

國民中學

# 體育教師手冊

第四冊

國立編譯館主編



中華民國七十七年一月 正式本初版

# 國民中學體育科教師手冊 第四冊

定價：（由教育部核定後公告）

主編者 國 立 編 譯 館

編審者 國 立 編 譯 館 國 民 中 學  
體 育 科 教 科 用 書 編 審 委 員 會

主任委員 楊 基 榮

委 員 朱敏進 武育勇 林正常 林清和

林煌歌 孫彥民 陳 鴻 陳兆銘

麥秀英 許金雄 許義雄 許樹淵

曾文男 詹清泉 廖貴地 鄭 虎

鄧時海 劉鴻志 簡曜輝

編輯小組 鄭 虎 林清和 麥秀英

總 訂 正 楊 基 榮

插 圖 謝 平  
繪 製 者

出版者 國 立 館

地址：臺北市舟山路二四七號(10770)

印行者 九 十 二 家 書 局

經銷者 臺 灣 書 店

門市部(一)：臺北市重慶南路一段14號

電話：三一一〇三七八

門市部(二)：臺北市忠孝東路一段 172 號

電話：三九二八八四三

印刷者 內文封面：宏章印刷有限公司

## 編輯大意

- 一、本書遵照教育部於民國七十二年七月公布之國民中學體育科課程標準編輯而成。
- 二、依據課程標準，體育教材共分為七大類，分別編為六冊，供國民中學一至三年級教師教學參考之用。
- 三、各校應視教學設備、場地、教師專長及學生能力等，遵照課程標準所訂教學目標、教材內容及實施方法，參考本書，選擇適當教材施教。
- 四、本書第一冊為體育概論，包括緒論、體育目標及方法、運動生理學、運動力學、運動社會學、運動心理學、體育教學評鑑；第二冊為田徑運動，包括立定跳遠、急行跳遠、急行跳高、壘球擲遠、鉛球擲遠、短距離跑、接力跑、中長距離跑、跨欄；第三冊為球類運動，包括籃球、排球、足球、手球、羽球；第四冊為舞蹈、體操運動；第五冊為國術運動、自衛活動、游泳；第六冊為民俗體育、特殊體育、課外活動。
- 五、本書各章內容，盡量附列插圖，並加文字說明，俾供參考。
- 六、本書如有疏漏之處，希各校教師隨時提供改進意見，以供之修訂參考。

# 國民中學體育教師手冊 第四冊

## 舞蹈及體操 目次

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第一章 舞 蹈</b> .....  | 1   |
| 第一節 緒 論.....          | 1   |
| 第二節 舞蹈技巧.....         | 11  |
| 第三節 舞蹈因素及其形式之運用.....  | 30  |
| 第四節 舞蹈創作活動.....       | 35  |
| 第五節 舞蹈教學.....         | 39  |
| 第六節 舞蹈教材分析.....       | 44  |
| <b>第二章 體操運動</b> ..... | 89  |
| 第一節 地板運動.....         | 89  |
| 第二節 單槓運動.....         | 115 |
| 第三節 跳箱運動.....         | 139 |
| 第四節 雙槓運動.....         | 174 |
| 第五節 平衡木運動.....        | 192 |

# 第一章 舞 蹈

## 第一節 緒 論

### 一、舞蹈簡史

#### (一) 舞蹈的起源

舞蹈是人類本能的活動，它的起源遠在於人類無語言、無文字、無歷史之前。原始時期，人類沒有語言和文字用以表達內心的感受，因而本能地動起身體來，而以手勢動作做為思想情感表達的工具，此即為舞蹈的雛形。因此知道，舞蹈是在它被界定為一個「字」，和被認定為是一種「藝術」之前，即已存在的。

如以中國理論的觀點說明舞蹈的起源，亦可充分地證明舞蹈的本質是出於人類本能的需求。詩序：「咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。」這也就是「舞蹈」專有名詞的緣起。又唐人杜佑所撰通典一書中謂：「樂心內發，感物而動，不覺手足自運，歡之至也，此舞之由起也。」

而後在整個人類進化的過程中，舞蹈成為各個種族、社會和文化的一部分。從原始社會民族在表達內心感受的方式上，可以明顯地察覺到舞蹈與生活緊密的關聯性。而現代社會，雖然文明的進化影響了社會的結構，然而，即使是舞蹈因不同的目的而有了型態上的改變，但以人體做為唯一表現工具的舞蹈活動，卻是永遠隨著人類的延

續而存在的。

### (一)土風舞簡介

土風舞（Folk Dance）是屬於大眾參與，富有社交與休閒意義的一種舞蹈。因為土風舞與鄉土歌曲、民間故事、鄉土服裝、鄉土技藝、語言、工作習慣、氣候、環境和政治有密切的關係，故土風舞亦是指含有某一地區的民族感情，並保有該地的風土習俗及歷史文化背景特色的民間舞蹈，因而各地的土風舞均有其獨特的風格和舞姿。

土風舞是人類文化的遺產，它最先是用於在日常生活中對一些特殊事件的紀念，至今已成為風俗和歷史的一部分。以前由於交通的隔閡，各民族只用自己的方式跳舞，但自從文明進步，交通工具發達以後，人類頻繁的旅行，使得各地土風舞得以廣為人知，因此也互相受到影響。

土風舞雖然因地區、國別的不同而種類繁多，但唯一共同具有的特點即是走、跑、跳躍……等一定型態的基本步法，在所有土風舞中是共同使用的，因而它的動作與結構簡易而自然，在人人能參與的方式下，土風舞充分發揮了它所具有調劑身心、文化交流、社交娛樂價值的功能。

### (二)現代舞簡介

現代舞（Modern Dance）是一種自然的、美的、創造性的舞蹈，是一種應用人的動作探索人的內在心靈的一種藝術，它之所以冠以「現代」（Modern）之名，乃是因為它異於先前古典舞（Ballet）刻板，並拘於形式的傳統與訓練，最初的現代舞是心靈自由表現的一種方式，不受過時的傳統與陳腐的信仰所束縛。

在十九世紀的後期，許多藝術家都尋求著一種方法用以表現他們的個性及對人類的關切，現代舞就是這個時期的產物，最初並無精確的技巧，也沒有可供建樹的基礎，稍後幾年才逐漸奠立運動的技巧和

原則。

現代舞在伊莎多拉·鄧肯 (Isadora Duncan 1878-1927) 之前就已開始，但她卻是將這種新舞蹈，展示於社會並呈現在觀眾面前的第一人。從鄧肯開始，接著是露絲·聖·丹尼斯 (Ruth St. Denis)、鐵雄·肖恩 (Ted Shawn)、瑪麗·魏克曼 (Mary Wigman)、瑪莎·葛蘭姆 (Martha Graham)、杜麗絲·韓福瑞 (Doris Humphrey)，一直到五〇年代後的保羅·泰勒 (Paul Taylor)、艾文·尼可萊斯 (Alwin Nikolais)、莫斯·康寧漢 (Merce Cunningham)，由於這些創造者、改革者的努力，使得現代舞隨著時代發展，有了繁富奇特的風貌。

鄧肯——現代舞蹈的先知，她是第一個融合動作和情感的舞蹈思想家。她從大自然中尋求自然運動的形式。她相信動作必須如同樹枝的擺動及浪花沖激般的自然，並且應該與地球運轉的韻律相協調。

鄧肯在舞蹈方面的貢獻，表現於三方面。第一、她拓展了在舞蹈中所能應用的動作種類，在鄧肯的舞蹈之前，芭蕾舞是唯一正式在舞臺上表演的舞蹈，而鄧肯得自古希臘的靈感與啟示，應用整個身體，以最自然、最自由與最美的方式來表現。她並沒有發展出目前我們所知道的動作技巧，但是她的舞蹈來自她的靈魂與心靈，使肉體運動成為靈魂的自然語言，她是打破傳統，而致使其他人可發展這種藝術的先驅之一。

鄧肯的第二個貢獻在於舞蹈服裝，她捨棄了束縛身體的衣裙，脫下堅硬的舞鞋，代替以寬大下垂的希臘式舞衣、赤足及未束的頭髮。她相信自然的身體更可以自由的移動，而她的服飾的改變正實現了這個理想。

她的第三個貢獻在於音樂的應用，在她的舞蹈演出中，她應用了音樂家的交響曲，包括貝多芬及華格納的作品，這種方式並不尋常。

聖·丹尼斯也是古典舞蹈的改革者之一，當鄧肯冀望從西方及古希臘中為其新舞蹈尋求新的靈感時，聖·丹尼斯卻希望從東方發掘新的動作形式。在現代舞發展的過程中，她佔著重要的地位，她的成就在於表現神秘東方的埃及舞蹈，及以後許多有關宗教與異國情調的舞蹈，她的舞蹈亦脫離了芭蕾舞的形式而著重在服裝、道具及神情的表達。除了她自身的貢獻外，同時經由與鐵雄·肖恩共同組成的「丹尼雄學校」和「丹尼雄舞團」，為下一代的舞者包括葛蘭姆、韓福瑞提供了一個良好的試驗場所。

來自德國的瑪麗·魏克曼是另一位對現代舞有相當影響力的舞蹈家。她受教於達魯克路斯 (Emile Jaques Dalcroze)——此人發明促進韻律感的一種新方法，藉著這種訓練方法使人體內在的韻律與音樂的感覺、聽覺、情感和節拍、人體運動，在時間和空間上有一個聯貫的練習，這個理論和方法在藝術和教育上都被視為重要的研究課題。同時魏克曼亦追隨廿世紀最有名的舞蹈理論家拉邦 (Rudolf Von Laban) ——此人首先提出動作與空間的理論，此外，舞譜的創立和對動作特質的研究，均對後來的現代舞創作教育影響甚鉅。而後她與拉邦完成了「無音樂舞蹈」的創作。她的舞蹈著重在依循心理與情感兩途徑的創新，故常被稱為是抽象舞蹈，由此魏克曼為現代舞開創了一個新的表現形式。

對現代舞技巧及編舞，最有貢獻的可說是瑪莎·葛蘭姆了，今日許多舞者、編舞家及現代舞的課程都受到她的影響。葛蘭姆的技巧，建立在身體的呼吸循環及其收縮與伸張的原理上。她研究出一套以「收縮——伸張」(Contraction-release)為基礎的身體訓練方法，迥異於芭蕾舞強調四肢活動的技巧，由此而發展出了許多新的動作。

瑪莎·葛蘭姆和杜麗絲·韓福瑞兩人都是離開「丹尼雄」後各自建立自己的學派，她們充分運用鄧肯提供的自由思想，認真思考，兩

人都發展了對現代舞的成長有著重大意義的動作理論與哲學。

韓福瑞將舞蹈技巧建立在她所創的「落下——回覆」(fall~recovery)的理論上，她相信舞蹈動作是藉著身體的平衡與不平衡的週期而發生的。

現代舞從鄧肯到葛蘭姆、韓福瑞的時期，它的思想體系和技巧逐漸有了規範。當芭蕾舞者極力往上飛躍之際，現代舞者絕不掩飾地心引力的束縛，因而現代舞由於空間應用及軀體運用範圍的拓展，使得動作的語彙極為寬廣，任何人體所能發展的動作形態例如伸張、收縮、落下、覆起、扭轉、迴旋、波動、振擺，或是強烈有力，或是放鬆舒展，或是緊張而多角度，變化多端的動作都成為現代舞的內涵。由於現代舞的自我表現與啟發創造的特質，符合了現代教育思潮的趨向，因而影響了現代的教育方法，並在學校教育中扮演著重要的角色。

現代舞由於永遠不斷地追尋新的表達方式，因此我們可以預期到的一個特點，那就是它將一直在改變著，也一直在成長著。

#### (四)中國舞蹈簡介

根據史籍記載，中國舞蹈已有三千多年的歷史。雖然起源很早，但卻無確實的記載，然而到了周朝，舞蹈的目的、形式、功能及發展都極為完整，因而推想必定在周朝之前就有很好的舞蹈知識、觀念和行為。

中國最早的舞蹈係用之於祭祀、醫療與歌頌功德。據文獻中得知我國人民的舞蹈，除了用以醫療的消腫舞及用以娛樂的鄉土舞蹈外，還有自黃帝時代到周朝共六代的舞蹈。

周禮春官大司樂中載：「以樂舞教國子，舞雲門、大卷、大咸、大磬、大夏、大護、大武。」所謂雲門為黃帝樂，其他如大卷、大咸、大磬、大夏、大護、大武，分別為紀念黃帝、堯、舜、禹、湯、周武王等的舞蹈。周禮春官大司樂中又載：「司樂以禮奏黃鐘，歌大

呂，舞雲門，以祀天神，乃奏太簇，歌應鐘，舞咸池，以祀地祇。」可見最早舞蹈用之於祭祀，而到了周朝則實施於國子，對周朝的舞蹈影響頗巨。

醫療健身舞蹈即陰康氏發明的「消腫舞」，呂氏春秋曾記載：「昔陰康氏之時，民氣鬱遏，筋骨不達，故作樂舞以宣導之。」又說：「陰康氏之時，水隕不疏，江不行其原，陰凝而易悶。人既鬱於內，腠理滯著，而多腫腿，得所以利其關節者，乃制爲之舞，教人行舞以利導之……」

鄉土舞蹈是簡單旋律的樂舞，一種感情直接發抒，不特予設計安排就表現出來的舞蹈。呂氏春秋中說：「葛天氏之樂，三人操牛尾投足而歌八闋。」帝王世紀則說：「帝堯之世，天下太和，百姓無事，有八九十老人擊壤而歌。」

周朝是中國舞蹈的黃金時期，周公制禮作樂，重視樂舞教育，從京畿到諸侯之國，都設有學校，從小學到大學都有舞蹈課程。舞蹈成爲訓練國子的教材，且有專人監督施教。周禮春官：「大司樂，樂官之長，掌教國子六樂六舞等。」

周朝的舞蹈在形態上有文舞與武舞兩種，在種類上則有大舞與小舞之分。大舞就是大武，小舞先學勺，後學象，並規定十三歲開始學小舞，二十而冠學大舞。

周朝創作了六個小舞：帔舞、人舞、皇舞、羽舞、干舞、旄舞。以不同的舞節來區分，在功能上則是「社稷以帔，宗廟以羽，四方以皇，辟雍以旄，兵事以干，晨辰以人舞。」

周朝除學校外，民間及軍中亦重視舞蹈，由於周朝對舞蹈的提倡以及在舞蹈教育上的成就，因而確立了中國舞蹈的型態，奠定了中國舞蹈的基礎。

魏晉南北朝時代，曾將周、秦、漢代的舞蹈加以增改更名，其種

類仍為雅舞和雜舞。經歷了文化大融合的南北朝時代，隋唐的舞蹈已到了集當時中外古今之大成的境界。在隋唐全盛時期，其舞蹈內容與種類之多，使之成為中國舞蹈史上的另一個黃金時期，唐朝尤以宮庭舞最盛。然而後來舞蹈漸趨向於僅供帝王欣賞之用的舞蹈。因此晚唐之時，舞蹈漸形衰微，已失先聖遺制而成了欣賞性的舞蹈，故中國舞蹈盛極而衰，應始於唐朝末年。但唐朝對中國舞蹈最大的貢獻是把我國舞蹈藉文化交流傳入日本，而影響日本舞蹈的形式和發展。

從宋朝以後，中國舞蹈逐漸失傳。宋朝重文輕武，因而傳統的文字、藝術均受到數位帝王的重視，故宋時大量制定宗廟舞蹈，但極少創新。宋朝由於理學的倡導，使樂舞的發展亦受到影響，由於宮庭對舞蹈漸漸地不如唐朝那麼的重視，故而樂舞逐漸衰落，以至難以考據。不過，民間的歌舞、雜技仍然發展著，這給「舞蹈民間化」帶來了很大的貢獻，以至演變到元、明、清的時期變為戲劇。

元朝是異族入主中原的朝代，好歌舞，其舞富邊疆風味，但對樂舞的提倡卻無多大貢獻。

明朝是漢民族復興時期，故恢復了樂舞的制定，對傳統舞蹈的復興與革新頗有貢獻。

清朝的宮庭樂舞大體繼承了明制，但由於科舉昌盛，舞蹈反被輕視，加之以清朝的戲劇過於發展，使舞蹈成為它的附屬品，而出現在國劇或地方戲劇之中，且僅能在梨園、宮庭、民間的節目中看到一些屬於雜舞的舞蹈及娛樂欣賞的舞蹈。

因此中國的舞蹈自周朝的黃金時代傳到清末，已到流失外邦及失傳的局面。中國五千年歷史，經歷多個朝代的更遞，舞蹈的盛衰曾受到重大的影響，但最遺憾的是舞蹈資料的散失，尤其是舞蹈的舞法、舞譜和音樂，只能在某些古史典籍中，找到一些無系統與不完整的資料，因而從事於中國舞蹈的研究與整理是一項艱鉅的任務，但卻是有

待積極從事與發揚光大的工作。

## 二、舞蹈的特質與價值

### (一) 舞蹈的特質

舞蹈是以身體為工具，以動作為素材，以體能為基礎的一種表現活動。它是人類表達其本質所使用的一種方式，由於傳達的「媒介」是「人」本身，因此它不僅是身體的活動，且是人類文化史上最古老的藝術。

舞蹈常被稱為是藝術之母，因為音樂和詩歌是存在於時間，繪畫與建築則存在於空間，而舞蹈卻是並存於時間和空間中，因此舞蹈的發生與發展較之其他藝術為奇特。畫家藉畫布和色彩，音樂家藉樂器和聲音來表達自己，而一個舞者則是以他自己的身體和空間經由時間的延續來表現，所以舞蹈所呈現的是一個完整而複雜的綜合體，這包含了身體、心智和精神三個方面。

舞蹈可以由任何形式或特質的動作與姿勢組成，它是隨著音樂與節奏所呈現之精確而優美的身體動作或步法，也就是說在預定的時間單位與空間中，藉著一系列的姿勢和各種形式的動作達到表現不同目的的一種韻律性活動。

動作在舞蹈中僅是一個單純的基本元素，透過舞者所賦予它的生命——情感、思想、表情而使動作具有意義，因此舞蹈的表現必是內在的感覺與外在的造形交互作用的結果，所以從藝術的觀點來看，舞蹈本身必是由許多因素所構成的，包括舞者、動作、主題、音樂、服裝、燈光、道具、劇場等。

任何一種舞蹈都有其完整的體系，由於它們在動作型態上所具有的特性，以致於形成了明顯的區分。目前存在的舞蹈類型有：芭蕾舞、現代舞、爵士舞、土風舞、社交舞、踢踏舞、民族舞……等，又

根據其功能與對象的不同而有下列的分類，如：兒童舞蹈、教育舞蹈、戲劇舞蹈、創作舞蹈、技藝舞蹈、宗教舞蹈……等。由舞蹈所跨越如此寬廣的層面來看，舞蹈永遠是一種可以被任何有意願、有渴望去參與的人們所擁有。

## (二) 舞蹈的價值

### 1. 個人方面

(1) 提供了一個理想的方法獲得自我意識、自我發展和自我實踐——透過舞蹈個人開始去感覺、去探索、去開拓其本身的內在生命力。

(2) 激起個人去發展自律的能力——舞蹈所要求的身體活力和控制力，將幫助人們去掌握他們自身的重量、精力和如何去調整它。

(3) 提供了如何使認知力、想像力敏銳，以及保持創造力活躍的方法。

(4) 提供了個人在與生具有之「動」的需要上，有傾洩的機會和滿足感。

(5) 提供了表達人類自然運動、擴展活動範圍、強化身體動作內容的方式，對人體的健康有所助益。

(6) 提供了個人自我評估和精密判斷的練習機會。

### 2. 社會方面

(1) 舞蹈提供了自我了解的方法，也提供了認識他人及自我空間與社會空間必需關聯的方法——因為舞蹈常常是一種合作性的努力成果，以及個人在團體活動中的一種社會行為，因此，它是一種社會化的藝術。

(2) 舞蹈對生活中許多重要事物具有釋義和闡明的能力——祭祀、膜拜、慶祝、治療、悲嘆、求愛……。

(3) 舞蹈對於個人的價值亦具有社會的應用性——例如：個人想

像力的超越有助於社會的擴大，因為個人自我意識的提升，也能夠促進團體的成長。

### 3.文化方面

(1)舞蹈呈現人類種族生活的風格與特性——這些風格與特性不僅是一個民族的內在生活，也是外在生活的表徵，它常常是被各民族所創出的動作形態所捕獲。

(2)舞蹈提供了了解自己和他人文化，以及對人類所有時代體認的機會——這種認識變成爲身體的一部分，而不只是理論或言語上的表達，由此舞蹈成爲間斷事物的提醒者，更重要的是成爲各個民族間聯結與延續的媒體。

## 三、舞蹈的教育理念

舞蹈本身是一種藝術，但舞蹈的活動卻是一種教育。因此，把舞蹈拿來做爲教育時，可以「教育舞蹈」之名冠之，而學校體育課舞蹈教學的實施與發展即建立在「教育舞蹈」的基礎上。但是所謂「教育舞蹈」，必須具備下列幾點特質：

### (一)舞蹈是教育的手段而非目的

教育舞蹈不是舞蹈名稱，也不是舞蹈種類，而是把舞蹈做爲達成教育目標的手段、方法與素材時稱之。

### (二)不具固定的型態

教育舞蹈上的舞蹈，實際上並非既成的舞蹈，而是完成舞蹈作品之前的過程，故以能合乎教育目標與原則的方式爲依歸。

### (三)以學生爲中心，教師處於輔導地位

教育舞蹈上的教學是活動的「過程」重於「結果」，學生的「學習」勝於「被教」，教師提供學習的方式，推動活動的進行，重視學生的獨特性，幫助解決問題，卻不忽視學生追求創作能力的權力。

## （四）從教育的觀點而非舞蹈的觀點來決定教育舞蹈的內容

為培養健全且具有運動性、表現性的身體，為促進即興能力與節奏感，為訓練思考、想像、觀察力並培養創造性與審美性，而把「創作舞蹈」的過程作為教育舞蹈的主要內容。

## 第二節 舞蹈技巧

### 一、舞蹈姿勢

#### （一）基本的體態

舞蹈時若身體的姿態不正確，則無法在動作過程中獲得進展，同時也會導致因不良的體態而引起身體傷害。

##### 1. 軀 體

良好的體態是身體由足部經腿部、骨盤、軀幹、頸部、到頭頂向上伸展成一條直線。因此各身體部位，宜彼此維持在正確的關係位置

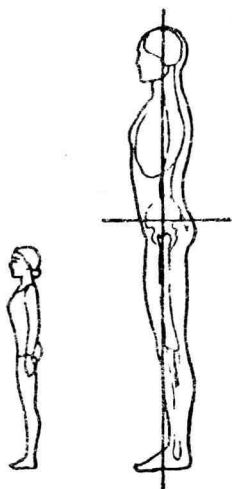


圖 1-1

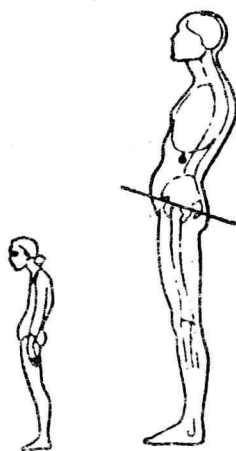


圖 1-2

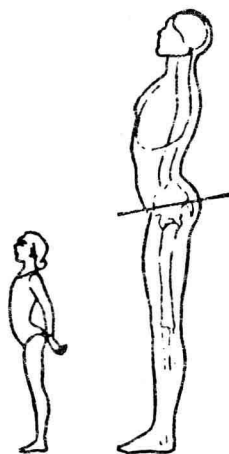


圖 1-3

上，臀部夾緊，骨盤正中位置，胸部挺起而不過度用力向前，肩部自然下垂（如圖 1-1）。跳、跪、坐姿時亦同。

不良的體態，則有如圖 1-2，軀幹向下掉落而向前凸出，圓肩，以及圖 1-3，骨盤向後而腰部過分凹陷。

## 2. 足 部

足部放鬆，足趾放平，體重分置在腳趾、小趾、足跟所形成的三角點之間（如圖 1-4）。當提起足踵而立起時，則體重應置放在腳趾和第二趾上，而不可傾置於小趾側。（如圖 1-5）



圖 1-4

圖 1-5

### (一) 足的基本位置

足部的的基本位置通常是一個步法或一連串步法的開始或結束的位置，足部的位置是配合腿部的外轉、平行、內轉等動作所形成的（見圖例）。

1. 外轉的五種基本位置（古典舞足部五種基本位置）：腿部由髖關節開始外轉，雙膝伸直。

第一位置：兩足踵靠攏，體重在雙足上。（如圖 1-6）

第二位置：兩足側開立，足踵相距約一足長距離，體重在雙足上。（如圖 1-7）

第三位置：兩足前後放置，前足足踵靠攏在後足的中間部位。（如圖 1-8）

第四位置：兩足前後相距約一足長之距離，體重置雙足上。（如圖 1-9）



圖 1-6



圖 1-7



圖 1-8

第五位置：兩足前後放置，足踵與足趾靠攏。（如圖1-10）

2. 平行的位置：腿部不外轉或內轉，足尖向前，有雙足併攏（圖1-11）與雙足開立（圖1-12）兩種。這種位置在現代舞中常使用。

3. 內轉的位置：腿部由髖關節開始內轉，足尖指向內（如圖1-13），這種位置在現代舞中時而使用。



圖1-9



圖1-10



圖1-11



圖1-12



圖1-13

### (三) 手的基本位置

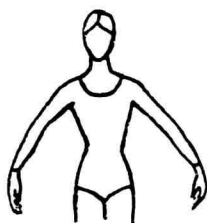
手臂具有比其他身體部位做更多動作的能力，手臂位置的定義各家說法不同，而其運行的方式亦有多種變化；下述為與足部五種基本位置相對應的手的五種基本位置。

第一位置：雙臂略成弧形置於身體的兩側，手指部位在大腿外側。（如圖1-14）

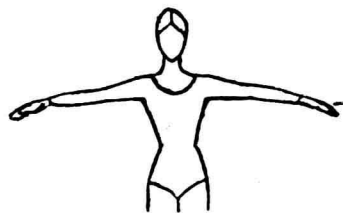
第二位置：雙臂在身體兩側側平舉或側斜下舉，手臂略成弧形。（如圖1-15）



圖1-14



(1)



(2)

圖1-15