

健體操口號

踢踢腿，彎彎腰，
常做運動身體好；
普通話，健體操，
多說多做我最棒。

「強身十操」口訣

1. 點點頭呀！五、六、七、八。
點點頭呀！五、六、七、八。
2. 擺擺手呀！五、六、七、八。
擺擺手呀！五、六、七、八。
3. 鬆鬆肩呀！五、六、七、八。
鬆鬆肩呀！五、六、七、八。
4. 左彎彎腰！右彎彎腰。
左彎彎腰！右彎彎腰。
5. 扭扭腰呀！五、六、七、八。
扭扭腰呀！五、六、七、八。
6. 轉一圈呀！五、六、七、八。
轉一圈呀！五、六、七、八。
7. 跟我跳呀！五、六、七、八。
跟我跳呀！五、六、七、八。
8. 原地跑呀！五、六、七、八。
原地跑呀！五、六、七、八。
9. 踢踢腿呀！五、六、七、八。
踢踢腿呀！五、六、七、八。
10. 常做運動身體好！
常做運動身體好！