

# 澳門系列健身操

# 老年保健操

澳門體育發展局 審定  
北京體育大學 創編



## 老年保健操創編委員會

### 主 編

楊 樺

### 副主編

蔡有志、董渝華、馬鴻韜

### 編 委

#### (一) 動作創編組

組 長：馬鴻韜

成 員：張 平、李 燕、吳夢晗、成盼攀、  
隋劍爽、呂詩蒙、馬明宇

#### (二) 音樂創編組

組 長：周小茗

成 員：增 光

#### (三) 科研組

組 長：王正珍

成 員：邱俊強

#### (四) 排版製作組

組 長：劉 琳

組 員：安家甯、潘財柄

封面設計：劉 琳

## 前 言

為了深入貫徹澳門特別行政區政府《雙軌並行》施政方針，樹立市民健身意識，增強澳門市民體質和健康水準，促進澳門健身操活動的開展，由體育發展局委託北京體育大學創編《澳門系列健身操》，為澳門市民提供多元化的健身鍛鍊方式。

《澳門系列健身操》根據不同年齡階段現分為三套動作，即老年保健操、中年健身操及青年活力操，是一套具有科學性、針對性及創新性的健身操。動作的創編根據老年、中年及青年不同年齡層次健康發展特點和實際情況，簡單易學習，便於記憶，利於普及，同時能夠使身體各部位得到充分鍛鍊，滿足不同人群對健身方式多元化的需求，體現當代澳門大眾積極、樂觀及向上的風貌，實施對象為澳門老年（60歲及以上）、中年（40-59歲）及青年（18-39歲）三類不同年齡階段的人群。

在研製過程中，北京體育大學對《澳門系列健身操》的研製工作極為重視，以北京體育大學校長楊樺教授為創編組組長，以學校藝術系為主力軍，組織學校不同學科的專家教授成立了北京體育大學澳門系列健身操創編委員會。在動作創編過程中，得到了澳門工會聯合總會、澳門街坊會聯合總會以及澳門婦女聯合總會的大力支持及配合，大家以極大的熱情、認真的態度、求實的精神及積極協助，暢表意見與建議。研製工作歷經動作創編、人體實驗、心理和社會學調查問卷、動作拍攝及文字教材編寫等工作，順利完成了整個創編研製工作。

《澳門系列健身操》的研製過程中，創編及科研人員嚴謹求實，工作人員在組織、協調方面認真負責，參加實驗活動的受試者大力支持與配合，藉此，對辛勤努力和奉獻精神表示敬意和感謝！

願此教材能給廣大的澳門市民帶來健康和活力！

## 目 錄

### 第一章

#### 《老年保健操》介紹 4

- 一、老年保健操結構及風格 4
- 二、老年保健操鍛鍊作用 6
- 三、老年保健操的鍛鍊注意事項 8

### 第二章

#### 《老年保健操》套路示圖及文字解析 9

### 第三章

#### 《老年保健操》教學 18

- 預備節 熱身 18
- 第一節 舒肩 19
- 第二節 雙劍展背 20
- 第三節 激活關節 21
- 第四節 彎弓回首增活力 22
- 第五節 動態核心聚力 23
- 第六節 全方位伸展 24
- 第七節 捶踩通絡 25
- 第八節 呼吸整理 26

## 第一章 《老年保健操》介紹

“老年保健操”是針對60歲及以上老年人群身心特點創編的一套健身操。以科學、創新、健身功效為宗旨，在活動全身各部位的同時融入了傳統的中國元素，如中華武術中劍指、太極雲手；導引養生的經絡拍打、穴位刺激等動作。動作輕柔、緩慢但不失律動感，並充分體現出動與靜、力量與柔美及內斂與奔放，使身心相通，既修身養性又強健身體。

根據人體運動平衡性原理，“老年保健操”動作設計結合現代健身理念，動作設計具有較強的針對性和功效性，更加適合老年人的實際身體狀況。以加強老年人弱勢肌肉力量，伸拉緊張的身體部位，通過對身體肌肉收縮與伸展，動力性與靜立性的調和練習，最終達到鍛鍊老年人身體的柔韌性、靈活性、協調性、平衡及力量的目的，使老年朋友在愉悅情緒中身心都得到鍛鍊。

“老年保健操”時長為4分10秒，對鍛鍊者能夠產生低強度的有氧運動刺激，對老年人心肺有良好的鍛鍊作用，可以延緩肺部老化的進程，提高肺部通氣和換氣功能，增加吸氧能力，進而改善心臟缺氧等症狀，對於心血管系統具有良好的改善作用。

“老年保健操”主要根據老年人群的心理特點，音樂以悠揚、有中國風特色的旋律配合現代、動感的節奏，以表達熱烈而不浮躁、穩重而不沉悶及舒緩而不懈怠的音樂情緒，最終以達到激發老年練習者的運動熱情的目的。

### 一、老年保健操結構及風格

#### （一）老年保健操的結構特點

“老年保健操”是由熱身、舒肩、雙劍展背、激活關節、彎弓回首增活力、動態核心聚力、全方位伸展、捶踩通絡及呼吸整理共九組動作組成。每組動作均為四個八拍，以一個八拍或兩個八拍動作為一小節，進行反方向或同方向重複練習。動作包括屈、伸、擺動、繞環、內收、外展、扭、轉、叩打及彈動等共10餘種動作類型構成。其中肢體運動方向包括向前後、左右、上下、斜線、水準內收及外展等10多個運動方向，以及肢體運動軌跡包括直線、弧線、圓及直角等。總之“老年保健操”以具有多元素但並不複雜的結構特點，採用流暢的、大幅度的運動方式進行科學的身體練習。

## （二）老年保健操的風格特點

1. 根據老年人的生理特點，“老年保健操”以科學、創新及健身功效為宗旨，融入了傳統的中國文化和民族元素，其中包含了經絡拍打、穴位刺激以及傳統的導引養生理念及各種功效性健身動作；動作輕柔、緩慢但不失律動感，並充分體現出動與靜、力量與柔美及內斂與奔放，使身心相通，既修身養性又強健身體。
2. 根據人體運動平衡性原理，“老年保健操”動作設計結合現代健身理念，動作設計具有較強的針對性，更加適合老年人的實際身體狀況。以加強老年人弱勢肌肉力量，伸拉緊張的身體部位，通過對身體肌肉收縮與伸展，動力與靜立的調和練習，最終達到鍛鍊老年人身體的柔韌性、靈活性、協調性、平衡及力量的目的，使老年朋友在愉悅情緒中身心都得到鍛鍊。
3. “老年保健操”主要根據60歲及以上老年人群的心理特點，音樂以悠揚、有中國風特色的旋律配合現代、動感的節奏，以表達熱烈而不浮躁、穩重而不沉悶及舒緩而不懈怠的音樂情緒，最終以達到激發老年練習者的運動熱情的目的。
4. “老年保健操”各節特點介紹

預備節	熱身	以四肢的屈伸為主，動作較慢，逐漸活動身體各部位並伸展身體最緊張的胸大肌。
第一節	舒肩	深度活動肩關節，充分拉伸肩帶周圍的肌肉，雙手交叉動作可以鍛鍊大腦，是老年人日常鍛鍊必不可少的動作，鍛鍊了末端肢體的協調性及靈活性。
第二節	雙劍展背	將中華武術的劍指融入其中，不僅增加了動作的樂趣，且可有效地消除背部疲勞，加強背部力量及改善駝背現象，增加肺活量及心肺功能，同時弓箭步可以有效地加強腿部力量。
第三節	激活關節	通過移動抬腿動作可加強下肢血液迴圈，通過叩擊內外膝眼穴和腹部關元及氣海穴，激活膝關節運動能力，改善老年人膝關節痛等症狀，達到預防疾病的目的。

第四節	彎弓回首增活力	緩慢的側屈充分拉伸側腰，加強老年人腰部活動能力，且有助於腰部放鬆及一些腰部疾病的預防。
第五節	動態核心聚力	動作設計從傳統的太極雲手到大幅度轉體，使身體核心部位在動態當中始終收緊，動作以穩定、緩慢，幅度逐漸加大，鍛鍊了腰部的韌度與力量。
第六節	全方位伸展	動作舒展、緩慢可感受到從手到腳被充分拉長，此動作是在自身柔韌度的基礎上進一步延伸，既有效又安全。
第七節	捶跺通絡	通過捶打經絡、跺腳動作刺激穴位，可以促進和改善下肢血液迴圈，緩解心臟的壓力。且腳上穴位較多，跺腳還可以刺激腳底穴位達到排毒效果。
第八節	呼吸整理	通過手臂的旋轉以及手指運動，可刺激手臂上的經絡，促進末端血液迴圈，對內臟也有很好的健身功效。配合調理氣息使身體逐漸平靜下來。

## 二、老年保健操鍛鍊作用

### （一）對關節柔韌性、靈活性的鍛鍊作用

柔韌性與靈活性對於老人的身體健康尤為重要。隨著年齡的增大，體質會逐漸下降，運動減少，連接骨與骨的關節囊、韌帶及肌腱等會逐漸發生變質、老化，彈性越來越差，致使關節活動幅度減小，靈活性降低。靈活性差會引起肩周炎、腰腿疼痛、行動不便、受傷等問題。“老年保健操”的動作中設計了大量的伸展動作及關節適度運動，特別針對老年人肩部、腰部以及腿部的重點部位進行有效的伸展，使肌肉彈性增加、關節活動幅度逐漸增大，可緩解關節僵持狀態，有效預防肌肉痙攣及提高老年人的靈活性。

### （二）對肌肉的鍛鍊作用

人體肌肉逐漸退化的主要原因並不是年齡問題。俗話說“生命在於運動”，如果長期缺乏運動，肌肉血液迴圈緩慢，代謝不暢，廢物堆積等因素加速肌肉老化、萎縮及肌力降低，最終導致行動能力低下和肌肉、韌帶及軟組織損傷的增加。有研究表明經常參加體育鍛鍊的老年人肌肉力量大多能夠保持。“老年

保健操”以安全、有效為原則，針對老年人的生理特點專門設計了加強肌肉力量的動作，因此在運動中要注意肌肉主動的收縮用力，有意識的鍛鍊那些較弱肌肉，平衡身體肌肉力量。肌肉力量增加可大大加強人體的運動能力、有效防治肌肉鬆弛及增加機體代謝能力，維持體內激素水準的穩定，另外堅持鍛鍊，特別是肌肉力量的提高可以增強骨的能力，預防老年骨折的發生。

### （三）對心血管系統的鍛鍊作用

人體經過血液的運輸將營養給予全身，維持正常活動。而老年人常出現手腳麻木、冰冷等，是由於體內血管收縮、血液回流能力減弱，使得手腳特別是肢末端部分血液迴圈不暢，也就是人們常說的“末梢迴圈不良”，循環系統功能不良更大的隱患是心臟衰竭的表現。“老年保健操”經過測試是低強度有氧運動，符合老年人生理特點。經常練習可以使心臟的舒張期時間延長，心臟的充盈量增加，便於心臟射血和心臟本身供血，提高心肌細胞酶的活性，增加氧和能量利用率，不致於引起心肌缺血。“老年保健操”是以有氧供能為主的有氧運動，堅持有氧鍛鍊可保持肺部組織的彈性以及胸廓的活動度，可以延緩肺部老化的進程，提高肺部通氣和換氣功能，增加吸氧能力，進而改善心臟缺氧等症狀，對於心血管系統具有良好的改善作用，說明老年人的心肺功能具有提升的潛能。據資料顯示，經過有氧運動鍛鍊的老年人，膈肌和其他的呼吸肌得到了充分的鍛鍊，肺通氣功能增強，肺活量和每分最大通氣量顯著增大，從而使呼吸系統的機能得到了良好的改善和提高。

### （四）對運動神經系統的鍛鍊作用

老年人的運動神經系統支配著肌肉周邊神經，可以控制身體和四肢的運動。老年人的運動神經較弱，對於未經常參與體育鍛鍊的老年人來說，運動神經退化明顯。嚴重可表現為飲水嗆咳、言語含糊等運動神經系統受損現象。有權威人士指出做一些醫療體操、太極拳或保健氣功對運動神經元損傷的預防有很大的幫助。“老年保健操”動作簡單、動靜結合及節奏較慢，也可避免老年人因運動神經系統弱在運動中造成的損傷。“老年保健操”是一套全身性的運動，運動時不僅會引起交感神經興奮，更好的幫助肌肉高品質的完成動作，還對植物神經系統有良好的刺激作用。

### （五）對老年人心理的保健作用

經調查，很多老年人因為體弱多病、缺乏鍛鍊、沒有老年朋友等問題引起焦慮、抑鬱等心理疾病。經常參加體育鍛鍊是保持老年心理健康的有效途徑之一。老年人業餘活動中常以玩太極、氣功、武術、健身操為主，這些項目不僅可以提高老年的積極主動性，對老年人的身心健康也大有益處。“老年保健操”根據老年人心理特點結合了傳統和現代健身特點，動作簡單易學，音樂優美動聽，運動之後既鍛鍊了身體，又能達到消除精神緊張和疲勞、保持心情舒暢的目的，堅持長期體育鍛鍊心理健康水準會不斷提高，提高老年生活品質。

## 三、老年保健操的鍛鍊注意事項

對於一些沒有運動基礎的老年人，以及對此項健身操的運動原理和特點的不瞭解，盲目的鍛鍊往往事與願違，不但起不到良好的鍛鍊效果，而且易做成身體的傷害。老年人在進行該操鍛鍊時，應遵循機能規律，注意以下幾點：

1. 老年人的身體機能較弱，運動及鍛鍊時應遵循循序漸進原則，使身體各個機能逐漸進入運動狀態。運動前需充分做好準備活動。如身體預熱、活動四肢及簡單的伸展等。
2. 老年人的運動鍛鍊程度及生理機能狀態存在個體差異，進行健身操運動時不應過度用力。動作幅度應根據自身的身體狀況決定。
3. 由於年齡原因，肌肉群力量相對較弱，小腦支配能力差，防止在運動中不穩定所造成的摔倒或是損傷。運動時注意身體的穩定性。
4. 老年人的骨骼生理特點決定了骨骼的老化增生，腰椎骨質增生在老年人群中為最常見，運動的時候，儘量避免過度用力做成脊柱錯位。應注意腰的保護。

## 第二章 《老年保健操》 套路示圖 及文字解析

### 前奏：(8拍×2) 預備節：熱身(8拍×4)

預備姿勢：站立

動作	預備	(一)1	5	8	(二)1-6	7-8
<b>動作說明</b>	<b>下肢動作</b>	<b>上肢動作</b>	<b>頭部動作</b>			
一	1-4 左腳開始踏4步 5-8 繼續踏4步	兩臂經側擺至側上方後屈肘，雙手置於頭後方	保持正直，目視前方			
二	1-6 左腳向側一步與肩稍寬 7-8 收左腳還原立正姿勢	兩臂向側上方伸直後向下擺，第8拍時兩手於體後一手抓住另一手四指 挺胸、收腹、展背、肩胛收緊，兩臂伸直並儘可能向上抬 還原	保持正直，目視前方 抬頭，看前方 頭正直，目視前方			

第三、四個八拍同第一、二個八拍動作，但從右腳開始

### 第一節：舒肩(8拍×4)

預備姿勢：站立

動作	預備	1	2	3-4	5	8
<b>動作說明</b>	<b>下肢動作</b>	<b>上肢動作</b>	<b>頭部動作</b>			
一	1-2 屈膝半蹲 3-4 腿伸直成站立姿勢 5-8 左腳開始踏4步	兩臂抬起經前舉，十指相互交叉拉至胸部前方，含胸 兩臂伸直前舉，十指保持交叉翻轉，掌心向外 5拍手臂上舉，挺胸，6-8拍，雙臂分開經側還原至體側	低頭 頭正直，眼平視遠方 5拍，抬頭 6-8拍，平視前方			

第二至四個八拍同第一個八拍動作

**第二節：雙劍展背 (8拍×4)**

預備姿勢：站立

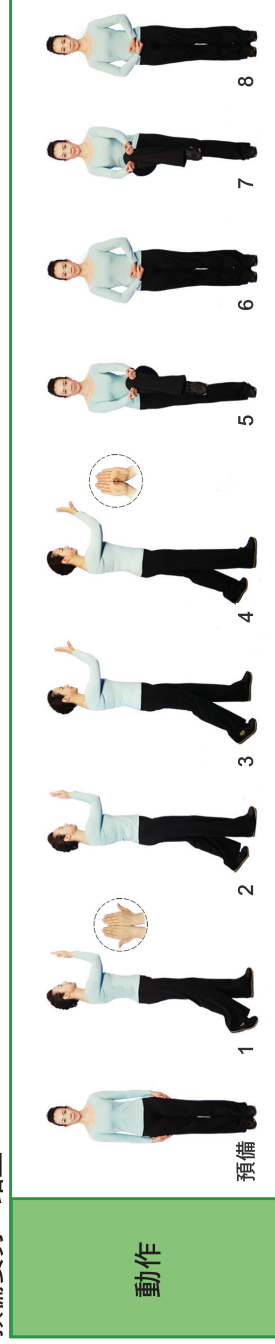


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	向右前45°屈膝半蹲	左臂經屈臂向右前伸出，劍指、掌心向上，右臂經側舉水準向左擺至胸前平屈，並置於左臂上方，劍指、掌心向下	眼看右手劍指的方向
3-4	腿伸直成正面站立姿勢	左臂水準外展至側舉，劍指、掌心向上，右臂保持屈臂水準外展，劍指、掌心向下	頭左轉，眼看左手劍指的方向
5-6	左腳向左前方邁一大步成弓箭步，膝蓋對準腳尖	上體側向並前傾，與右腿成一條直線。同時左臂劍指左前下舉，右臂劍指右後上舉，掌心向前	眼看左劍指的方向
7-8	收左腳還原立正姿勢	還原	頭正直，目視前方

第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

**第三節：激活關節 (8拍×4)**

預備姿勢：站立

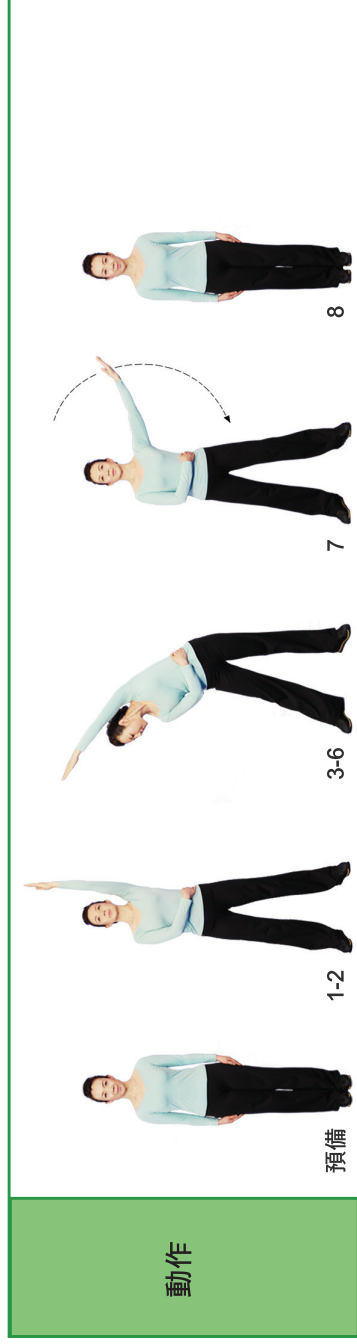


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-4	左腳開始向前走4步	雙手體前小指外側相互擊打2次，拇指虎口側相互擊打2次	目視前方
5	屈膝抬起左腿	用雙拳叩打內外膝眼穴一次	低頭看膝
6	左腿落下站立	兩拳眼一上一下同時叩打腹部臍下1.5寸及3寸的氣海穴和關元穴	目視前方
7-8	屈膝抬右腿一次	動作同5-6拍	

第二個八拍同第一個八拍動作，但右腳開始向後退步。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

## 第四節：彎弓回首增活力 (8拍×4)

預備姿勢：站立

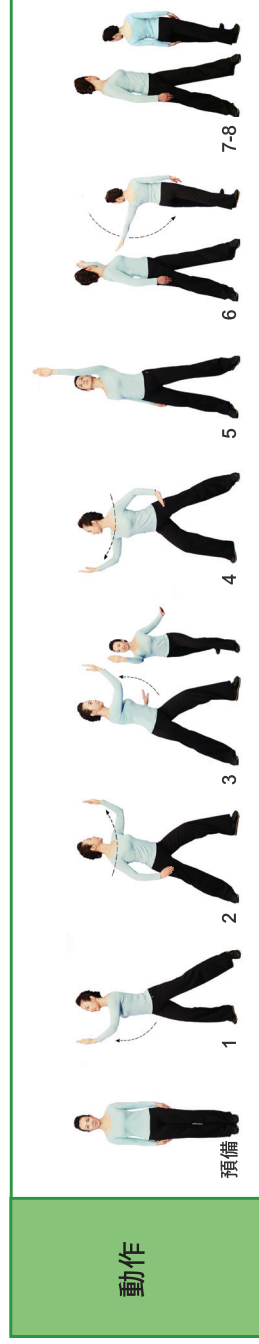


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	左腳向側一步，比肩稍寬	左臂經側擺至上舉，掌心向內，右手體前抱腰	保持正直
3-6	保持開立	上體儘可能向右侧彎並保持	頭右轉，眼看下方
7-8	收左腳還原成立正姿勢	左手臂經側還原至體側	頭還原，目視前方

第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

## 第五節：動態核心聚力 (8拍×4)

預備姿勢：站立



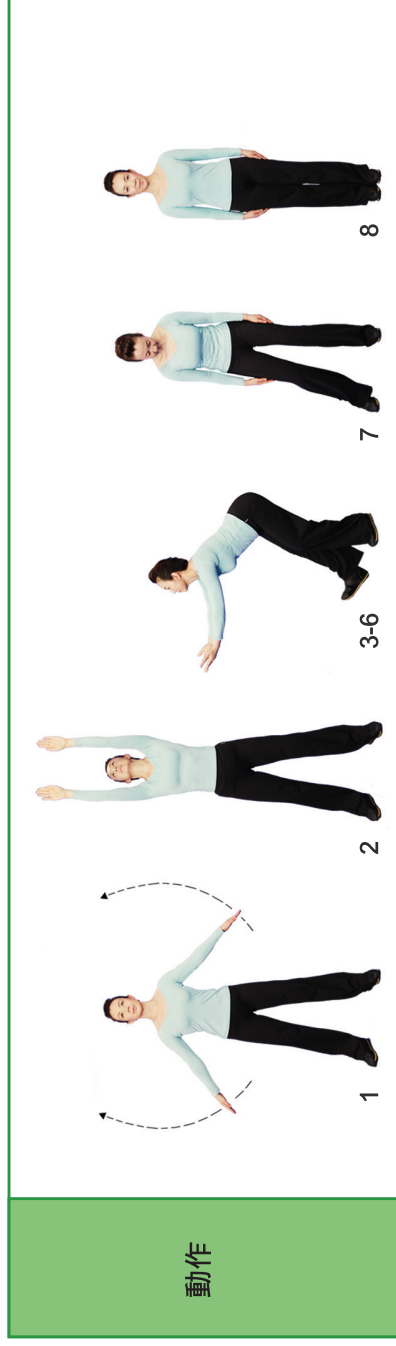
動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	上體稍右轉，屈膝，左腳向左滑一大步，移重心成左側弓步，上體隨之左轉	左手從右側抬起，屈肘隨身體向左開始做雲手，掌心向內，右手於體前	眼隨手動
3-4	移重心至右側弓步	左手落，右手起向右作雲手	眼隨手動
5-8	雙腿伸直成開立	上體左轉，同時左臂經前向上、向後大繞環	頭左轉，眼隨手動

第二個八拍同第一個八拍動作，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作。第四個八拍最後一拍，保持兩腳開立。



**第六節：全方位伸展 (8拍×4)**

預備姿勢：分腿站立

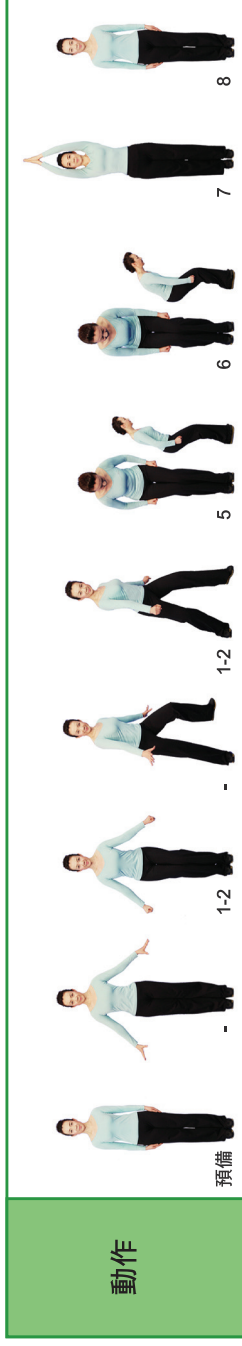


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	保持兩腳開立	兩臂經側擺至上舉，掌心向前	抬頭、挺胸
3-6	右轉90°，左腳屈膝站立，右腿伸直勾腳尖	軀幹和手臂保持脊柱伸直姿勢盡可能向前傾，掌心向上	眼看手指方向
	7-8	兩腿微屈，收左腳，還原成立正姿勢	身體及手臂放鬆，慢慢直立還原成立正原

第二個八拍出右腳，動作同第一個八拍，但方向相反。第三、四個八拍同第一、二個八拍動作

**第七節：捶踩通絡 (4拍+8拍×4)**

預備姿勢：站立

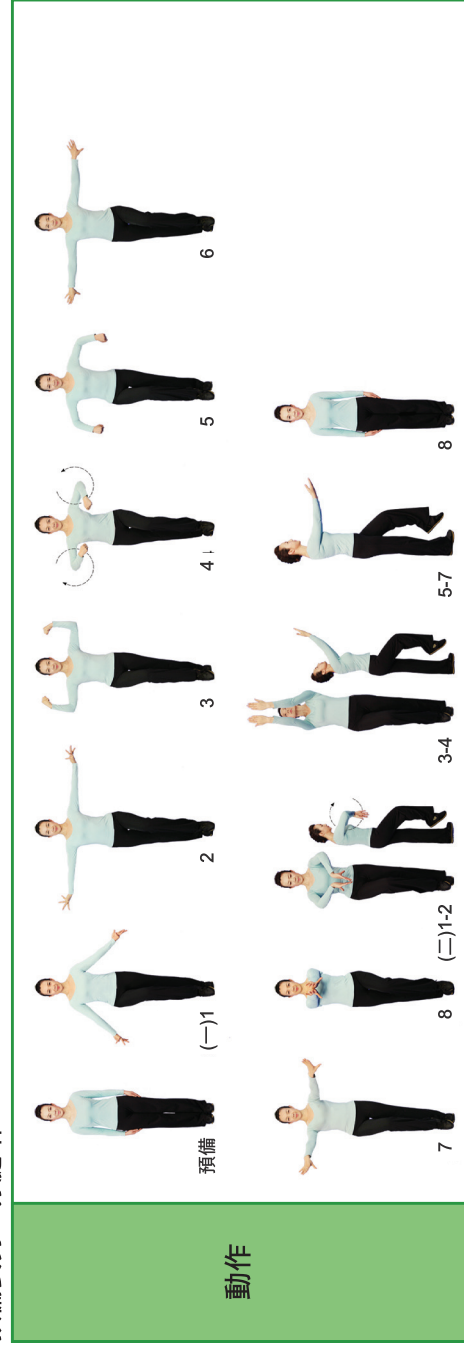


動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-2	雙膝彈動1次	兩臂側下舉，五指用力抓握一次	保持正直
3-4	同1-2拍動作	同1-2拍動作	
1-2	上體左轉45°，左腳向側一步，落地時用力跺足，稍屈膝	兩臂側下舉用力抓握一次	眼看正前方
3-4	同1-2拍動作相反，跺右腳	同1-2拍動作	
5-6	屈膝微彈動2次	上體稍前傾，兩手握拳沿大腿外側自上而下叩打2次膀胱經，一拍一動	低頭看膝
7-8	提踵立，還原成立正姿勢	兩臂經側至頭上擊掌，還原成立正姿勢	由低頭抬起還原

第二至四個八拍同第一個八拍動作

## 第九節：呼吸整理 (8拍×4)

預備姿勢：分腿站立



動作說明	下肢動作	上肢動作	頭部動作
1-6	左腳開始原地踏6步	兩臂在體側垂直面內從下而上做中繞環一圈至側舉，同時手臂由外旋繞環至內旋，五指自小指開始依次收至握拳再張開	保持正直，目視前方
7-8	繼續踏2步	兩臂保持內旋內收至前舉，五指分開，手背相對	保持正直，目視前方
1-4	繼續踏4步	兩臂在體前垂直面內自下而上向中繞環至前上舉	頭隨手由低頭至抬頭，看前上方
5-8	繼續踏4步	兩臂自然落下至體側	保持正直

第三、四個八拍同第一、二個八拍動作，從右腳開始

## 第三章 《老年保健操》教學方法

## 預備節：熱身

## 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 通過踏步、手臂的屈、伸及繞等動作活動身體各部位，使血液迴圈加快，體溫逐漸升高，使肌肉變軟、有彈性。
2. 伸展身體較緊張的胸大肌，收緊肩胛之間的肌肉，有效預防和改善駝背。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：

- (1) 踏步練習。從左腳開始，節前拍抬起左腳準備，小腿放鬆，垂直向下，稍繃腳面，腳尖離地面10-15厘米；第一拍時左腳向下踏，右腳抬起，反複進行。
- (2) 分腿站立練習。左腳向側一步，兩腿伸直，兩腳之間比肩稍寬，重心在兩腳中間。可進行兩側開立練習。

2. 上肢及軀幹動作教學：

- (1) 練習第一個八拍上肢動作時，手臂擺動要勻速，強調第4拍手置於頭後時肘關節保持儘可能向側；整個動作當中，軀幹始終保持直立，收緊腹部，挺胸拔背，肩膀下沉，頭保持正直。
  - (2) 練習第二個八拍上肢動作時，兩手體後握住，手臂儘量伸直並向上抬；肩胛收緊，頸部伸長根據個人情況下顎仰起，眼看前上方。
3. 完整練習，由慢到快喊口令練習。

## 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

伸展胸大肌動作，必須要求肩關節儘可能向後展開，手臂伸直並向上抬，胸大肌才能被充分伸展。老年人由於肩關節柔韌性、手臂及背部力量限制等原因在體後握手、伸直及上抬都會遇到困難。

(二) 重點解決：

練習時不要急於求成，要根據個人具體情況逐漸提高。第一步要保持身體直立，收緊腰腹(核心肌肉)；第二步兩手體後先握住手，一手抓住另一手四指，嘗試伸直兩臂，此時後背肌肉要收緊；第三步繼續加大後背及肩胛肌肉的收縮力度，手臂肌肉(肱三頭肌)收緊將手臂向上抬起。

## 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：**第一個八拍，4拍低頭，肩關節柔韌性差，肘關節向前。**糾正方法：**儘量身體挺直，頭保持不動，讓手臂始終保持在側面(額狀面)運動。**易犯錯誤 2：**第二個八拍，為了抬手，含胸、駝背及頭向前伸。**糾正方法：**按照上面重點教學的方法，第一步動作做好後，再做第二步動作，第二步動作做好後再做第三步動作，逐漸加難。

## 第一節 舒肩

### 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 通過主動的含胸、展胸及上舉動作，深度活動肩關節，提高肩關節的柔韌性和靈活性。
2. 第5拍上舉托天動作在健身八段錦中指出此動作可以將人體經絡的上、中及下三焦進行很好的疏通，改善人體血液迴圈，促進新陳代謝的保健功效。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：
  - (1) 半蹲練習。大腿內側肌肉收緊，使雙膝保持始終併攏，屈膝時膝關節不要超過腳尖位置，保持身體直立，特別是髖關節不要前傾。
  - (2) 踏步練習。與熱身節踏步要求相同。
2. 上肢及軀幹動作教學：
  - (1) 前舉。兩手五指交叉，屈肘向內、翻手向外、再向上，然後經側還原，練習手指和肩關節的靈活性。可放慢速度一個一個動作定位，兩手五指交叉動作可來回多練習幾次，鍛鍊肢末端的活動能力。
  - (2) 含胸、展胸動作練習。第一步站立，保持身體直立，收緊腰腹(核心肌肉)；第二步肩向前、向後運動既含胸及展胸練習；第三步結合手臂動作練習。
3. 上、下肢配合完整練習，配合口令由慢到快。

### 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

1-2時，身體有7個部位同時運動，且對軀幹的控制和感覺要求較高，準確完成有一定困難。

(二) 重點解決：

首先講解半蹲和含胸的正確技術要領，動作設計原理，主要用力肌肉部位；然後分步驟的進行分解練習，如上所述；採用輔助法，如半蹲低頭時可以看到腳尖，此時膝關節就不會超過腳尖了；不斷強調動作要領和身體應該有的一些感受使練習者動作儘可能達到正確技術的要求。

### 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：** 屈髖不夠，上體後仰，使得膝關節超過腳尖。

**糾正方法：** 加大屈髖幅度，想像尾骨向後下方坐，低頭能看到自己的腳尖為好。

**易犯錯誤 2：** 整個軀幹前傾過多，實際含胸力度不夠。

**糾正方法：** 分解動作練習，如上述分解步驟進行單關節動作練習，逐漸增加至多關節練習。

## 第二節 雙劍展背

### 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次，背對學員示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 採用中華武術的劍指、雲手、臂外展及弓步等動作，目的提高練習者興趣，想像自己就是手持雙劍的武者，每個動作都能達到理想的要求，這樣的心理暗示可起到事半功倍的效果。
2. 該節一個八拍動作有4拍動作後背要主動用力收縮，對加強背部力量及改善駝背現象有很好的作用。
3. 展背動作使胸腔擴大，有利於增加肺活量及心肺功能。
4. 同時弓箭步可以有效地加強腿部力量。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：
  - (1) 弓箭步練習。向前側45°方向邁步，弓步時膝蓋對準腳尖方向，後腿登直，身體側向弓步方向。可兩側弓步交替練習。
  - (2) 弓箭步時，身體側向並稍前傾，加上肢動作進行弓步練習。要求前臂指向前側下方，後臂指向側後上方，兩手臂與肩成一條直線。
2. 上肢及軀幹動作教學：
  - (1) 劍指單動作練習。拇指壓住無名指和小指，食指和中指併攏伸直，且和手臂、小臂在一條直線上，無論手背如何變化，始終想像有劍在手的力度感覺。
  - (2) 單雲手動作練習。左手在下由內向外逆時針水準繞動，右手在上由外向內逆時針水準繞動。左右手交換正、反方向練習。
  - (3) 雙手配合動作練習。然後加上腿的屈伸完整動作由慢到快進行練習。
3. 完整練習，由慢到快配口令練習。

### 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

雲手動作時兩臂在不同層面、不同方向繞動，要求具有兩臂動作流暢、協調，對初學者有一定難度，此動作也是本套操中較難的動作。

(二) 重點解決：

1. 教練可多做幾次示範，以建立正確的、理想的動作表象。
2. 講解雲手動作的設計理念、健身功效及動作路線。
3. 按照上述練習步驟由簡到繁，由分解到完整，由慢到快進行練習。
4. 採用心理暗示可使動作注入力量與靈氣，提高健身效果。

### 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：** 雙手容易方向混亂，包括上下方位及水平面繞的方向。

**糾正方法：** 通過教師優美、規範的示範動作，使學員先喜歡這個動作；在興趣的驅使下主動練習並找到雲手動作的規律；一旦掌握就會有強烈的成就感，從而提高練習效果。

**易犯錯誤 2：** 弓步時步幅過小，膝關節超過腳尖，使膝關節壓力加大。

**糾正方法：** 強調弓步的正確要領，提示錯誤動作可能做成的危害。

### 第三節 激活關節

#### 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 通過各種叩打，刺激穴位激活關節活動能力。內外膝眼位於髕骨下方兩側凹陷處，刺激膝眼穴可緩解關節炎、膝關節痛；氣海穴於臍下1.5寸，關元穴於臍下3寸，都有補氣、強健身體的作用。
2. 通過前後移動加快下肢血液迴圈能力。
3. 抬腿時可鍛鍊身體核心穩定肌群，提高老年人的平衡能力。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：
  - (1) 原地抬腿練習。大腿盡量抬起，小腿垂直放鬆。抬腿時核心收緊，有控制的抬起、放下。
  - (2) 抬腿時雙手用拳眼叩打內外膝眼穴位，腿落地時，兩手上下重疊叩打腹部氣海穴及關元穴。
2. 上肢及軀幹動作教學：
 

原地叩打練習。首先找到手掌內側、外側及腹部叩打的位置，然後按節奏練習。
3. 完整練習。特別強調節奏和身體的控制。

#### 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

老年人平衡能力差，抬腿時不穩定，易發生其它狀況。

(二) 重點解決：

1. 先進行原地的踏步及抬腿練習，確定沒有問題的人可以配合擊打穴位；完不成動作的人可降低難度，如只是抬腿或不抬腿用彈動代替。
2. 可在練習前加入一些輔助性練習，如提高身體平衡能力的單、雙腳站立的；靜力性的、動力性的練習等。

#### 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：**1-2拍和3-4拍動作先後易混淆。

**糾正方法：**平時鍛鍊時不用刻意專門記憶，但記憶的方法也很簡單，手心先向內，動作相對容易，手背向內時稍難在後。

**易犯錯誤 2：**由於抬腿動作平衡問題，易失去韻律性節奏。

**糾正方法：**強調動作節拍，注意一開始就要培養動作的節奏感，不論動作快速還是慢速節奏都是勻速的，要培養肌肉有節奏的收縮和放鬆。

### 第四節 彎弓回首增活力

#### 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 身體側屈、還原動作可使身體左右肌肉既鍛鍊了力量又改善了柔韌性，加強老年人腰部活動能力，有助於腰部疾病的預防。
2. 回首動作可幫助放鬆頸側肌肉，緩解頸部僵硬症狀。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：
 

兩腿開立，保持重心在兩腳之間，兩腿伸直。
2. 上肢及軀幹動作教學：
  - (1) 上舉動作練習。要在確保軀幹姿勢正確的基礎上儘可能的抬高手臂，另一手於體前扶腰側以確保身體的穩定。整個動作過程中要始終保持手臂伸直。
  - (2) 軀幹側屈練習。身體應保持在體側平面內(額狀面)，充分伸拉一側的肌肉，儘量做轉頭的動作，使頸側肌肉被充分伸展。可進行兩側體側屈交替練習，可更好的提高腰部肌肉力量及脊柱的靈活性。
3. 完整練習，強調動作舒展、流暢、體側及頸側伸展充分。

#### 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

身體不能保持在側平面內側屈，對於能力較差的老年人，肩和重心的控制力差，練習效果會降低。

(二) 重點解決：

1. 確保身體在練習前姿勢正確，直立，保持核心收緊。
2. 上舉手臂一定要始終保持伸直，另一個肩在側屈時始終指向地面。
3. 轉頭，眼睛從肩膀方向看下方地板。

#### 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：**身體扭轉。

**糾正方法：**採用同上的練習方法，檢查手、頭及肩膀是否在一個平面內。

**易犯錯誤 2：**屈肘、屈膝。

**糾正方法：**通常容易關節處彎曲的人都是身體肌肉不緊張造成的，要糾正這個問題要從站立開始糾正，使其慢慢習慣每個動作都始終保持肌肉的緊張狀態。

## 第五節 動態核心聚力

### 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 動作流暢、穩健，不驕不躁，以腰帶動身體，對核心區肌肉有很好的鍛鍊作用。
2. 改良後的雲手動作幅度更大，可使呼吸更加有節奏，胸廓的運動對保持肺部彈性，肺通氣量和氣體交換功能有很好的作用。
3. 體轉動作加大了活動幅度與力度，鍛鍊了腰部的柔韌性與力量。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：  
側弓步移重心練習。分腿半蹲左右移重心練習，提高下肢力量及控制能力。
2. 上肢及軀幹動作教學：
  - (1) 學習單雲手。應掌握“上領、下塌、中間轉”的動作方法。
  - (2) 雙雲手的配合練習。練習雙手依次、上下旋轉反複，出手時手領肘，收手時肘領手，眼隨手動，上下開合既要放鬆，又要始終保持核心收緊。
  - (3) 單臂大繞環練習。轉體時轉頭，手臂儘可能向後大幅度繞環。可兩側交替進行聯繫，因為幅度較大，速度應緩慢。
3. 完整練習。特別強調節奏和身體的控制。

### 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

雲手動作要求身體多個部位同時參與運作，張弛有序，對老年初學者練習有一定難度。

(二) 重點解決：

嚴格按照上述教學步驟，一步一步進行學習和練習，動作逐漸增加參與運動的身體部位直至完成完整動作正反面。

### 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：**手腳不協調。

**糾正方法：**加強講解和反複練習單個動作，從局部到整體。

**易犯錯誤 2：**體轉時重心移動、上體後仰。

**糾正方法：**首先要求重心始終保持在兩腳之間，保持兩髖平行，轉體時要求沿頭、頸及脊柱垂直縱軸方向轉動。想像瓶子蓋與瓶子口的垂直關係。

## 第六節 全方位伸展

### 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 從手到腳全方位進行肌肉伸拉，可有效緩解全身性的疲勞及肌肉緊張，特別是大腿、小腿後群的肌肉。
2. 此動作沒有借助外力，效果顯著又安全。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：
  - (1) 後弓步。兩腳前後平行站立，腳尖朝前，重心移至後腿上，屈膝，前腳勾腳尖。
  - (2) 兩腳保持開立，移動腳尖，左右轉體90°移重心成後弓步練習。
2. 上肢及軀幹動作教學：
 

原地體前屈練習，分腿站立，兩腳尖朝前，兩臂經側至上舉，從髖關節處開始整個上體向前屈，幅度越大越好，還原時腰部放鬆，屈膝，用手協助支撐大腿再抬起上體，反複練習。
3. 上下肢配合，加體前屈完整練習。

### 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

老年人柔韌性和力量較差，特別是背面問題更加嚴重些，動作伸展不能充分完成，彎腰、駝背使動作變形。

(二) 重點解決：

此動作是針對個體設計的，沒有要求一定要達到什麼標準，因此我們只要按照正確的動作要領，針對自己的柔韌情況進行有效的伸展，通過堅持鍛鍊，會收到很好的伸展效果。

### 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：**體前屈時出現弓腰、弓背現象。

**糾正方法：**先認識髖關節的位置，了解抬腿、下蹲及身體前屈都是屈髖，然後控制好上體再進行體前屈練習。

**易犯錯誤 2：**體前屈時身體左右傾斜，做成髖關節一側高、一側低的現象。

**糾正方法：**此錯誤是身體缺乏控制或肌肉沒收緊做成的。糾正先以後弓步站立，身體正直，收緊核心，兩髖保持同高且正對腳尖方向，體前屈時兩髖儘可能控制好只在垂直面內做屈髖(前傾)動作。

## 第七節 捶跺通絡

## 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 通過手指用力抓握及跺腳動作刺激穴位，促進和改善末梢血液迴圈的效果，可增強握力及下肢力量。
2. 捶打大腿外側的膽經可以疏肝利膽、柔肝養血、行氣活血、散瘀排毒等。
3. 提踵、跺腳時核心聚集力量穩定身體，加強了身體穩定性及控制能力。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：
  - (1) 彈動練習。向下彈動，一拍彈動一次。結合手指抓握練習，腿一拍彈動一次，手兩拍抓握一次。
  - (2) 左右跺步練習。抬腿，移重心，落地時用力跺腳，同時注意要屈膝緩衝，為保持身體平衡，適當的轉體，手臂於體側保持身體平衡。
2. 上肢及軀幹動作教學：
  - (1) 手指抓握練習。五指先用力伸展，再用力抓握，隨節奏兩拍抓握一次進行練習。
  - (2) 頭上擊掌練習。手臂伸直向上加力擺動，是很好的肩關節靈活性練習。
3. 完整練習。特別強調節奏和身體的控制。

## 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

彈動技術對老年人可能是一個挑戰，另外提踵時頭上擊掌要求身體保持穩定的同時充分被拉長，對肩關節的柔韌性也要求較高。

(二) 重點解決：

1. 分解上下肢動作練習、放慢速度練習均可慢慢掌握。
2. 可增加肩關節柔韌性及靈活性的輔助練習，提高老年人肩關節活動能力。

## 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：**由於有抬腳、落腳及提踵動作，使節拍掌握不准。

**糾正方法：**強調重拍，通過利用口令幫助大家抓住節拍，收緊核心區肌肉可增加身體的控制能力。

**易犯錯誤 2：**提踵時支撐身體面積變小，身體不穩，站不住。

**糾正方法：**先兩腿開立增大支撐面積，兩手叉腰，收緊核心力量進行提踵練習；增加核心穩定肌群力量鍛鍊；另一個原因是，通過鍛鍊提高核心區肌肉主動性從而提高身體穩定性。

## 第八節 呼吸整理

## 一、教學過程：

(一) 完整動作示範：面對學員做鏡面示範一次。

(二) 講解本節動作的作用：

1. 通過手指抓握、旋腕及旋臂等動作，可刺激手臂上的三陰、三陽經絡，促進末端血液迴圈，緩解老年人手指麻木；對內臟的調理具有較好的健身功效。
2. 手臂內收、外展動作有助於胸腔擴大，使肺部通氣量增多，氣體交換更加充分。
3. 最後隨音樂緩慢的呼吸，身體放鬆，使整個身體慢慢平靜下來。

(三) 分解教學：

1. 下肢動作教學：
 

練習踏步動作時要保持好動作節奏，並配合好呼吸。
2. 上肢及軀幹動作教學：
  - (1) 手指依次收握練習。目的練習每一個手指可以主動的、依次的收回。
  - (2) 側舉中繞環練習。小臂向內中繞環，要求大臂只隨動作抬至側舉後就保持不動至繞環動作結束。
  - (3) 前舉中繞環練習。技術要點同上，儘可能用小臂進行繞動，可充分活動肘關節。
3. 完整練習。繞環動作要勻速、連接要流暢及上下肢配合要協調。

## 二、教學難點及重點：

(一) 難點問題：

受老年人柔韌性的影響中繞環動作不能充分，從而影響練習效果。

(二) 重點解決：

通過練習關節的柔韌性和肌肉的彈性都會增加，最關鍵的問題還是要按照正確的動作要領及動作順序來完成動作，逐漸提高動作品質，刺激逐漸加強，效果也就會越來越好。

## 三、易犯錯誤與糾正方法：

**易犯錯誤 1：**依次收握動作變成了手指一把抓。

**糾正方法：**單獨練習手指的依次收至握拳動作。

**易犯錯誤 2：**小臂中繞環節奏不好，時快時慢。

**糾正方法：**把小臂想像成鐘錶的指針，勻速轉動



體育發展局  
Instituto do Desporto

Macau Sport Development Board

[www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo)