

「SAFE OUT 運動身體好」健身操 (一至三年級組)

節數	分解動作	拍數	歌詞及口白
預備動作	插腰舉踵	2 * 8拍	
前奏 RAP			
第一節	插腰畫圈	1 * 8拍	聽說 Lucy 時常做運動，身體健康精神好
第二節	蹲立跨步	1 * 8拍	Lucy 你是耐ㄟ這呢敖
第三節	伸手插腰	1 * 8拍	身體健康精神好，規律運動不可少
第四節	伸手插腰	1 * 8拍	沒事常做健身操，全身運動功效好
第五節	轉手畫圈	2 * 8拍	喂！同學，歸禮拜ㄟ運動怎樣來安排
第六節	弓步伸手	2 * 8拍	欲聽我就報乎你知，Come On Baby 同齊來
第七節	原地踏步	1 * 8拍	無就1·3·5 無就2·4·6
第八節	拍手招手	1 * 8拍	實在真厲害，大家同齊來
間奏(一)	振膝繞肘	1 * 8拍	
暖身運動			
第一節	點腳踏步	4 * 8拍	
第二節	轉腰擺臂	4 * 8拍	運動 DO Re Mi 健康笑嘻嘻，run run run run 運動身體好 運動 DO Re Mi 健康笑嘻嘻，run run run run 運動身體好
第三節	平衡抬腿	4 * 8拍	
第四節	夾肘畫圈	4 * 8拍	
主要運動(一)			
第一節	抬膝踏併	4 * 8拍	
第二節	振臂跳躍	4 * 8拍	
第三節	馬步出拳	4 * 8拍	喝！哈！喝喝！哈哈！ 喝！哈！喝喝！哈哈！
第四節	側滑猜拳	4 * 8拍	
第五節	Safe-Out	4 * 8拍	Safe out ! Safe out ! run ! run ! run ! 運動身體好 Safe out ! Safe out ! run ! run ! run ! 運動身體好
第六節	跳躍抬膝	4 * 8拍	
第七節	划船踏併	4 * 8拍	
間奏(二)	踏併拍手	2 * 8拍	
主要運動(二)	動作同主要運動(一)		
緩和運動			
第一節	吸氣伸腳	2 * 8拍	
第二節	踏步放鬆	4 * 8拍	
第三節	調整呼吸	4 * 8拍	
第四節	結束動作	2 * 8拍	

「SAFE OUT 運動身體好」健身操 (四至六年級組)

節 數	分解動作	拍 數	歌 詞 及 口 白
預備	插腰舉踵	2 X 8 拍	
前奏 RAP			
第一節	握拳內點	1 X 8 拍	聽說 Lucy 時常做運動，身體健康精神好
第二節	交叉轉手	1 X 8 拍	Lucy 你是耐ㄟ這呢敖
第三節	踏併拍手	1 X 8 拍	身體健康精神好，規律運動不可少
第四節	上下搖擺	1 X 8 拍	沒事常做健身操，全身運動功效好
第五節	轉手畫圈	2 X 8 拍	嘿！同學，歸禮拜ㄟ運動怎樣來安排
第六節	踏步轉圈	2 X 8 拍	欲聽我就報給你知 Come On Baby 同齊來
第七節	勾腳曲手	1 X 8 拍	無就 1 · 3 · 5 無就 2 · 4 · 6
第八節	敲手舉踵	1 X 8 拍	實在真厲害，大家同齊來
間奏 (一)	踏步擺手	1 X 8 拍	
暖身運動			
第一節	點腳踏步	4 X 8 拍	
第二節	轉腰擺手	4 X 8 拍	
第三節	平衡抬腿	4 X 8 拍	
第四節	夾肘畫圈	4 X 8 拍	
主要運動 (一)			
第一節	前推側點	4 X 8 拍	
第二節	拍腳側抬	4 X 8 拍	
第三節	上擋擴胸	4 X 8 拍	喝！哈！ 喝！哈！
第四節	側滑展臂	4 X 8 拍	
第五節	Safe-Out	4 X 8 拍	Safe-Out Safe-Out Run Run Run 運動身體好 Safe-Out Safe-Out Run Run Run 運動身體好
第六節	跳躍抬膝	4 X 8 拍	
第七節	划船跑轉	4 X 8 拍	
間奏 (二)	踏併拍手	2 X 8 拍	
主要運動 (二)	動作同主要運動 (一)		
緩和運動			
第一節	畫圈壓腿	2 X 8 拍	
第二節	前臂伸展	2 X 8 拍	
第三節	側腰伸展	4 X 8 拍	
第四節	跨步轉體	2 X 8 拍	
結束動作	調整呼吸	2 X 8 拍	

※感謝 訓導主任 白世文主任 辛苦的整理