力量的發展不僅能塑造強健的體魄，亦具備強大的活動能力，減緩肌肉與附着組織的退化和衰老過程，使身體動作機敏、靈活及富有朝氣。

（二）改善體型，培養端莊美

俗話說“站如松，坐如鐘”。如果青年人長時間不注意體態端正，就可能影響某些骨骼的正常生長發育做成如脊柱彎曲、含胸駝背等不良體態。通過長期的做操練習，可改善不良的身體狀態，形成優美的體態，從而在日常生活中表現出一種良好的氣質與修養，給人以朝氣蓬勃、健康向上的感覺。此操的音樂節奏歡快，動作活力四射，經常鍛鍊對身體比例的均衡產生積極的影響，特別是能增加胸背肌肉的體積，消除腰腹部等體內和體表沉積的多餘脂肪，維持人體吸收與消耗的平衡，降低體重，使體態變得豐滿、線條優美及秀麗動人。強化發力練習，可使骨骼粗壯、肌肉圍度增大，從而彌補先天的體型缺陷，使人變得勻稱健美。

（三）調節心靈，陶冶美好情操

隨着時代的發展和社會的進步，青年人在享受科學技術所帶來的舒適生活和各種便利的同時，也受到了來自方方面面的精神壓力。研究證明，長期的精神壓力不僅會引起各種心理疾患，而且許多軀體疾病也與精神壓力有關，如高血壓、心臟病及癌症等。此操以其動作活潑協調進行身體鍛鍊，同時有節奏強烈的音樂伴奏而著稱，是緩解精神壓力的一劑良方，陶冶美好情操，提高神經系統功能。在輕鬆快樂的運動中，練習者的注意力從煩惱的事情轉移開，忘掉失意與壓抑，盡情享受運動所帶來的歡樂，排除心理上的緊張和煩惱，得到內心的安寧，從而緩解精神壓力，使精神面貌和氣質修養都得到改善和提高，具有更強的活力和最佳的心態。同時，此操的鍛鍊方式也是一種群體運動，在集體場所進行，能使練習者體驗到個人與集體的關係，把“我”置於“我們”之中，起到協調人與人之間關係的作用，開闊眼界，擴大了社會交往面。通過集體配合練習，還有助於增進友誼，結交朋友，提高群體意識。

（四）提高機能，發展健康體適能

經常進行此操鍛鍊，應該具備的身體素質是良好的心肺耐力、肌肉力量、平衡性、靈敏性、柔韌性和協調性等。首先，提高中樞神經系統的機能水準，提高神經過程的強度、均衡能力和靈活性，使人的視野廣闊，感覺敏銳，分析綜合能力增強，生命力旺盛。“青年活力操”是根據人體自上而下各個部位順序依次進行鍛鍊，可使全身各個部位進行鍛鍊，肌肉的力量得到增強，肌腱、韌帶及肌肉的彈性得以提高，從而發展了人體的力量、柔韌和平衡素質。動作的路線、方向、速度、類型及力度的不斷變化，可以加強人的動作記憶和再現力，全面發展協調性。同時，還可以增強節奏感、韻律感等，提高認識美、鑒賞美、表現美及創造美的能力。

三、青年活力操的鍛鍊注意事項

“青年活力操”有助於青年人放鬆心情、緩解壓力，促進全身各個器官、部位積極有效地運轉與調節，從而提高青年人整體的健康水準。但如果不遵循循序漸進的運動規律或急於求成就易做成運動傷害，因此，在進行鍛鍊時需注意以下幾點要求：

1. 合理安排鍛鍊計劃，關注做操前自身的身體健康情況，根據自身體質安排運動的時間、強度與練習次數等，請勿在生病、疲勞的情況下勉強進行鍛鍊，否則易做成運動傷害。如有慢性病和心血管疾病患者要在醫生的指導下進行鍛鍊。
2. 做好充分的準備活動，能使關節、韌帶及肌肉溫度升高，增強身體的靈活性，提高神經系統的興奮程度和心血管的活動水平，從而防止運動傷害的發生。
3. 做操時運動服着裝，最好選擇有彈性、純棉、柔軟及舒適的服裝。每次練習後，要及時清洗服裝，保持乾爽整潔。鞋子大小合適，具備一定的彈性與彎曲性，切忌穿高跟鞋或是厚底鞋，做操時儘量做到精神舒暢、心曠神怡及樂在其中。
4. 空腹鍛鍊不可取，如果長期空腹鍛鍊，會導致肝器功能受損，體重急劇下降，易產生疾患，影響健康。一般進食後間隔一小時後可進行鍛鍊，因為進食後胃中食物充盈，立即做操會影響消化，容易出現腹痛、噁心等癥狀，做操後也應休息30分鐘後再進食。在做操間歇休息時間，應及時補充水分。

第二章 《青年活力操》 套路示圖 及文字解析

前奏：(8拍×1)

預備節：原地踏步(8拍×2)

預備姿勢：站立

動作說明	
—	頭部動作
	保持正直
	上肢動作
	挺胸，拔背，兩臂前後擺動
1-8	下肢動作
	左腳開始踏步
第二個八拍同第一個八拍動作	

第一節：伸展運動(8拍×4)

預備姿勢：站立

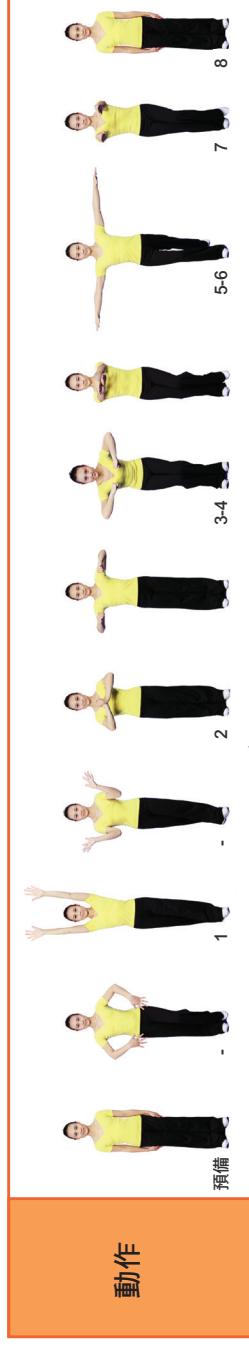


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	左腳向側一步，與肩同寬	兩臂側舉，掌心向下	
2	右腳並于左腳點地，重心移至左腳	大臂水平，小臂垂直，五指併攏，掌心相對	
3	同1	兩小臂向中線繞環成胸前平屈，同時兩臂向前沖拳	
4	同2	兩臂收至胸前平屈，握拳	
5-6	左前45°成前弓步	兩臂側上舉，并掌掌心相對	抬頭30°
7-8	還原成立正姿勢	經體側還原成立正姿勢	

第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

第二節：擴胸運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

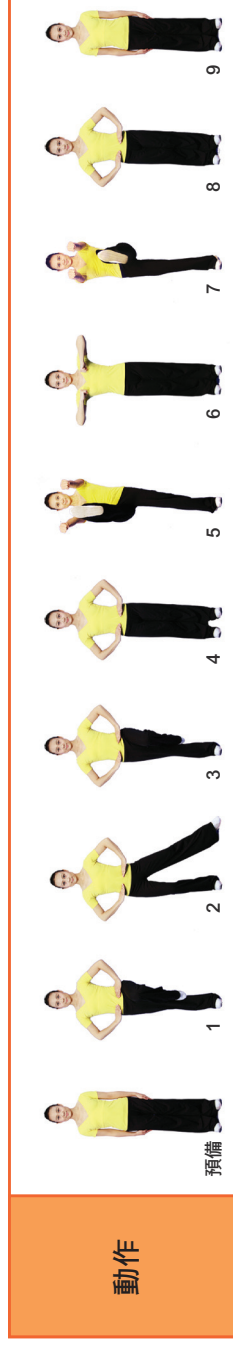


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	左腳向前一步，重心移動到左腳	兩臂經體前至肩上舉，五指分開，掌心向前	
2	右腳上步成站立，雙腳併攏	雙手胸前擊掌	
3-4	雙膝屈膝彈動兩次	節前拍展胸，屈臂振胸兩次，握拳，重拍在後	低頭30°
5-6	左腳后撤成弓步	兩臂經胸前平舉交叉成側舉，掌心向下，展胸	
7-8	還原成立正姿勢	兩臂經前舉還原成立正姿勢	
1-2	動作同(一) 1-2，右腳後退	動作同(一) 1-2	
3-8	動作同(一) 3-8，方向相反	動作同(一) 3-8，方向相反	

第二個八拍同第一個八拍動作，但右腳開始向後退步。第三、四個八拍同第一、二個八拍作

第三節：踢腿運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

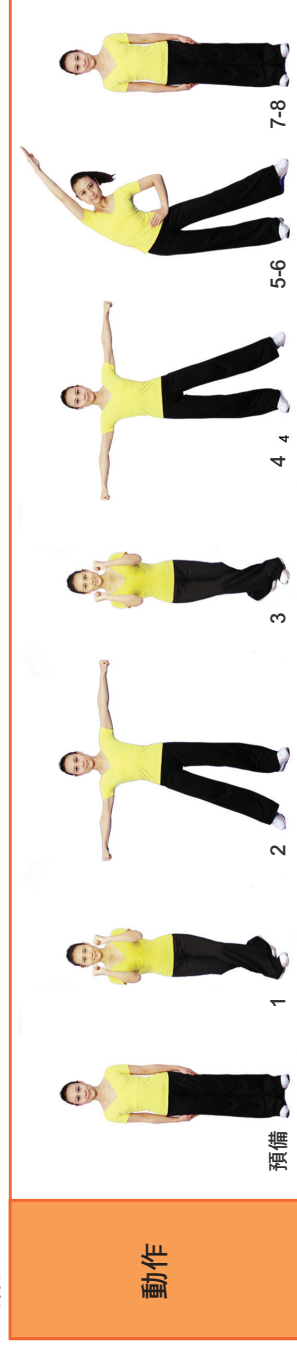


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	抬左腿，小腿與地面垂直，腳尖繃直	身體保持正直，雙手叉腰	
2	左腳向側點地，雙腳在一條直線上，右腿屈膝彈動	同1拍動作	
3	同1拍動作	同1拍動作	
4	左腳落地還原成立正姿勢	同1拍動作	
5-6	右腿前踢90°，腳尖繃直，腳下稍有彈動	兩臂向前沖拳，還原至胸前平屈，握拳	
7-8	同5-6拍，左腿前踢一次	兩臂向前沖拳，還原至雙手叉腰（第四個八拍最後一拍還原成立正姿勢）	

第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

第四節：體側運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

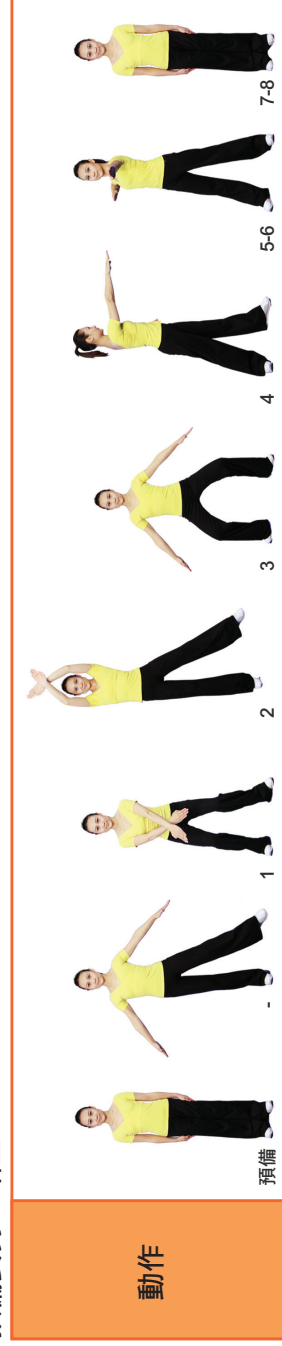


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	左腳向前交叉邁步，雙膝微屈	兩臂屈肘垂直於地面，雙手握拳，兩拳相對	
2	右腳向側點地，雙腳在一條直線上	兩臂經腹前打開至側舉，雙手握拳	
3	右腳向前交叉邁步，雙膝微屈	同1拍動作	
4	左腳向側點地，雙腳在一條直線上	同2拍動作	
5-6	保持左腳向側點地	左手叉腰，右臂經側至上舉，同時身體向左側屈45°	
7-8	收左腳還原成立正姿勢	還原成立正姿勢	
1-4	動作同一(1-4)，右腳後退	動作同一(1-4)動作	

第二個八拍同第一個八拍動作，但右腳開始向後退步。第三、四個八拍同第一、二個八拍作

第五節：體轉運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立



動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1	左腳向側稍抬起預備，身體重心位於兩腳之間，微蹲	兩臂側下舉預擺，至腹前交叉	
2	左腳起跳，空中重心過渡到右腳	兩臂繞環至上舉交叉	
3	右腳落地支撐，重心慢慢過渡到左腳	兩臂側下舉	
4	兩腳開立，比肩稍寬，兩腳在一條直線上，重心位於兩腳之間	上體左轉90°，左手叉腰，右臂經腹前擺至前舉	左轉90°
5-6	同4拍動作	上體右轉180°，左臂前舉，右臂胸前屈肘後拉	面向正前
7-8	收左腳還原成立正姿勢	還原成立正姿勢	

第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

第六節：全身運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立

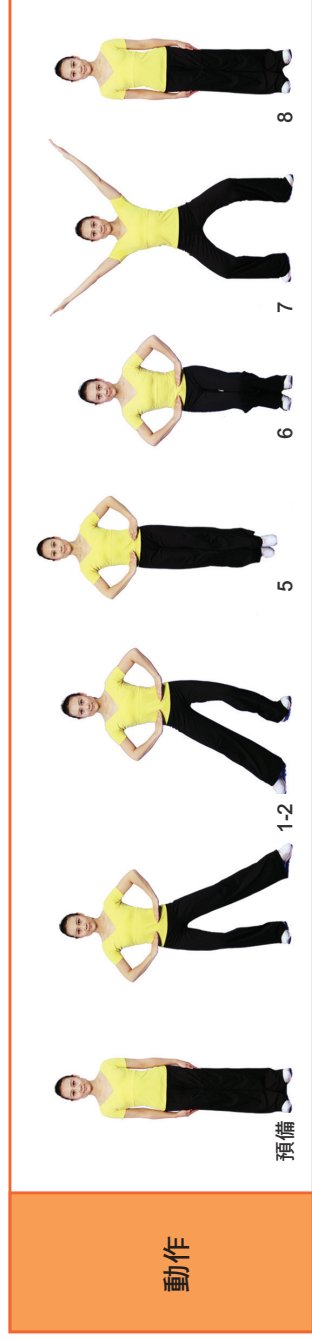


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	左腳向左側45°邁一步，右腳點地，身體重心前移	兩臂經體前至上舉重疊	
3-4	右腳向右邁步成側弓步，全腳掌着地；左腳直腿支撐地面，兩腳在一條直線上，重心移至右腿	雙手經體前疊于右膝	
5-6	收右腳屈膝全蹲	雙手扶膝	低頭45°
7-8	還原成立正姿勢	還原成立正姿勢	

第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

第七節：跳躍運動 (8拍×4)

預備姿勢：站立






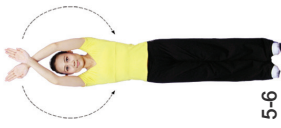



動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-4	左右腳依次側點地跳四次	雙手叉腰	
5-6	并腿縱跳兩次	雙手叉腰	
7	開合跳一次	兩臂斜上舉，掌心相對	
8	還原成立正姿勢	還原成立正姿勢	

第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

第八節：整理運動(8拍×4)

預備姿勢：站立

動作	1	2	3	4	5-6	7-8	
預備							
動作說明	下肢動作		上肢動作		頭部動作		
1-2	左腳向前一步，右腳上步點地		兩臂經腹前交叉前舉，掌心向下				
3-4	右腳後退一步，左腳於右腳點地		兩臂經腹前下擺至側舉				
5-8	雙腳併攏，屈膝一次還原成立正姿勢		兩臂體前交叉向外大繞環，還原成立正姿勢				
第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作							

第三章 《青年活力操》教學方法

預備節：原地踏步

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作：

按動作節拍分別講解1-8拍動作的做法及要求。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

踏步練習。左腳開始，節前拍抬起左腳準備，第一拍時左腳向下踏，小腿放鬆，垂直向下，稍繃腳面，腳離地面約15厘米，右腳抬起，反複進行。

2. 上肢及軀幹動作教學：

擺臂練習。身體保持正直，兩臂前後擺動，擺至身體中線，手臂與身體約成45°夾角。可放慢速度，進行定位、重複練習。

3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學注意事項：

原地踏步動作簡單，可直接進行完整練習。注意開始踏步時，是節前拍抬左腳，兩臂前後擺動時，不要屈肘。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：兩臂前後擺動時，易出現屈肘、外擺及端肩等現象。

糾正方法：可運用示範法、口頭提示法，加強練習者動作的規範性。

第一節 伸展運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作：

按動作節拍分別講解1-8拍動作的做法及要求。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

(1)側并步練習。左腳開始，側邁兩步，右腳腳尖點地提踵過渡，注意屈膝彈動，重心轉換。

(2)弓步練習。向側前方45°邁步，弓步時膝蓋對準腳尖方向，但不要超過腳尖位置，後腿蹬直，兩側弓步交替練習。

2. 上肢及軀幹動作教學：

(1)屈臂掌心相對練習。由側平舉過渡到大臂平行，小臂垂直。注意發力速度和節奏變化，五指併攏，指尖用力。對照鏡子進行動作糾正。

(2)繞環成平屈沖拳練習。小臂垂直於大臂過渡到平行於大臂，同時屈臂成拳向正前方發力，可放慢速度，進行定位、重複練習。

3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

本節1-4拍動作較為複雜，身體參與運動的部位較多，要求上、下肢協調配合。2拍動作，要求收腳的同時腳尖點地，大臂必須平行於地面，小臂垂直於大臂。

(二)重點解決：

3-4拍動作，繞環沖拳和收拳成胸前平屈動作必須完成清楚乾淨。在教學中可以通過詳細講解、分解練習和上下肢配合練習等教法，重點強化1-4拍動作的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：兩臂側舉、側上舉時，上肢動作位置不準確，如屈肘、端肩。

糾正方法：可通過教師示範、口頭提示等方法，加強練習者動作的規範程度。

易犯錯誤 2：2拍收腳點地，身體易失去平衡。大臂易垂落至體側，小臂與大臂的角度易大於或小於90°。

糾正方法：可通過分解動作或多次強化練習，掌握此動作。

易犯錯誤 3：3-4拍的繞環動作易被忽略，向前沖拳或是收拳時，胳膊肘易垂落至體側。

糾正方法：可通過教師示範、口頭提示等方法，強調此動作。

第二節 擴胸運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作：

按動作節拍分別講解1、2個八拍動作的做法及要求。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

屈膝彈動練習。雙腳併攏，雙膝微蹲、直立，練習數次，節奏慢慢加快至正常速度，聽音樂掌握節拍進行練習。

2. 上肢及軀幹動作教學：

(1)上舉練習。可進行兩人相互壓肩練習熱身，運動軌跡由體前過渡到肩，五指分開，指尖用力，注意肩膀放鬆下沉，上臂伸直儘量貼于耳側。

(2)振胸練習。兩臂胸前平屈，握拳，由展胸過渡至含胸，胸背部肌肉發力由弱拍過渡到強拍，注意強拍在后，口令加音樂重複練習。

3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

本節1-4拍動作較為複雜，身體參與運動的部位較多，要求上、下肢屈膝彈動協調配合。

(二)重點解決：

3-4拍動作，嗩拍展胸動作完成清晰，重拍動作在於含胸兩次，先展後收，先弱後強。在教學中可以通過詳細講解、分解練習及重複練習等教法，重點強化1-4拍動作的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：兩臂上舉時，上肢和身體動作位置不準確或發力不迅速，如屈肘、屈臂、端肩及駝背。

糾正方法：可通過教師示範、口頭提示等方法，加強練習者動作的規範程度。

易犯錯誤 2：3-4拍胸部彈動屈膝，上下肢配合易不協調，發力不均。上臂易垂落至體側，擴胸運動先展後收，先弱後強。

糾正方法：通過教師示範、口頭提示、分解動作或多次強化練習，掌握此動作。

易犯錯誤 3：5-6拍側舉的體前交叉和展胸動作易被忽略。

糾正方法：可通過提示法等強調此動作。

第三節 踢腿運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作：

按動作節拍分別講解1-8拍動作的做法及要求。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

(1)踢腿練習。上體保持正直，腰腹收緊用力，大腿垂直於小腿平行於地面，腳尖繃直，左右腳依次進行，由原地踢腿練習過渡到膝蓋彈動踢腿練習，抬腿時用力收緊，注意有控制地抬起放下。

(2)直踢練習。上體姿態保持正直，髖關節注意控制不要扭動，腳尖繃直帶動小腿、大腿向正上方依次進行踢腿練習，注意膝蓋不能彎曲，腳下稍有彈動。

2. 上肢及軀幹動作教學

沖拳練習。要求同第一節伸展運動。

3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

本節動作強度較大，踢腿加提踵要求身體姿態保持正直。

(二)重點解決：

1-4拍踢腿達到水準，小腿與地面垂直，腳尖繃直。5-8拍動作，要求手腳協調配合，直腿踢起90°的同時手臂沖拳，注意發力速度與節奏控制。在教學中可以通過分解練習、重複練習等教法，強化1-8拍動作的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：踢腿側點時上體姿態不準確，如端肩、駝背。

糾正方法：可通過教師示範、口頭提示等方法，加強練習者動作的規範程度。

易犯錯誤 2：踢腿姿勢不正確，如出現膝蓋彎曲、向前踹腿、腳尖勾起或沒有提踵等。

糾正方法：通過教師示範、口頭提示、分解動作或多次強化練習，掌握此動作。

易犯錯誤 3：踢腿順序容易混亂，左-右-左，右-左-右，每條腿依次進行。

糾正方法：通過教師口頭提示來掌握此順序。

第四節 體側運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作：

按動作節拍分別講解第1、2個八拍動作的做法及要求。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

上步側點練習。原地左右腳依次側點練習，腳尖點地，過渡至上步側點練習，注意交叉上步，膝蓋微屈。身體側屈時，下肢保持重心在兩腳之間，兩腿伸直。

2. 上肢及軀幹動作教學：

(1)胸前立屈至側舉練習。單個動作位置練習，胸前立屈，比肩稍窄，垂直於地面，兩拳相對，經下擺至側舉，注意發力速度與動作幅度。

(2)單臂上舉練習。要在確保軀幹姿勢正確的基礎上儘可能的抬高手臂，另一隻手叉腰確保身體的穩定。整個動作過程中要始終保持手臂伸直。

3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

本節動作有前後位移，體側時要求身體姿態保持正直，必須在一個水平面。

(二)重點解決：

5-8拍動作，要求身體軀幹、手腳協調配合，腳上側點的同時兩臂肩上舉，軀幹保持正直向側傾斜45°，注意動作幅度與力量控制。在教學中可以通過分解練習、重複練習等教法，強化5-8拍動作的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：體側時上體姿態不準確或傾斜不到45°，如端肩、駝背、屈肘或身體前傾後倒。

糾正方法：可通過教師示範、口頭提示、重複練習等方法，加強練習者動作的規範程度。

易犯錯誤 2：上步側點左右腳的順序出現混亂，左右右左，右左左右。

糾正方法：通過教師示範、口頭提示或多次強化練習，掌握此動作的順序。

第五節 體轉運動

一、教學過程：

- (一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。
- (二)講解本節動作：
按動作節拍分別講解1-8拍動作的做法及要求。
- (三)分解教學：
1. 下肢動作教學：
側並步跳練習。由左腳向側邁步，右腳點地，側並步練習多次，過渡至兩次側並步練習，注意雙腳在同一直線上，熟悉掌握並步後，加上並步跳練習，第二拍是重拍，空中姿態雙腳併攏，緩衝落下。
 2. 上肢及軀幹動作教學：
 - (1)體前大繞環練習。雙手經體前至上舉交叉還原至體側，注意手臂伸直，不要屈臂，五指併攏，運動軌跡明確。配合下肢動作時，上體姿態保持好，腰腹部儘量控制，不要放鬆。
 - (2)轉體練習。體轉時注意肘關節不要放鬆，儘量達到水準，可以採用位置定位進行練習。
 3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學難點及重點：

- (一)難點問題：
本節動作有左右位移，體轉時要求身體姿態保持正直，必須在一個水平面。
- (二)重點解決：
1-4拍動作，要求身體軀幹、手腳協調配合，側並步跳的同時兩臂體前中心線繞環，軀幹保持正直，注意動作節奏與控制。側並步跳1、3拍向側一步不跳起，重拍在2拍必須跳起，在教學中可以通過側並步兩次分解練習過渡到跳起練習，教學中可以通過重複練習、教師示範等教法，強化1-4拍動作的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

- 易犯錯誤 1：**體轉時上體姿態不準確、轉體不到位或頭部沒有轉體，如出現端肩、駝背、身體前傾後倒等現象。
糾正方法：通過教師示範、口頭提示、重複練習等方法，加強練習者動作的規範程度。
- 易犯錯誤 2：**側並步跳節奏掌握不準確，輕重拍區分不清楚，出現沒有跳起、屈臂等現象。
糾正方法：通過教師示範、口頭提示或多次強化練習，掌握此動作。
- 易犯錯誤 3：**5-8拍體轉時雙腳出現移重心、移步現象，會縮小轉體的幅度和角度，降低鍛鍊功效。
糾正方法：通過教師示範、口頭提示等方法掌握此動作。

第六節 全身運動

一、教學過程：

- (一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。
- (二)講解本節動作：
按動作節拍分別講解1-8拍動作的做法及要求。
- (三)分解教學：
1. 下肢動作教學：
 - (1)上步練習。左腳向左前45°上步，重心前移，右腳提踵，注意方向的準確性，放慢速度進行練習。
 - (2)半蹲全蹲練習，上體保持稍含胸姿態，雙腳併攏，屈膝半蹲，慢慢過渡至全蹲，注意發力速度與節奏控制。
 2. 上肢及軀幹動作教學：
上舉重疊練習。雙手後擺經體前至上舉重疊，明確運動路線，注意伸直手臂，五指併攏，面向正面練習數次，再加方向，最後配合腳上步伐進行反複練習。
 3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學難點及重點：

- (一)難點問題：
本節動作有三次重心移動，弓步和全蹲時要求身體姿態保持正直。
- (二)重點解決：
1-4拍動作，要求重心先左後右，弓步時一腿屈膝半蹲，一腿直立，全腳掌著地，支撐腿受力強度大，注意控制身體平衡。在教學中可以通過教師示範、分解練習等教法，強化1-4拍動作的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

- 易犯錯誤 1：**1-2拍上步重心沒有移動，出現屈膝、屈臂等現象。
糾正方法：可通過教師示範、口頭提示和多次強化練習等方法，加強練習者動作的規範程度。
- 易犯錯誤 2：**弓步或全蹲時身體姿態不正確或蹲步不到位，出現扭臀、駝背等。
糾正方法：通過教師示範、口頭提示或重複練習，掌握此動作。

第七節 跳躍運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作：

按動作節拍分別講解1-8拍動作的做法及要求。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

(1)側點地跳起練習。原地左右腳依次側點練習，慢慢加快節奏保持身體平衡然後跳起，感受跳躍運動落地時膝蓋腳踝緩衝的動作感覺，但上體姿態保持正直，肌肉收緊。

(2)開合跳練習。放慢節奏，雙腳開合練習，比肩稍寬，注意膝關節與腳尖方向保持一致，向斜前45°打開，注意動作的節奏以及落地時身體肌肉收緊，慢慢加快速度進行練習。

2. 上肢及軀幹動作教學：

叉腰練習。上身直立，眼看前方，雙手叉腰保持平衡，注意側上舉的運動軌跡由體側迅速到位，掌心相對。

3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

本節動作節奏歡快，下肢動作轉換較快，跳躍時注意膝蓋緩衝。

(二)重點解決：

1-4拍動作，要求腳尖點地，注意控制身體平衡。7拍動作開合跳膝蓋、腳尖必須面向同一方向，比肩稍寬。在教學中可以通過教師示範、分解練習等教法，強化此拍動作的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：1-4拍腳尖沒有繃直用力，出現踮腿現象，轉換動作時跟不上節奏等。

糾正方法：可通過教師示範、口頭提示及重複練習等方法，加強練習者動作的規範程度。

易犯錯誤 2：7拍開合跳膝蓋、腳尖內扣，沒有面對斜前45°。

糾正方法：通過教師示範、口頭提示或分解練習等，掌握此動作。

第八節 整理運動

一、教學過程：

(一)完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二)講解本節動作：

按動作節拍分別講解1-8拍動作的做法及要求。

(三)分解教學：

1. 下肢動作教學：

上步點地和微蹲練習。左腳向前上步，重心前移，點地時雙腳併攏，右腳依次收回，注意上步順序左右右左，注意放慢速度節奏進行練習，配合好呼吸。微蹲練習要求同第六節全身運動。

2. 上肢及軀幹動作教學：

體前大繞環練習。由側舉經體前直臂交叉打開還原至體側。要求同第五節體轉運動。

3. 進行完整動作練習，由慢速到正常速度。

二、教學難點及重點：

(一)難點問題：

本節動作節奏舒緩，要求動作完成時配合呼吸放鬆且悠閒。

(二)重點解決：

5-8拍動作，繞環動作由裡而外、從下往上，注意動作方向和軌跡。在教學中可以通過教師示範、重複練習等教法，強化動作的練習。

三、易犯錯誤與糾正方法：

易犯錯誤 1：3-4拍手臂運動軌跡出現錯誤或直接省略，必須兩臂經腹前和體側還原成側舉。

糾正方法：可通過教師示範、口頭提示及重複練習等方法，加強練習者動作的規範程度。

易犯錯誤 2：5-8拍繞環動作運動方向與軌跡出現錯誤或雙腿直接省略屈膝動作。

糾正方法：通過教師示範、口頭提示或分解練習等，掌握此動作。



體育發展局
Instituto do Desporto

Macau Sport Development Board

www.sport.gov.mo