

中國香港體操總會
健美體操章別計劃動作大綱

第一級（初級銅章）

1. 先做右邊(腳)，再重複一次做左邊。
2. 只有後踢腿跑是先做左邊(腳)。

拍子：	第 1 及 9 個 8 拍	第 2 及 10 個 8 拍	第 3 及 11 個 8 拍	第 4 及 12 個 8 拍	第 5 及 13 個 8 拍	第 6 及 14 個 8 拍	第 7 及 15 個 8 拍	第 8 及 16 個 8 拍
腳：	向前及向後 踏步	後踢腿跑	彈踢腿跳	吸腿跳	踢腿跳	開合腿跳	弓步跳	原地踏步
手：	自然擺動 拍掌	叉腰 拍掌	冲拳	一手平屈 一手側平舉 貼身體	下舉 45°	側平舉 貼身體	叉腰	自然擺動 拍掌
指形：	拳掌	-	拳掌	併掌	拳掌	併掌	-	拳掌
面向：	前	前	前	前	前	前	前/右/左	前

第二級（初級銀章）

1. 先做右邊(腳)，再重複一次做左邊。
2. 只有後踢腿跑是先做左邊(腳)。

拍子：	第 1 及 9 個 8 拍	第 2 及 10 個 8 拍	第 3 及 11 個 8 拍	第 4 及 12 個 8 拍	第 5 及 13 個 8 拍	第 6 及 14 個 8 拍	第 7 及 15 個 8 拍	第 8 及 16 個 8 拍
腳：	向前及向後 踏步	後踢腿跑	前及側 彈踢腿跳	吸腿跳	四面踢腿跳	開合腿跳 弓步跳	後踢腿跑 星星跳	向後及原地 踏步
手：	自然擺動 拍掌	叉腰 觸肩 上舉 45° 拍掌	叉腰 下舉 45°	平屈 側平舉 上舉	下舉 45°	下舉 45° 胸前交叉 上舉 45°	自然擺動 觸膝 上舉 45°	自然擺動 拍掌
指形：	拳掌	星指	健美指	拳掌	拳掌	星指 拳掌	拳掌 併掌	拳掌
面向：	前	前	前	前	轉 90°	前	前	前

第三級（初級金章）

1. 先做右邊(腳)，再重複一次做左邊。
2. 只有後踢腿跑是先做左邊(腳)。

拍子：	第 1 及 9 個 8 拍	第 2 及 10 個 8 拍	第 3 及 11 個 8 拍	第 4 及 12 個 8 拍	第 5 及 13 個 8 拍	第 6 及 14 個 8 拍	第 7 及 15 個 8 拍	第 8 及 16 個 8 拍
腳：	轉向踏步 踏點步	後踢腿跑	彈踢腿跳 吸腿跳	側踢腿跳 弓步跳	團身跳 開合腿跳/ 跳轉 180°	蹲下 掌上壓	開合 曲膝 站立	向後及原地 踏步
手：	自然擺動 拍掌	叉腰 觸肩 上舉 45° 拍掌	平屈 側平舉 上舉	側平舉 拍掌	上舉 45° 後擺 平屈 叉腰	分肘掌上壓	伸直撐地	自然擺動 拍掌
指形：	拳掌	星指	拳掌	併掌	併掌	-	-	拳掌
面向：	轉 180° 前	前	前	前	前	前	前	前

第四級（中級銅章）

拍子：	第 1 及 9 個 8 拍	第 2 及 10 個 8 拍	第 3 及 11 個 8 拍	第 4 及 12 個 8 拍	第 5 及 13 個 8 拍	第 6 及 14 個 8 拍	第 7 及 15 個 8 拍	第 8 及 16 個 8 拍
腳：	前後踏步 V 字步	開合腿跳 勾腳	交叉步 開合腿跳	交叉步 開合腿跳	弓步跳	小馬跳	後擺腿 前後移重心	後吸腿跳
手：	曲肘貼身體 伸直 自然擺動	前平舉 平屈 伸直	側平舉 上舉 貼身體	側平舉 上舉 貼身體	拍掌	下舉 45°	胸前交叉 上舉 45° 叉腰	胸前交叉 後曲肘
指形：	拳掌	拳掌	併掌	併掌	-	拳掌	併掌	拳掌
面向：	前	前	前	前	前	前	斜 45°	前

過渡連接/難度/難度輔助動作

拍子：	第 17 個 8 拍	第 18 個 8 拍	第 19 個 8 拍	第 20 個 8 拍	第 21 個 8 拍	第 22 個 8 拍	第 23 個 8 拍	第 24 個 8 拍
動作：	過渡動作 (落地)	夾肘掌上壓	連接動作 (地面)	分腿支撐 輔助練習 (起臀部)	前穿	過渡動作 (起來)	燕式平衡 (右腳站地)	燕式平衡 (左腳站地)

第五級（中級銀章）

拍子：	第 1 及 9 個 8 拍	第 2 及 10 個 8 拍	第 3 及 11 個 8 拍	第 4 及 12 個 8 拍	第 5 及 13 個 8 拍	第 6 及 14 個 8 拍	第 7 及 15 個 8 拍	第 8 及 16 個 8 拍
腳：	轉向踏步 V 字步	開合腿跳 吸腿跳	交叉步 開合腿跳	交叉步 開合腿跳	弓步跳 彈踢腿跳	小馬跳	後擺腿 前後移重心 平轉 360°	後擺腿 前後移重心 平轉 360°
手：	自然擺動	前平舉 平屈 伸直	兜圈 上舉 45° 下舉 45°	兜圈 上舉 45° 下舉 45°	拍掌 上舉 45° 平屈	下舉 45°	胸前交叉 上舉 45° 叉腰 一手側平舉 一手叉腰	胸前交叉 上舉 45° 叉腰 一手側平舉 一手叉腰
指形：	拳掌	拳掌	併掌 健美指	併掌 健美指	健美指 拳掌	拳掌	併掌	併掌
面向：	轉 180° 前	前	前	前	前	前	斜 45° 轉 360°	斜 45° 轉 360°

過渡連接/難度/難度輔助動作

拍子：	第 17 個 8 拍	第 18 個 8 拍	第 19 個 8 拍	第 20 個 8 拍	第 21 個 8 拍	第 22 個 8 拍	第 23 個 8 拍	第 24 個 8 拍
動作：	過渡動作 1 (落地)	分腿支撐 輔助練習 (起右腳)	分腿支撐 輔助練習 (起左腳)	連接動作 (地面)	單腳掌上壓 (起右腳)	單腳掌上壓 (起左腳)	過渡動作 2 (起來)	跳轉 360°

第六級（中級金章）

過渡連接/難度/難度輔助動作

拍子：	4 拍	第 1 個 8 拍	第 2 個 8 拍	第 3 個 8 拍	第 12 個 8 拍	第 13 個 8 拍	第 14 個 8 拍	第 15 個 8 拍
動作：	過渡動作 1 (落地)	分腿支撐	過渡動作 2 (起來)	垂地劈腿	過渡連接動作 3 (落地)	文森掌上壓 輔助練習 (踢右&左腳)	過渡動作 4 (起來)	單足轉 360°

拍子：	第 4 及 16 個 8 拍	第 5 及 17 個 8 拍	第 6 及 18 個 8 拍	第 7 及 19 個 8 拍	第 8 及 20 個 8 拍	第 9 及 21 個 8 拍	第 10 及 22 個 8 拍	第 11 及 23 個 8 拍
腳：	轉向踏步 V 字步	吸腿跳 踢腿跳	交叉步 轉向開合腿跳	交叉步 轉向開合腿跳	弓步跳 彈踢腿跳	小馬跳及 轉向小馬跳	後擺腿 前後移重心 平轉 360°	後擺腿 前後移重心 平轉 360°
手：	自然擺動 一手叉腰 一手上舉 45° 兜圈	側平舉	前臂兜圈 上舉 45° 平屈	前臂兜圈 上舉 45° 平屈	一手叉腰 一手額前曲肘 一手上舉 一手貼身體 側平舉	體側曲肘 貼身體	胸前交叉 上舉 45° 叉腰 一手側平舉 一手叉腰	胸前交叉 上舉 45° 叉腰 一手側平舉 一手叉腰
指形：	拳掌 健美指	併掌	拳掌 併掌	拳掌 併掌	星指 併掌	健美指 拳掌	併掌	併掌
面向：	轉 180° 前	前	前 轉 180°	前 轉 180°	前	前 轉 180°	斜 45° 轉 360°	斜 45° 轉 360°

第七級（高級銅章）

過渡連接/難度

拍子：	4 拍	第 1 個 8 拍	第 2 個 8 拍	2 拍	第 19 個 8 拍	第 20 個 8 拍	第 21 個 8 拍	第 22 個 8 拍	第 23 個 8 拍	第 24 個 8 拍	3 拍
動作：	開始動作 (地面)	分腿支撐 180°	過渡動作 1 (起來)	連接動作 (站立)	團身跳 360°	過渡動作 2 (落地)	連接動作 (地面)	文森掌上壓	過渡動作 3 (起來)	單足轉 360° 接垂地劈腿	結束動作 (站立)

拍子：	第 3 及 11 個 8 拍	第 4 及 12 個 8 拍	第 5 及 13 個 8 拍	第 6 及 14 個 8 拍	第 7 及 15 個 8 拍	第 8 及 16 個 8 拍	第 9 及 17 個 8 拍	第 10 及 18 個 8 拍
腳：	後踢腿跑 弓步跳	交叉步 屈膝	前併步 鹿跳 踏轉 180°	側擺腿 後踢腿跑 開合腿跳	彈踢腿跳 吸腿跳 弓步跳	前後移重心 吸腿跳	踏轉 360°	側併步 轉身 270° 側擺腿 吸腿跳
手：	胸前緊扣/ 屈曲/交叉 下舉 45° 上舉 45°	前平舉 貼身體 側平舉 一手叉腰 一手上舉 45°/ 碰膝	側平舉 一手前平舉 一手側平舉 貼身體	一手上舉 45° 一手叉腰 拍掌 頭上交叉手 下舉 45°	前臂下舉兜圈 體前曲肘 前臂交疊 一手放腿上 一手上舉 45°	上舉 45° 下舉 45° 拍掌	前臂交疊 一手叉腰 一手先兜頭 再上舉	側平舉 貼身體 一手放腹前 一手下舉 45° 上舉 45°
指形：	拳掌 星指	拳掌	併掌	拳掌 健美指	併掌 拳掌 星指	併掌	併掌 健美指	併掌
路線：	右上方/ 左上方	向左/ 向右	向後	向右/ 向左	向前	向左/ 向右	原地	右下方/ 左下方

第八級（高級銀章）

過渡連接/難度/難度輔助動作

拍子：	第 1 個 8 拍	第 2 個 8 拍	第 6 個 8 拍	第 11 個 8 拍	第 12 個 8 拍	第 13 個 8 拍	第 14 個 8 拍	第 16 個 8 拍	第 17 個 8 拍	第 18 個 8 拍	第 22 個 8 拍
動作：	連接動作 1 (地面)	過渡動作 2 (起來)	狼跳	連接動作 3: 側手翻 (站立)	連接動作 4: 前滾翻 (落地)	文森 支撐	過渡動作 5 (起來)	跳轉 360° 接一字馬	過渡動作 6 (起來)	依柳辛 輔助練習	分腿跳

拍子：	第 3 及 19 個 8 拍	第 4 及 20 個 8 拍	第 5 及 21 個 8 拍	第 7 及 23 個 8 拍	第 8 及 24 個 8 拍	第 9 及 25 個 8 拍	第 10 及 26 個 8 拍	第 15 個 8 拍
腳：	弓步跳 後擺腿 貓跳 吸腿跳	小橫跨跳 踢腿跳 吸腿跳 開合腿跳	後擺腿 弓步跳 吸腿跳 彈踢腿跳	側擺腿 弓步跳 後踢腿跑 開合腿跳 側踢腿跳	後踢腿跑 彈踢腿跳 弓步跳	前併步 跨跳 踏轉 180°	弓步跳 吸腿跳 後踢腿跑 開合腿跳	前後轉體移重心 側擺腿 勾腳尖
手：	胸前交叉 上舉 45° 一手放腹前 一手下舉 45° 兜圈 一前臂橫曲 一手前平舉 斜線	貼身體 前平舉 平屈 觸膝	一手叉腰 一手體前兜圈 斜線 直手由上至體後 頭後曲肘 體前下舉 45°	一手上舉 一手前舉 下舉 45° 兜圈 觸膝 側平舉	直手向後兜圈 胸前交叉 手放體後 一手前下舉 45° 一手後下舉 45° 頭上拍掌 一手叉腰 一手體前兜圈	側平舉 一手前平舉 一手側平舉 貼身體	一手叉腰 一手體前下舉 45° 手放側腰曲肘 一前臂橫曲 一前臂縱曲 頭後扣指 體後下舉 45° 前臂體側兜圈	上舉 45° 下舉 45° 直手依次體前兜圈 胸前直手扣指 手放側腰曲肘扣指
指形：	拳掌 星指 健美指	健美指 拳掌	併掌 星指 健美指	併掌 拳掌	併掌 健美指 拳掌	併掌	星指 健美指 拳掌	併掌
路線：	左上方/ 右上方	向右/ 向左	向後	向左/ 向右	向前	向右/ 向左	向後	移動到中心

第九級（高級金章）

過渡連接/難度

拍子：	第 1 個 8 拍	第 2 個 8 拍	第 3 個 8 拍	第 4 個 8 拍	第 8 個 8 拍	第 10 個 8 拍	第 11 個 8 拍	第 12 個 8 拍
動作：	過渡動作 1 (落地)	連接動作 2: 側滾翻 (地面)	分腿銳角支撐	過渡動作 3 (起來)	縱劈腿跳 (右&左)	過渡動作 4 (落地)	直昇飛機	過渡動作 (起來)
拍子：	第 16 個 8 拍	第 17 個 8 拍	第 18 個 8 拍	第 19 個 8 拍	第 20 個 8 拍	4 拍	第 23 個 8 拍	第 24 個 8 拍
動作：	團身跳接掌上壓	連接動作 5 (地面)	直角支撐	過渡動作: 前滾翻 (起來)	單足轉 720°	連接動作 (站立)	依柳辛	過渡動作 6 (落地)

拍子：	第 5 個 8 拍	第 6 個 8 拍	第 7 個 8 拍	第 9 個 8 拍	第 13 個 8 拍	第 14 個 8 拍	第 15 個 8 拍	第 21 個 8 拍	第 22 個 8 拍
腳：	後踢腿跑 弓步跳 吸腿跳 貓跳 側擺腿	後踢腿跑 彈踢腿跳 貓跳轉身 踢腿跳	弓步跳 後擺腿 側併步 後踢腿跑	弓步跳 後踢腿跑 交叉步 吸腿跳 踢腿跳	後踢腿跑 弓步跳 吸腿跳	側擺腿 弓步跳 後踢腿跑 貓跳 吸腿跳	彈踢腿跳 側併步 吸腿跳 交叉步 弓步跳	後擺腿 吸腿跳 交叉步 側踢腿跳	鹿跳 彈踢腿跳 側併步 開合腿跳
手：	斜線 貼身體曲肘 前臂交疊 一前臂橫曲 一前臂縱曲 兜圈 一手上舉 一手側平舉	一手叉腰 一手頭後曲肘 側平舉 一手上舉 一前臂體側縱曲 頭後曲肘 前平側	胸前交叉 一手觸肩 一手上舉 一手前平舉 一手兜圈至頭上 一手放頭後 一手放體後 手放體後 體側曲肘	一手放腹前 一手體前平舉 斜線 一前臂橫曲 一前臂縱曲 一手放腹前 一手側平舉 一手兜頭 側平舉 上舉 45°	依次體前下舉 45° 直手向後兜圈 一前臂橫曲 一前臂縱曲 一手觸肩 一手上舉 45° 一手額前曲肘 一手胸前曲肘 胸前拍掌 上舉 45°	一手平屈 一手側平舉 一手上舉 一手前平舉 斜線 前臂縱曲 體後下舉 45° 胸前直手拍掌	上舉 45° 前臂交疊 側平舉 一手上舉 一手側平舉 一前臂縱曲 一手上舉 45° 一手平屈 一手下舉 45° 一手放體後	胸前交叉 一手放頭後 一手前平舉 兜圈 一手叉腰 一前臂縱曲 側平舉 一手上舉 一手側平舉	一手上舉 一手前平舉 下舉 45° 手放體後 一手側平舉 一手體前兜圈 頭上拍掌 一前臂體側縱曲 一前臂縱曲
指形：	星指 健美指 併掌	併掌 健美指 拳掌	健美指 星指 併掌	併掌 健美指	星指 併掌 健美指	併掌 拳掌 星指	健美指 併掌 星指	健美指 星指 拳掌 併掌	星指 併掌 健美指
路線：	向右	向前	左下方	左下方	向前	右下方	弧線向左下	向左	右上方