

# 2008推廣舞蹈運動教材編製

## 競技啦啦隊國中教材

### 一、啦啦隊基本手臂與腿部動作

啦啦隊的表演結構中，個人手部與腿部的不同動作運用，可以讓整體表現的感覺更形多變；然而，無論是何種手部與腿部動作，都要展現出力量、角度與一致性，為了讓同學確實瞭解啦啦隊手部與腿部動作的各項名稱，我們先來認識並練習手部與腿部的各個基本動作，並依動作要領練習之。



圖 1-1 預備姿

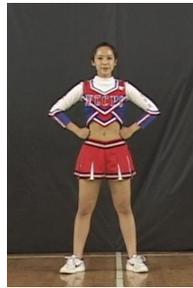


圖 1-2 啦啦隊立姿



圖 1-3 拍手



圖 1-4 緊握

1. 預備姿(Beginning Stance)：手腳併攏站立圖 1-1。
2. 啦啦隊立姿(Cheer Stance)：雙腳開立圖 1-2。
3. 拍手(Clap)：手指伸直手掌相對拍手圖 1-3。
4. 緊握(Clasp)：手指彎曲雙掌緊握圖 1-4。



圖 1-5 高 V



圖 1-6 低 V



圖 1-7 達陣

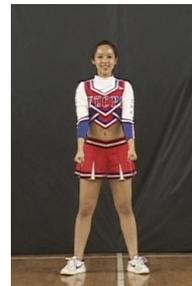


圖 1-8 低達陣

5. 高 V(High V)：雙手手臂高舉於兩側呈現 V 字型圖 1-5。
6. 低 V(Low V)：雙手手臂開於身體兩側呈現倒 V 字型圖 1-6。
7. 達陣(Touchdown)：雙手平行高舉於頭部兩側圖 1-7。

8. 低達陣(Low Touchdown)：雙手平行置於身體前下方圖 1-8。



圖 1-9 弓箭



圖 1-10 頭上緊握



圖 1-11 拳擊姿



圖 1-12 大力士

9. 弓箭(Bow and Arrow)：如同右手握弓，左手拉箭動作圖 1-9。

10. 頭上緊握(Overhead Clasp)：雙手在頭部上方伸直緊握圖 1-10。

11. 拳擊姿(Box Motion)：小手臂垂直地面，置於臉部前方兩側圖 1-11。

12. 大力士(Muscle Man)：雙手側平舉，小手臂垂直地面圖 1-12。



圖 1-13 短劍



圖 1-14 拳打



圖 1-15 L 型

13. 短劍(Daggers)：雙手緊握於胸前圖 1-13。

14. 拳打(Punch)：左手伸直高舉，右手握拳叉腰圖 1-14。

15. L 型(L)：左手伸直高舉，右手側平舉圖 1-15。



圖 1-16 對角線



圖 1-17 T 型



圖 1-18 半 T 型



圖 1-19 側弓



圖 1-20 前弓

16. 對角線(Diagonals)：右手右側上方高舉，左手左側下方伸直圖 1-16。

17. T 型(T)：雙手側平舉圖 1-17。

18 半 T 型(Half T)：雙手側平舉，小手臂縮回夾緊於身體前方圖 1-18。

19. 側弓 (Side Lunge)：雙腳在左右兩側呈弓步圖 1-19。

20. 前弓 (Front Lunge)：雙腳前後開立呈弓步圖 1-20。

## 二、基礎練習

### (一)信任推倒(前後、左右)



圖 1-21 三人位置



圖 1-22 直立前傾倒



圖 1-23 直立後傾倒

1. 三人為一小組，隊型：三人等距一橫排圖 1-21。
2. 左右兩側隊員面對面，雙手手肘貼近身體兩側，腳姿一弓箭步；中間隊員面向左側，身體直立，雙手交叉緊抱胸前，往前、後傾倒將重心移交給隊員圖 1-22-23。

### (二)緊抱式接法



圖 1-24 兩人位置



圖 1-25 左手緊抱

1. 兩人一組：預備時，前者隊員面朝左，雙手呈達陣姿圖 1-7；後者隊員面向前，雙腳併攏圖 1-24。
2. 後者隊員：左手抱住前隊員腰部，左臉緊貼前者背部，雙腳與肩同寬圖 1-25。



圖 1-26 往上抱



圖 1-27 輕放地面



圖 1-28 回正

3. 前者身體保持直立，後者右手緊抱前者腿部，利用身體及手臂力量來支撐前者隊員圖 1-26。
4. 後者雙手維持抱姿，將前者輕下於地面時，兩人雙腳屈膝圖 1-27，安全落地後兩人站回正面圖 1-28。

### (三)十字後倒接法



圖 1-29 兩人平排 圖 1-30 預備動作

1. 兩人一組圖 1-29，兩人向右轉身，前者握拳平舉 180 度(圖 1-30 左邊隊員)，後者隊員注視前者隊員動作。

2. 後者隊員雙手握拳往前平舉，左腳往後踏一步(易於支撐前者重量) 圖 1-31。

3. 前者後倒時，膝蓋打直；後者雙手由前者腋下穿過接住圖 1-32。

4. 承接前者同時，後者利用左屈膝緩衝前者給予的重量圖 1-33。

5. 後者利用下壓時的反彈力，將前者送回預備動作圖 1-30，左轉面朝前，完成動作圖 1-29。



圖 1-31 後者預備



圖 1-32 後傾(前者)



圖 1-33 重心承接

### (四)搖籃式抱接法



圖 1-34 四人位置

圖 1-35 預備動作

1. 四人為一組，抱接隊員(下層)呈三角形，下層隊員雙腳與肩同寬，上層隊員雙腳併攏 圖 1-34。

2. 下層隊員雙手托舉，上層隊員呈達陣姿圖 1-35。



圖 1-36 上層傾倒



圖 1-37 抱接



圖 1-38 轉回正面



圖 1-39 完成動作

3. 上層隊員往正後傾倒同時，雙手抱住左右兩側隊員肩膀，雙膝伸直與身體呈 V 字型；下層兩側隊員一手接上層隊員背部，另一手抱接上層隊員大腿後側，下層站於上層正後的隊員，雙手穿過前者腋下，底層隊員屈膝抱接圖 1-36-37。
4. 保持抱接姿勢，轉回正面圖 1-38，讓上層隊員雙腳落地，完成動作圖 1-39。

### 三、啦啦隊的口號(Cheer)

口號的呼喊，是啦啦隊所具備的特色之一，在運動場上，可以為自己學校加油，甚至為中華隊加油打氣，在一般的表演場合中，可以喊出自己的班級、學校等隊伍名稱，運用有節奏韻律的詞句，配合肢體動作吸引觀眾一起唱和呼喊的口號內容，這是啦啦隊最具特色的表演型態。以下是本單元提供各位同學練習的口號，請依照口號拍數表的拍子練習英文的口號詞句(請將○○換成自己的學校名稱)。

#### (一)口號一

口號拍數表(表一)

	1 拍	2 拍	3 拍	4 拍	5 拍	6 拍	7 拍	8 拍
預備	1		2		3		4	
1X8	N	T	<b>S</b>	U	拍手	拍手		
2X8	Let' s	Go	N	T	<b>S</b>	U	拍手	拍手
3X8	Let' s	Go	○	○	○	○	拍手	拍手
4X8	Let' s	Go	○	○	○	○	拍手	拍手

#### 口號一、動作講解

預備動作：直立姿，雙手握拳(或持彩球)圖 1-40。

喊拍數：以英文喊 1234 圖 1-40。

1. N T S U (校名)：一人喊 NTSU 圖 1-40，3 人一起拍手 2 次圖 1-41。
2. Let' s：左手叉腰，右手握拳靠近右肩，左腳往前邁步圖 1-42。

3. Go：左手叉腰，右手伸直高舉，拳眼朝前圖 1-43。
4. N（校名）：胸口前拍手圖 1-44。
5. T（校名）：雙手張開呈 T 字型圖 1-45。
6. S（校名）：拍手，雙腳維持不動圖 1-46。
7. U（校名）：手呈大力士姿圖 1-47。
8. 拍手：第 7-8 拍。
9. Let' s Go：同時上步（右腳），重複以上 4-8 的動作，共做 3 套。



圖 1-40 預備動作



圖 1-41 拍手(併腳)



圖 1-42 右拳回肩



圖 1-43 右手直



圖 1-44 拍手(原地)



圖 1-45 T 型

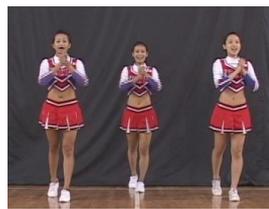


圖 1-48 拍手



圖 1-47 大力士姿

## (二)口號二

口號拍數表(表二)

	1 拍	2 拍	3 拍	4 拍	5 拍	6 拍	7 拍	8 拍
預備	1		2		3		4	
1X8	Let' s	Go	Blue		Let' s	Go	Red	
2X8	N	T	<b>S</b>	U	Blue	And	Red	
3X8	Let' s	Go	Fight		Let' s	Go	Win	
4X8	N	T	<b>S</b>	U	Go	Fight	Win	

### 口號二、動作講解

預備動作：直立姿，雙手握拳(或持彩球)圖 1-48。

拍手：以英文喊 1234，同時拍手動作四次，雙腳張開大約 2 個肩膀寬圖 1-49。

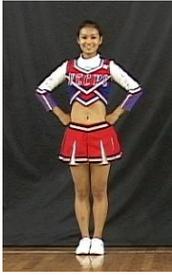


圖 1-48 預備動作



圖 1-49 拍手

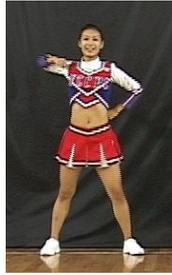


圖 1-50 Let' s



圖 1-51 Go

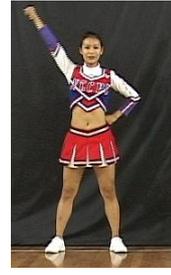


圖 1-52 Blue

### 第一個八拍

1. Let' s：雙腳張開大約 2 個肩膀寬，左手叉腰，右手握拳呈半 T 型，拳眼朝前圖 1-50。
2. Go：右腳向左斜前方點步，左膝微彎，雙手向左下方拍手圖 1-51。
3. Blue：縮回右腳呈開立姿，左手叉腰，右手向右上方 45 度伸直呈右 V 字型圖 1-52。
4. Let' s：右手叉腰，左手呈半 T 型在左肩上圖 1-53。
5. Go：左腳向右斜前方點步，右膝微彎，雙手向右下方拍手圖 1-54。
6. Red：縮回左腳張開站立，右手叉腰，左手向左上方 45 度伸直呈左 V 字型圖 1-55。

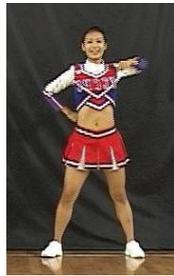


圖 1-53 Let' s (反)



圖 1-54 Go(反)



圖 1-55 Red

### 第二個八拍



圖 1-56 N



圖 1-57 T



圖 1-58 S



圖 1-59 U

7. N：手呈半 T 型在雙肩上，腳呈立姿圖 1-56。
8. T：雙手張開呈 T 字型圖 1-57。
9. S：頭看地板，雙手往下交叉，右手在前，雙腳併攏屈膝圖 1-58。

10. U：手呈大力士姿圖 1-59。
11. Blue：左手叉腰，右手向右上 45 度伸直呈右 V 字型圖 1-80。
12. And：拍手圖 1-61。
13. Red：右手叉腰，左手向左上方 45 度伸直呈右 V 字型圖 1-62。

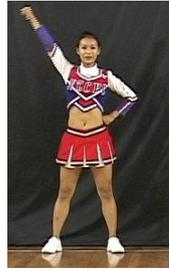


圖 1-60 Blue



圖 1-61 And



圖 1-62 Red

### 第三個八拍



圖 1-63 Let' s



圖 1-64 Go



圖 1-65 Fight



圖 1-66 Let' s



圖 1-67 Go



圖 1-68 Win

14. Let' s：左手成 T 字型，右手呈半 T 型圖 1-63。
15. Go：雙手拍手圖 1-64。
16. Fight：右手叉腰，左手向右上 45 度伸直呈右 V 字型圖 1-65。
17. Let' s：右手成 T 字型，左手呈半 T 型圖 1-66。
18. Go：雙手拍手圖 1-67。
19. Win：雙手呈高 V 字型圖 1-68。

### 第四個八拍



圖 1-69 N



圖 1-70 T



圖 1-71 S

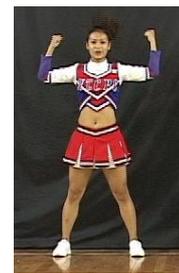


圖 1-72 U



圖 1-73 Go



圖 1-74 Fight

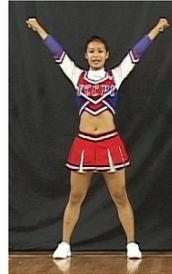


圖 1-75 Win

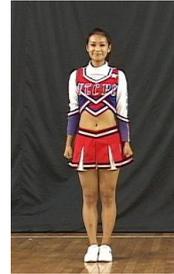


圖 1-76 完成動作

20. N：手呈半 T 型在雙肩上，腳呈立姿圖 1-69。
21. T：雙手張開呈 T 字型圖 1-70。
22. S：頭看地板，雙手往下交叉，右手在前，雙腳併攏屈膝圖 1-71。
23. U：手呈大力士姿圖 1-72。
24. Go：左手叉腰，右手向右上 45 度伸直呈右 V 字型圖 1-73。
25. Fight：雙手拍手圖 1-74。
26. Win：雙手呈高 V 字型圖 1-75。
27. 結束前，在喊一次 Go(拍手、上右腳) Fight(拍手、上左腳) Win(雙手高 V、上右腳)，跳回雙腳併攏圖 1-76。

#### 四、啦啦隊舞伴技巧動作

在動作學習上，為使學生動作統一，我們使用 Ready One Two Down Up 的口令以利進行練習；Ready 為預備之意，用以提醒學生準備動作，One Two(1.2)為預備拍，Down 為下蹲之意，Up 為往上跳起或舉起。因此，練習時口令的中文意思為：預備 1 2 下(下蹲)上(跳起或上撐)，拍數為 1234，共 4 拍，請依此拍數練習以下動作。

##### (一)雙股立姿(2層 1.5 段高度)



圖 1-77 Y 字隊型



圖 1-78 預備動作



圖 1-79 扶肩右腳

### 1. 預備動作：

(1)正面三位人員中間者為上層人員，中間的後者為後保人員，左右兩位為底層人員圖 1-77。

(2)兩底層人員成側弓步，軀幹保持直立圖 1-78，左側的底層人員內側手由上層小腿內側環繞至外側膝蓋並輕扣。外側手手掌心向上抓握上層之腳掌。上層人員雙手扶抓底層內側肩膀位置，右腳足弓踩在底層大腿連接髌骨處，後保人員雙手抓握上層人員之腰部圖 1-79。

### 2. 攀登動作：

(1)Ready One Two Down Up 時，第 4 拍時後保抓握上層腰部向上舉起，上層雙手壓撐底層肩膀，右腳向下踩使身體往上，左腳足弓踩在另一位底層的大腿靠近髌骨處。

(2)兩位底層內側手皆由上層小腿內側環繞至膝蓋外側並輕扣，外側手手掌心向上抓握上層之腳掌，上層站穩後，雙手放開底層肩膀，身體直立圖 1-80。



圖 1-80

### 3. 展現動作：

上層人員雙手成高 V 姿勢，底層外側手向上張開 45 度，後保人員雙手抓握上層腰部使其站穩於底層之腿上圖 1-81。



圖 1-81

### 4. 著地下法：

(1)底層之外側手與上層以虎口相對的方式相互連接。

(2)底層與後保人員跟著 Ready One Two Down Up 的口令，第 3 拍時底層稍微下蹲再往上將上層撐起騰空，此時底層內側手迅速以虎口撐住上層腋下並給予緩衝落地的力量，支撐上層人員安全著地，四位學生雙腳應彎曲緩衝



圖 1-82 預備落地

身體落下的重量。後保人員抓握上層的腰部協助緩緩著地圖 1-82。

## (二)俯撐後抬腿姿(2層 1.5 段高度)

### 1. 預備動作：

面對上層的底層人員，雙手拖住上層人員腋下，左右兩側的底層，雙手分別抓撐上層的腿部與腰部，上層人員單腳後抬，雙手扶住前方底層人員的肩膀圖 1-83。



圖 1-83 預備動作

### 2. 攀登動作：

一起喊 Ready One Two Down Up，第 4 拍時，三位底層人員同時用力將上層人員往上抬舉支撐上層人員到達俯撐平躺水平位置，同時上層人員推撐底層人員往上跳起，在空中雙腳併攏圖 1-84。



圖 1-84 攀登動作

### 3. 展現動作：

上層人員左腳向上抬高 45 度圖 1-85。



圖 1-85 展現動作



圖 1-86 著地下法

### 4. 著地下法：

上層人員兩腳併攏回水平位置圖 1-86，三位底層人員跟著 Ready One Two Down Up 的口令，一起支撐同時緩慢放下上層人員安全著地圖 1-87。



圖 1-87 安全

## (三)仰臥前抬腿姿(2層 1.5 段高度)



圖 1-88 預備動作



圖 1-89 攀登動作



圖 1-90 展現動作



圖 1-91 安全落地

### 1. 預備動作：

- (1)上層人員正後方的底層人員，雙手托撐上層人員背後肩胛骨位置。
- (2)上層人員右側的底層人員，雙手分別抓握上層人員的大腿後方與腰部。
- (3)上層人員左側的底層人員雙手抓握上層人員的大腿與小腿。
- (4)上層人員單腿前抬圖 1-88。

### 2. 攀登動作：

一起喊 Ready One Two Down Up，第 4 拍時三位底層人員同時用力將上層人員往上抬舉支撐上層人員到達仰臥平躺水平位置，上層人員同時往上跳起，在空中雙腳併攏圖 1-89。

### 3. 展現動作：

上層人員全身繃直，右腳向上抬高至垂直位置，雙手張開成 T 字型圖 1-90。

### 4. 著地下法：

上層人員兩腳併攏回水平位置圖 1-89，三位底層人員跟著 Ready One Two Down Up 的口令，第 4 拍之後一起支撐同時緩慢放下上層人員安全著地後完成動作圖 1-91。

## (四)雙底層升降姿(2層 2段高度)

### 1. 預備動作：

- (1)兩位底層人員面對面，雙腳彎曲，雙手手肘彎曲放置腰兩旁，雙手掌心朝上，背部打直，稱為預備姿。
- (2)上層人員雙手扶住兩位底層的肩膀，後保人員雙手托握上層人員腰部圖 1-92。



圖 1-92 預備動作

### 2. 攀登動作：



圖 1-93 攀登 1



圖 1-94 攀登 2



圖 1-95 展現動作



圖 1-96 著地下法

(1)當口令 Ready one two down Up 時，後保隊員於雙手抓握上層隊員腰部，第 4 拍同時扶助上層隊員往上跳起至底層隊員手上，之後推扶上層臀部(若後保為男隊員，則採抓握上層腰部方式即可)，上層隊員由後保人員扶助，雙手壓撐底層肩膀，第 4 拍同時雙腳跳至兩位底層手上圖 1-93，此為第一階段之動作。

(2)上層隊員蹲姿穩定後，開始實施第二次 Ready one two down 的口令，第 3 拍時底層人員雙腳下蹲，第 4 拍時利用大腿的力量往上抬起超過額頭部位，緩慢停於胸口處，雙手轉成抓握上層腳跟和腳尖，後保人員同時推送上層臀部或腰部往上送，雙手從上層大腿慢慢往下滑至抓握雙腳腳踝，幫助底層人員減輕重量並防止上層人員搖晃，上層人員推撐底層肩膀，雙腳向下踩使身體往上升成站立姿勢圖 1-94。

### 3. 展現動作：

上層人員雙手成高 V 姿勢圖 1-95。

### 4. 著地下法：

兩位底層隊員外手虎口朝上接握上層隊員的手，同時身體由面對另一位底層轉為身體面向前方圖 1-96，當 Ready one two down 時雙腳下蹲，up 同時肩膀往上頂，內手放開腳跟接握上層隊員的腋下，慢慢緩衝下來著地，後保隊員於此時雙手抓握上層隊員腳踝上方協助支撐上層隊員緩慢著地，上層隊員手臂呈高 V 圖 1-97，安全著地後完成立正姿勢圖 1-98。



圖 1-97 手高 V



圖 1-98 立正姿勢