

2008 推廣舞蹈運動教材編製

流行舞國小教材

初階教材動作講解

一、第一個八拍



圖 1-1 預備動作



圖 1-2 右手右腳



圖 1-3 左肩左腳



圖 1-4 右肩右腳

1. 預備動作：左手叉腰圖 1-1。
2. 第一拍：右肩向後右手彈指，同時右腳往前上步圖 1-2。
3. 第二拍：右手輕扶左肩順勢往左擰轉，同時左腳往前上步圖 1-3。
4. 第三拍：右手平拉回右肩，右腳上步圖 1-4。



圖 1-5 推左胯



圖 1-6 臀往右下坐



圖 1-7 左頭左臀



圖 1-8 右頭右臀

5. 第四拍：左腳往左點步順勢推右胯，右手往前指圖 1-5。
6. 第五~六拍：維持上一個姿勢，讓臀部往右下坐 2 次(1 拍 1 次)，同時左腳腳跟逆時針轉 90 度圖 1-6。
7. 第七拍：頭、臀部往左倒，雙手重疊(左上右下)手心朝下，從胸口往下壓圖 1-7。
8. 第八拍：與第七拍相反邊，頭、臀部往右倒，雙手重疊(左上右下)手心朝下，從胸口往下壓圖 1-8。

二、第二個八拍



圖 1-7 雙手撥開



圖 1-8 重心後坐



圖 1-9 左踏招手



圖 1-10 往後看



圖 1-11 回頭看前

1. 第一拍：雙手從胸口前往旁撥開，左腳往後踏一步圖 1-7。
2. 第二拍：重心後移，右手放在嘴前左手背後圖 1-8。
3. 第三~四拍：雙膝伸直膀先往右，重拍推左雙膝微蹲圖 1-8，腳跟順時針轉 90 度，重複兩次。
4. 第五~六拍：右手往前伸直『招手』，左腳同時踏左圖 1-9；第 6 拍踏回併步。
5. 第七拍：左腳往後踏，頭往後看，同時右手肘上甩圖 1-10。
6. 第八拍：右手由肘先落下，雙手背後，重心往右踏，左腳跟離地回頭看前圖 1-11。

三、第三個八拍



圖 1-12 後走四步



圖 1-13 臀部往右



圖 1-14 臀部往左



圖 1-15 雙手下開

1. 第一~四拍：雙手背後，朝後走三步(左右左)圖 1-12，第四步右腳往身體右邊踏出，雙手同時從兩側到頭頂(手心朝上)。
2. 第五拍：臀部往右推，左腳跟順勢前推 90 度圖 1-13。
3. 第六拍：反邊，臀部往左推，右腳跟前推 90 度圖 1-14。
4. 第七拍：雙手從頭頂往旁下壓，重心踏向右腳圖 1-15。
5. 第八拍：左腳踏點右腳後側，左轉身面向前。

四、第四個八拍



圖 1-16 左側右壓



圖 1-17 右側左壓



圖 1-18 身體直立



圖 1-19 仰頭手下壓

1. 第一拍：身體面朝左側，右壓肩，左膝微彎，右膝伸直側踏點圖 1-16。
2. 第二拍：反邊，身體面朝右側，左壓肩，右膝微彎，左膝伸直側踏點圖 1-17。
3. 第三拍：左腳回併，面朝左斜前，雙手交叉手，下巴微收圖 1-18。
4. 第四拍：雙手手心往旁下壓，頭往上看圖 1-19。
5. 第五拍：右手逆時針繞頭，左手由右側平開至左側，左腳同時上步圖 1-20。
6. 第六拍：右手扶胸口，左手背後，右腳同時從後側貼地畫 2/3 圓到前側圖 1-21。
7. 第七~八拍：身體一個 wave(波動)。



圖 1-20 頭手腳畫圓



圖 1-21 停左側

五、第五個八拍

1. 第一拍：右手高 V，右腳往左斜前踩圖 1-22。
2. 第二拍：右手握拳至左側，左腳同時前踩圖 1-23。
3. 第三拍：雙手手心朝下往兩側打開，右腳往旁側步，臀部右推，頭同時甩到右側圖 1-24。
4. 第四拍：重心、臀部往左推，雙手交叉握拳圖 1-25。
5. 第五~六拍：雙手在臉前方繞 X 型後，手心貼頭兩側，臀部同時往右繞一圈圖 1-26。
6. 第七拍：雙手手心下壓，重心在右腳，頭往右甩圖 1-27。
7. 第八拍：雙手維持不動，重心換到左，頭往左甩圖 1-28。



圖 1-22 右手高 V



圖 1-23 左側握拳



圖 1-24 雙手旁開



圖 1-25 交叉握拳



圖 1-26 扶頭繞臀



圖 1-27 頭甩右



圖 1-28 頭甩左

六、第六個八拍



圖 1-29 踩右



圖 1-30 左肩(上下上)



圖 1-31 右肩(上下上)



圖 1-32 手呈斜線

1. 第一~二拍：先起右肩右腳圖 1-29，右腳往前踩，身體面向右斜前，左肩(上、下、上)圖 1-30。
2. 第三~四拍：左腳往前踩，身體面向左斜前，右肩(上、下、上)圖 1-31。
3. 第五拍：雙手往旁開呈一斜線，左腳往旁踏，視線看到左側圖 1-32。
4. 第六拍：左腳收回正步。
5. 第七拍：雙手經過胸口前，往上甩至頭頂圖 1-33。
6. 第八拍：雙手經過旁邊下壓，雙膝微蹲，左腳腳跟逆時針轉 90 度圖 1-34。



圖 1-33 雙手上甩



圖 1-34 屈膝下壓

七、第七個八拍

1. 第一~三拍：左轉圈，腳步：踩左右左自轉圖 1-35。
2. 第四拍：臉朝前，身體朝左斜前，拍手 2 次圖 1-36。
3. 第五~七拍：右轉圈，腳步：踩右左右自轉圖 1-37。
4. 第八拍：臉朝前，身體朝右斜前，拍手 2 次圖 1-38。



圖 1-35 左轉



圖 1-36 拍手



圖 1-37 右轉



圖 1-38 拍手

八、第八個八拍

1. 第一~三拍：往前走三步(左右左)。
2. 第四拍：左手叉腰，右手做一個 kiss，下蹲時，右膝外開圖 1-39。
3. 第五~六拍：右腳往前踩，雙手手腕提起手心下壓圖 1-40。
4. 第七~八拍：左轉身，右腳往正後踩，雙手手腕提起手心下壓圖 1-41。



圖 1-39 kiss



圖 1-40 前踏手壓



圖 1-41 左轉後踏

九、第九個八拍

1. 面向前時，雙手插口袋。
2. 第一~四拍：後退右、退左、右、左(各一拍)，右退時-肩膀往右擰轉，右肩下壓、左肩聳起、右腳伸直、左膝微彎；反邊-肩膀往左擰轉，左肩下壓、右肩聳起、左腳伸直、右膝微彎圖 1-43。
3. 第五~六拍：右腳往前滑步圖 1-44。
4. 第七~八拍：第七拍左腳往前踩一步；第八拍右腳往前踩回併步。



圖 1-42 後退(右)



圖 1-43 後退(左)



圖 1-44 往前滑步

十、第十個八拍

1. 第一~二拍：第一拍，左腳往左踏點，身體往左擰轉，視線同時看到左邊，右手手心朝右圖 1-45；第二拍，左腳併回正中間，同時右手手心對右臉頰。
2. 第三~四拍：反邊。右手維持上一個姿勢不變，右腳往右踏點，身體往右擰轉，

視線同時看到右邊，左手手心朝左圖 1-46；第四拍，右腳併回正中間，同時雙手手心於臉頰旁相對圖 1-47。

3. 第五~六拍：雙手由臉頰旁往下畫八字，同時往下蹲。

4. 第七拍：左膝跪地、身體面朝左側、頭低圖 1-48。

5. 第八拍：頭往上甩直視正前方圖 1-49。



圖 1-45



圖 1-46



圖 1-47



圖 1-48



圖 1-49

進階教材動作講解

一、第一個八拍



圖 1-1 預備動作



圖 1-2 左擰右肩提



圖 1-3 右擰左肩提

1. 預備動作：雙腳開立約 2 個肩寬圖 1-1。
2. 第一拍：右膝微彎往左擰身，右肩往上提起圖 1-2。
3. 第二拍：左膝微彎往右擰身，左肩往上提起圖 1-3。



圖 1-4 右肩上移



圖 1-5 左肩上移



圖 1-6 回正右肩往上



圖 1-7 瞬間左擰

4. 第三拍：身體面向前先往右橫移，右肩往上提起左肩下壓，右膝微彎圖 1-4；再往左橫移，左肩往上提起右肩下壓，左膝微彎圖 1-5。
5. 第四拍：右腳收回點在左腳邊，右肩提起左肩下壓圖 1-6。
6. 第五拍：身體朝左、腳踏左，手往右，重心保持在右腳，頭、手、腳瞬間反方向彈開圖 1-7。
7. 第六拍：利用反彈動力將身體帶回正面，右手收回右肩，手肘提起，左腳踏回正步圖 1-8。
8. 第七拍：雙手手心朝下相疊至胸口前方，右腳前點圖 1-9，後半拍雙手拉回與身體呈 T 字型圖 1-10。
9. 第八拍：雙手相疊手心下壓圖 1-11。



圖 1-8 右手收回正



圖 1-9 手腳前出



圖 1-10 T 型



圖 1-11 雙手下壓

二、第二個八拍

1. 第一拍：身體朝左，重心在左腳，右腳往身體右斜後踏出圖 1-10。
2. 第二拍：相反邊，右腳收回，左腳往身體左斜後方踏出圖 1-11。
3. 第三拍：前半拍，胯的方位維持不動，雙手輕鬆放於兩側，身體往左斜後傾倒，肩膀成 45 度斜線，左腳往身體前側點出圖 1-12；後半拍，胸口朝右前傾斜，左腳往身體後側點出圖 1-13。
4. 第四拍：身體回正面，腳跟顛起，同時雙腳屈膝由右繞半圓至左圖 1-14。
5. 第五拍：右腳往右斜後踏步，身體面向(右)隨腳步移動而產生圖 1-15；第六拍，左腳往右腳方向併攏。
6. 第七拍：相反邊，左腳往左斜後踏步同時，身體朝左斜圖 1-16；第八拍，右腳往左腳方向併攏。



圖 1-10 左側



圖 1-11 右側



圖 1-12 左後傾



圖 1-13 右邊前傾



圖 1-14 回正屈膝



圖 1-15 右後踏蹲



圖 1-16 左後踏蹲

三、第三個八拍



圖 1-17 預備



圖 1-18 右手提



圖 1-19 後彎



圖 1-20 下手臂相疊



圖 1-21 手肘開

1. 預備面朝左斜前 45 度圖 1-17。
2. 第一拍：前半拍，左手肘架起手心朝下，右手伸直由手背帶起圖 1-18，右手遮住臉部，右腳往身體後側撤步時，身體同時往後彎圖 1-19；後半拍回正，手心朝下雙手下手臂相疊，右腳併回正步站圖 1-20。
3. 第二拍：雙手肘往兩側開，右腳點地圖 1-21。
4. 第三拍：前半拍，右手高 V，右腳同時右踏一步圖 1-22；後半拍，左手高 V 圖 1-23。
5. 第四拍：手肘不動，下手臂收回，身體往右橫轉，左腳顛起圖 1-24。



圖 1-22 右 V



圖 1-23 左 V



圖 1-24 右橫轉

6. 第五拍：雙手往身體前穿出，右腳往後顛回併步圖 1-25。
7. 第六拍：前半拍，身體往後仰，手放於兩側，右腳微顛，左腳後勾圖 1-26；後半拍，左腳往前踏下，身體往前放鬆圖 1-27。
8. 第七拍：右腳為中心軸，往右轉身起。
9. 第八拍：回正站立圖 1-28。



圖 1-25 手出腳收



圖 1-26 左鈎踢



圖 1-27 下蹲右轉



圖 1-28 轉身回正

四、第四個八拍



圖 1-29 半 T 型



圖 1-30 朝右微轉



圖 1-31 左轉



圖 1-32 斜線延伸

1. 第一拍：手呈半 T 字型圖 1-29。
2. 第二拍：重心往右腳移，左腳交叉收在右腳後，身體往右擰轉，雙手指尖往下插圖 1-30。
3. 第三拍：身體左轉重心放到左腳，右腳點併於左腳，前半拍，左手先收回半 T 字型；後半拍，右手再收回半 T 字型圖 1-31。
4. 第四拍：頭頂往後斜上延伸，雙手和右腳往斜下延伸圖 1-32。
5. 第五拍：延伸後右腳前踩地，雙手肘兩旁架起，左右手各呈 90 度圖 1-33。
6. 第六拍：身體及右手往右邊旁移，左腳往左旁踏，右膝微彎圖 1-34。
7. 第七拍：前半拍，身體及左手往左邊旁移，重心換左，左膝微彎圖 1-35；後半拍，左手往右斜後穿，手心朝下圖 1-36。
8. 第八拍：右手往左側穿，身體朝左瞬間直立，重心在左腳，右腳點地圖 1-37。



圖 1-33 手肘兩側架起



圖 1-34 右旁移



圖 1-35 左旁移



圖 1-36 左手後穿



圖 1-37 右手左穿