

自編教材

經過多次的練習及熟悉一般健康操的基本動作之後，以此為基礎，社群成員們結合了新式健康操及大自然健康操的優點及特色，並考量學童的生理發展，使用毛巾作為輔助設計了一套以伸張動作和延展動作為主軸的健康操(用毛巾做輔助最大的好處就是學習者手的位置比較容易控制)。每一式都是4個8拍，可快可慢，也可因應課程的長短，決定要作其中的哪些部分，並從14式開始，作緩和及按摩柔軟操。所以這套毛巾健康操，操作時間最長可達20分鐘(要縮短時間可自行調整)，適用於5歲到90歲(不好意思，可能太誇張了)。動作並不複雜，但是整套做完是會身心舒暢的哦!!

- 一、 前頭後:手在上，半蹲，往頭上伸直 4-8
- 二、 雙手肩後上下;雙手在頭後方，上下伸直 4-8
- 三、 雙手轉肩:往右旋轉，雙手平行，換邊同作 4-8
- 四、 腹部:半蹲收毛巾，腹部往前推，雙手由上往腹部，2拍一動 4-8
- 五、 扭轉:雙手往右斜前，2拍一動，換邊同作 4-8
- 六、 往後扭轉:雙手往右後旋轉，2拍一動，換邊同作 4-8
- 七、 手上、身前、身右、身後:身體前彎，雙手在背後 1-8，右邊前彎 1-8，左邊前彎 1-8。
- 八、 半蹲、畫圓:雙腳半蹲，雙手往右畫圓，換邊同作 4-8
- 九、 右邊下轉換邊上、左邊下轉換邊上:雙腳打開，往右下畫圓，換邊同作。 4-8
- 十、 側踢腳:雙腳併攏蹲膝，右腳踢，雙手往上推。 4-8
- 十一、 前後弓，手後拉:前後雙腳打開伸直，手在後往上拉，身體前彎，腳弓箭步，
手拉毛巾往上拉。換邊同坐 4-8
- 十二、 左右弓箭推臀:雙手在頭上，右手推臀，左腳弓箭步 2-8，換邊同作。 4-8
- 十三、 前後弓、手後拉:雙腳前後伸直手在身後，往上拉 1-8，右腳弓箭步，
雙手在後
身體往前 2-8。
- 十四、 側拉身:緩慢雙手拉高，雙腳打開往右側彎 1-8，換邊同作
- 十五、 半蹲、推臀:雙腳打開半蹲雙手在頭上 1-8，左右推臀 1-8。 4-8
- 十六、 左邊下、右邊下、中間下:毛巾放在肩上雙腳打開，左手放在右腳，右手往上伸直
1-8，換邊同作 2-8，身體向下雙手往後推 3-8

- 十七、 雙手吸吐氣:雙腳向下蹲，雙手往上拉起，配合吸、吐氣。6 次
- 十八、 提腳跟:雙手頭上，往上提腳跟 1-8，落腳跟 1-8，身體往前彎 1-8
- 十九、 勾手肘 4-8，後手肘 4-8
- 二十、 抬膝轉踝:右左方旋轉 4-8
- 二十一、 腳踢八拍:右腳小腿往前踢 8 拍，換邊同作。4-8
- 二十二、 壓手、後壓:胸前壓手，胸後壓手。4-8
- 二十三、 壓腳背、側壓:右腳腳背往前下壓 1-8，側壓 1-8。4-8
- 二十四、 轉腰:雙腳半蹲，雙手放膝，往左旋轉腰，換邊同作。4-8
- 二十五、 轉膝:攀膝開合，雙手放膝蓋，往外繞 1-8，往內繞 1-8。4-8
- 二十六、 拍打:拍打前後、左右大腿，腹部、胸部、淋巴。