

# 2008推廣舞蹈運動教材編製

## 流行舞國中教材

### 動作示範講解

#### 一、第一個八拍

1. 預備動作：面朝左，雙手於兩側放鬆，重心放在左腳，右腳點底圖 1-1。
2. 第一拍：左手掌經過肩膀(手肘不動)，再由手心往下壓，同時間，頭往右甩，重心往右腳移動圖 1-2。
3. 第二拍：左腳踏回中間，重心放於兩腳，直視前方。
4. 第三拍：前半拍，右手掌經過肩膀(手肘不動)，手心往右上推，同時間，頭往左甩，右腳內扣、腳跟顛起；後半拍，右手下手臂內收，與上手臂同一直線，手心朝下圖 1-3。
5. 第四拍：右手往外開(手心朝前)遮住臉部，同時間右腳外開圖 1-4。



圖 1-1 預備動作



圖 1-2 甩頭壓左手



圖 1-3 腳內扣推右手



圖 1-4 手腳同開

6. 第五拍：左手手心貼右手指，遮住左半邊臉圖 1-5。
7. 第六拍：雙手畫過臉的下緣(右耳、下巴、左耳)，畫到左耳外時，身體同時往右傾，視線看到右斜下圖 1-6。
8. 第七拍：雙手經過臉的下緣回正(左耳、下巴、右耳)，右腳同時收回點步圖 1-7。
9. 第八拍：右手直接往上甩(手心朝前)，左手往上甩(手心朝前)放於右手肘後方，右腳同時上前一步圖 1-8。



圖 1-5 左貼右手



圖 1-6 重心右傾



圖 1-7 右腳收回



圖 1-8 右手上甩

## 二、第二個八拍

1. 第一拍：雙手由頭上直接畫開，左腳同時左側點地圖 1-9。
2. 第二拍：頭、手、腳(屈膝)同時內收圖 1-10。
3. 第三拍：雙手放在頭兩側(手心朝前)，上半臂外開 180 度，右腳同時右側點地圖 1-11。
4. 第四拍：身體內收，雙手抱頭，雙腳屈膝，右腳點於左腳旁圖 1-12。
5. 第五拍：右手往左斜前指(手心朝後)，左手手掌貼於右手上半臂，頭往右側甩，右腳往外踏圖 1-13。



圖 1-9 雙手畫開



圖 1-10 全身內收



圖 1-11 手臂外開



圖 1-12 抱頭內收



圖 1-13 右手平放

6. 第六拍：右手翻掌(手心朝下)與左手呈一斜線，右腳吸腿於左膝旁圖 1-14。
7. 第七拍：前半拍，右腳往左前踏；後半拍，左腳往左旁踏。
8. 第八拍：右手往右下壓，同時頭往左甩圖 1-15。



圖 1-14 手斜吸腿



圖 1-15 壓手甩頭

### 三、第三個八拍

1. 第一拍：雙手握拳經過肩膀往下拋，身體前傾，右腳同時抬起，左膝微彎圖 1-16。
2. 第二拍：右手掌扶右膝外開 90 度圖 1-17，再收回身體前方圖 1-18。
3. 第三拍：右手往外撥為動力，右腳順勢往斜下延伸，身體往左斜上延伸圖 1-19。
4. 第四拍：將重心移至左腳，低頭、身體面朝左圖 1-20。



圖 1-16 雙手下拋



圖 1-17 右膝外開



圖 1-18 右膝內收



圖 1-19 右腳延伸



圖 1-20 右移頭低

5. 第五拍：抬頭圖 1-21。
6. 第六拍：由頭頂帶動身體往身體後方退兩步（踏左、退右、退左），身體方位不變。
7. 第七拍：身體左轉 180 度面朝左邊圖 1-22。
8. 第八拍：右腳為中心軸，往右轉一圈圖 1-23。



圖 1-21 抬頭後退



圖 1-22 面朝左



圖 1-23 右轉一圈

### 四、第四個八拍

1. 第一拍：右腳從後方畫地 2/3 圈圖 1-24，雙手同時從後斜下往內畫到肩膀前方，雙腳屈膝預備踮起圖 1-25。
2. 第二拍：雙手往下壓，位於胯骨兩側，雙腳膝蓋伸直往上踮高圖 1-26。
3. 第三拍：前半拍回到預備踮起的動作圖 1-25；後半拍，往上跳起，姿勢與踮起時相同圖 1-27。

4. 第四拍：落地時，利用深蹲保持平衡、緩衝動力圖 1-28。



圖 1-24 手腳內畫圓



圖 1-25 預備顛起



圖 1-26 雙腳顛起



圖 1-27 往上跳



圖 1-28 深蹲

5. 第五拍：左腳往左跨步，身體往左傾，頭往左下甩，右手(食指)同時從左斜上畫一弧線到右下圖 1-29。

6. 第六拍：右腳先內一步，左腳內收踏點於右腳前方。

7. 第七拍：前半拍，頭看到正後，左手平行地面(手指往前穿出)，重心放於右腳圖 1-30；後半拍，頭看正下方，右手指正前穿出，左手貼放右手上臂，右腳同時收回點步圖 1-31。

8. 第八拍：抬頭，右手掌同時貼住額頭圖 1-32。



圖 1-29 食指畫半圓



圖 1-30 左手推



圖 1-31 右手穿前



圖 1-32 抬頭