

臺南市 111 年度幼兒園

親子運動會

玩出快樂 ~ 動出健康

活  
動  
手  
冊

主辦單位：臺南市政府

承辦單位：臺南市政府體育局

# 111 年臺南市幼兒運動會活動須知

## 一、集合時間地點：

- (一)永華場：9月24日（星期六）請於8時20分前到達臺南市政府永華市政中心西側廣場指定點集合整隊。
- (二)官田場：10月1日（星期六）請於8時20分前到達官田體育公園指定點集合整隊。

## 二、其他注意事項：

- (一)各隊請派1名代表至報到處進行報到作業，其他人員請直接帶隊至各校休息區集合。
- (二)9/19未參加幼兒運動會講習會之學校，請於報到當日至報到處領取酒精及獎牌。
- (三)運動會服裝請讓幼兒穿著運動服及運動鞋，家長則請穿著輕便衣物及運動鞋，以便參加活動。
- (四)活動當日請先在家吃早餐，當天不另行供餐，活動現場禁止飲食。
- (五)活動前請自行測量體溫，如發現發燒或呼吸道症狀等身體不適，請在家休息，勿參加活動，並請全程配戴口罩。
- (六)活動當天人潮眾多，請各校提早出發至活動會場。
- (七)各校休息區將放置活動器材及礦泉水3箱，活動器材於活動結束後贈送於學校及幼生，活動器材明細如下：
  - (1) 贈送各校：
    - 1. 草上遊戲畚箕組2組。
    - 2. 竹竿布2組。
    - 3. 動物空氣棒2支。
  - (2) 贈送每位幼生：
    - 1. 泡泡球1顆。
    - 2. 安全飛盤1個。

# 活動流程規劃

一、活動地點：第一場永華場地地點：臺南市政府西側大草坪

第二場官田場地地點：官田體育場

二、活動日期：第一場 111 年 9 月 24 (星期六)

第二場 111 年 10 月 1 (星期六)

三、活動人數：第一場 54 隊，計 1,714 人參加。

第二場 59 隊，計 1,304 人參加。

共計 113 隊，3,018 人參加。

四、活動規劃：

1. 進場方式：家長揮舞手中泡泡球，和幼生一起進場參加開幕式，原地

欣賞幼童表演。

2. 大會操：幼兒健康操，展現幼兒有活力、有精神的一面。

3. 大會舞：由全體幼生持泡泡球表演，展現幼兒的活潑可愛，呈現

出整齊美麗的畫面。

4. 最佳拍檔：親子利用泡泡球玩各種球類遊戲。

5. 親子律動一：以簡單的舞步，配合遊戲的方式，增進親子間的互動，

享受彼此間的默契與歡樂。

曲目：(1) 圓舞曲

(2) 愛的圈圈

## 6. 親子趣味遊戲：

- (1) 限時專送：附件一
- (2) 雲霄飛車：附件二。
- (3) 普悠瑪號：附件三。
- (4) 大力水手：附件四。
- (5) 動物賽跑：附件五。

## 7. 親子律動二：

- (3) 大家來跳舞
- (4) 一起拍拍踏

## 8. 會飛的盤子：親子跟著示範老師，學習如何操作射飛盤、接飛盤、

玩飛盤遊戲。

## 9. 閉幕式：期待再相見~再見歌。

附件一：[[限時專送]]

遊戲器材：以隊為單位

- (1) 目標座 2 座，起點、終點各一座。
- (2) 畚箕 2 個。
- (3) 泡泡球 2 個。

遊戲內容：幼生用畚箕拉球，家長跟著畚箕後面前進，協助將滾出畚箕外的球

檢回，共同跑向折返點返回。

附件二：[[雲霄飛車]]

遊戲器材：以隊為單位

- (1) 目標座 2 座，起點、終點各一座。
- (2) 畚箕 2 個。

遊戲內容：幼生坐在畚箕上，家長拉著畚箕繞過折返點後返回。

附件三：[[普悠瑪號]]

遊戲器材：以隊為單位

- (1) 目標座 2 座，起點、終點各一座。
- (2) 竹竿布 2 組。

遊戲內容：幼生用在前，家長在後，兩人共同手持竹竿布，共同跑向折返點繞過返回。

附件四：[[大力水手]]

遊戲器材：以隊為單位

- (1) 目標座 2 座，起點、終點各一座。
- (2) 竹竿布 2 組。

遊戲內容：兩組親子合作，兩位幼生坐在布上，由兩位家長以抬轎方式前進，走至折返點後繞過返。

附件五：[[動物賽跑]]

遊戲器材：以隊為單位

- (1) 目標座 2 座，起點、終點各一座。

(2) 動物空氣棒 2 支。

遊戲內容：親子合作，小朋友在前家長在後，騎在動物空氣棒上前進，

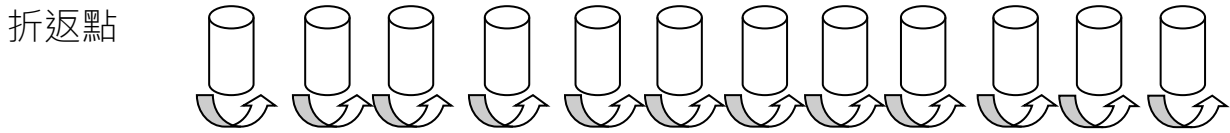
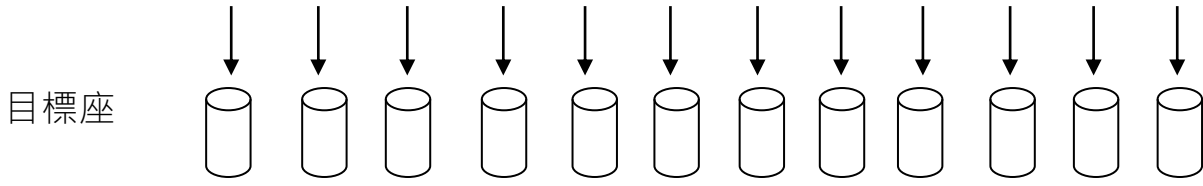
走至折返點後繞過返。

## 臺南市 111 年度幼兒園親子運動會 節目程序表

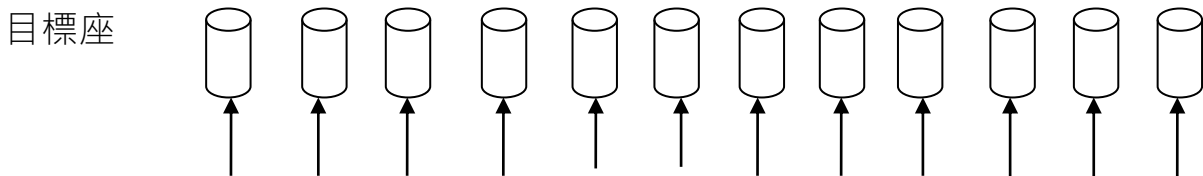
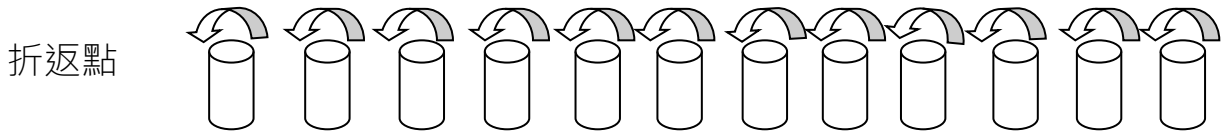
活動時間	活動名稱	活動內容	備 註
08:20~08:45	參加園所報到		請到休息區 集合
08:45~09:00	運動員進場準備	1. 家長和幼生到達進 場預備區 2. 吹好泡泡球 3. 進場動作說明	單位牌就定位
09:00~09:20	[開幕式] 1. 大會開始 2. 主席就位 3. 運動員進場 4. 主席致詞 5. 介紹長官、嘉賓 6. 長官、來賓致詞		
09:20~09:30	[大會表演] 7. 大會操 8. 大會舞	7. 幼兒健康操 8. 泡泡球	
09:30~10:50	[親子同樂] 09. 最佳拍檔 10. 圓舞曲 11. 愛的圈圈 12. 限時專送 13. 雲霄飛車 14. 普悠瑪號 15. 大力水手 16. 動物賽跑 17. 大家來跳舞 18. 一起拍拍踏 19. 會飛的盤子	09. 泡泡球 10. 親子律動 11. 親子律動 12. 畚箕+泡泡球 13. 畚箕 14. 竹竿布 15. 竹竿布 16. 動物空氣棒 17. 親子律動 18. 親子律動 19. 飛盤	親子同樂: 1. 由體能老師 現場帶動 2. 最佳拍檔遊 戲結束後,請 各隊老師先 將幼生的泡 泡球收回,待 活動結束後, 再發送給幼 生帶回。
10:50~11:00	[閉幕式] 20. 再見歌		

# 親子趣味遊戲場地分配配置圖

司 令 台



-----中場線-----中場線-----



建平路←

### 場地配置圖(永華場)←

救護車  
保留格←

醫護站← 醫護站← 貴賓← 貴賓←  
報到處← 報到處←

音響區← 音響區← 學校← 學校← 學校←  
報到處← 報到處← 報到處←

示範台←

示範台←

大舞台←

示範台←

示範台←

南島路↑

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
艾的佳幼兒園 A	艾的佳幼兒園 B	艾的佳幼兒園 C	忠義國小幼兒園	文林幼兒園 A	文林幼兒園 B	小牛頓幼兒園	東光國小幼兒園 A+B	東區復興國小幼兒園	小太陽幼兒園 A	小太陽幼兒園 B	小太陽幼兒園 C	大舜科技幼兒園 A	大舜科技幼兒園 B	母佑幼兒園	成功大學幼兒園 A	成功大學幼兒園 B	永華國小幼兒園 A	新育光幼兒園 A	新育光幼兒園 B	擇仁幼兒園 A	擇仁幼兒園 B	問元國小幼兒園	立人國小幼兒園 A	協進國小幼兒園 A	協進國小幼兒園 B	皇佳幼兒園 A	皇佳幼兒園 B	皇佳幼兒園 C	慈恩幼兒園	永仁幼兒園	新南國小幼兒園	安平國小幼兒園	慈中幼兒園	安佃國小幼兒園	聖恩幼兒園	德南國小幼兒園 A	德南國小幼兒園 B	正新國小幼兒園	鹽水國小幼兒園	第一幼兒園	第三幼兒園	第六幼兒園	錦仁幼兒園 A	錦仁幼兒園 B	仁德幼兒園	關廟幼兒園	新化國小幼兒園	柏欣幼兒園 A	柏欣幼兒園 B	慶莖幼兒園	

府前路二段↑

民眾 休息區 A、B、C←	休 息 帳←																																																				民眾 休息區 D、F、G←
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	

公廁←

流動廁所←

# 永華場交通及停車資訊



## 場地配置圖(官田場)

司令台

示範台

示範台

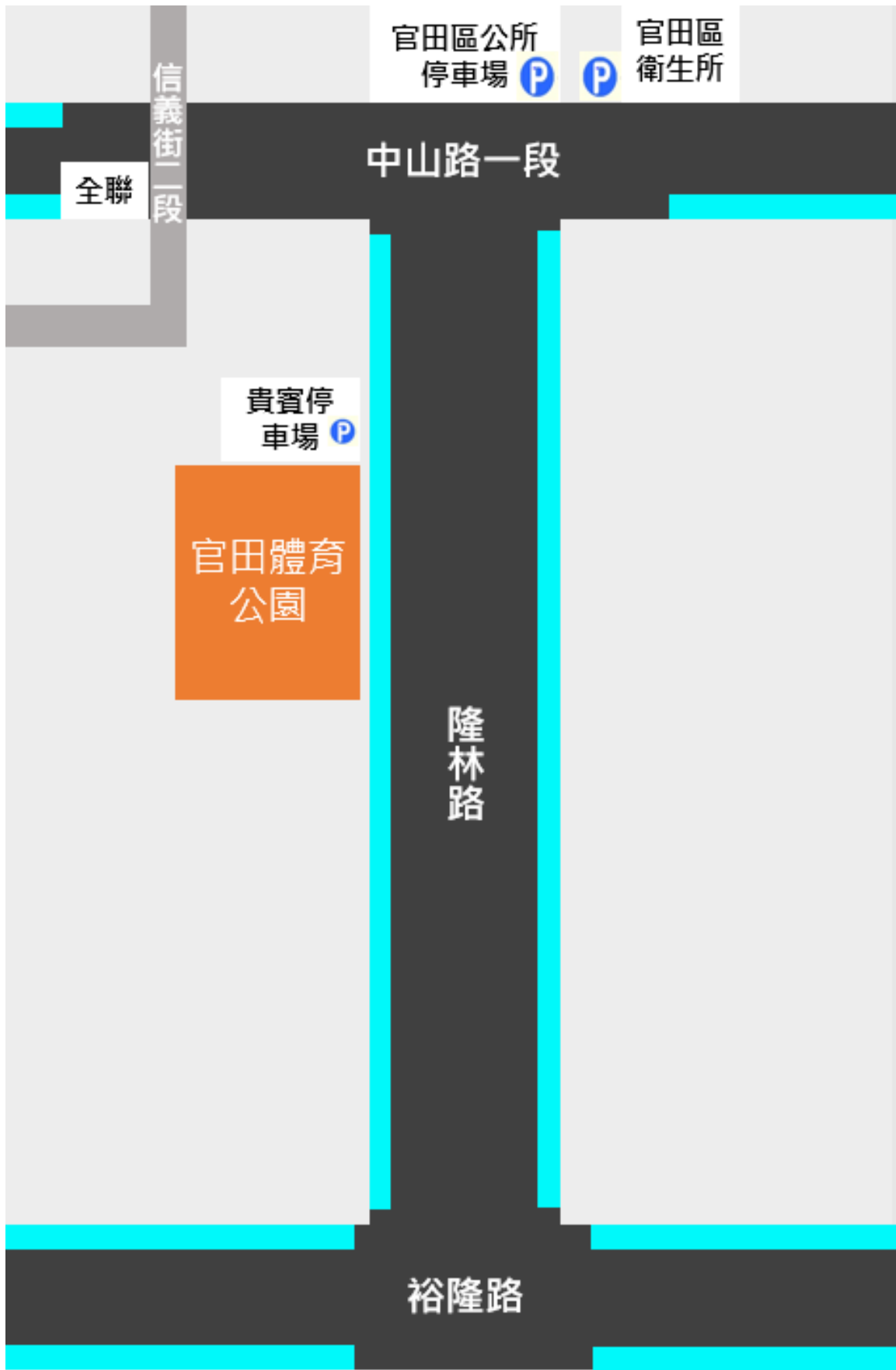
大舞台

示範台

示範台

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
新民+新橋+新生+仁光國小幼兒園聯隊	文元國小幼兒園+新東國小幼兒園聯隊	三村國小幼兒園	大成國小幼兒園	大同國小幼兒園A	大同國小幼兒園B	玉井+東興國小幼兒園聯隊	下營+中營國小幼兒園聯隊	賀建+嘉南國小幼兒園聯隊	白河國小幼兒園	河東+內角國小幼兒園聯隊	玉豐+大竹國小幼兒園聯隊	延平+東原國小幼兒園聯隊	聖三幼兒園	官田+紀安國小幼兒園聯隊	隆田國小幼兒園A	隆田國小幼兒園B	善化國小幼兒園	史丹佛幼兒園A	史丹佛幼兒園B	史丹佛幼兒園C	史丹佛幼兒園D	史丹佛幼兒園E	史丹佛幼兒園F	史丹佛幼兒園G	健光幼兒園	東山國小幼兒園A	東山國小幼兒園B	培德+文正國小幼兒園聯隊	麻豆國小幼兒園A	麻豆國小幼兒園B	港尾+新山國小幼兒園聯隊	新進+新營+二溪+坵寮國小幼兒園聯隊	南梓實幼兒園	月津+歡雅+文昌國小幼兒園聯隊	太康+柳營+果毅國小幼兒園聯隊	善化陽明國小幼兒園A	善化陽明國小幼兒園B

# 官田場停車建議



# 大會操... 幼兒健康操

詞曲：林宏明

動作說明：

全民健康總動員，幸福快樂年年年  
為了健康要運動 為了苗條要運動 為了幸福要運動 大家一起來運動  
小朋友拍手跟著覆頌口號

預備

開始踏步

everybody say yet, yet!  
原地踏步，舉右手，說 yet!

everybody say yet, hi!  
原地踏步，舉左手，說 hi!

everybody say yet, nice!  
原地踏步，舉右手，說 nice!

everybody say yet, super!  
原地踏步，舉左手，說 super!

Super! Super!—Super! Super! Super!  
右左揮揮手(慢-慢-快快快)

Super!—Super!—Super! Super! Super!  
左右揮揮手(慢-慢-快快快)

Super! Super!—Super! Super! Super!  
右左揮揮手(慢-慢-快快快)

Super!—Super!—Super! Super! Super!  
左右揮揮手(慢-慢-快快快)

聰明 啪啪啪  
右邊雙手舉 V 拍拍拍

健康 啪啪啪  
左邊雙手舉 V 拍拍拍

活潑 啪啪啪  
右邊雙手舉 V 拍拍拍

快樂 啪啪啪  
左邊雙手舉 V 拍拍拍

有活力 啪啪啪  
右邊雙手舉 V 拍拍拍

有朝氣 啪啪啪  
左邊雙手舉 V 拍拍拍

健康安全 福氣年年 yet! 嘿-嘿-嘿-嘿 嘿-嘿-嘿-嘿 Are you ready? Ready!  
咕嚕咕嚕 手舉高 向上拍手 向下拍腿(重覆三次) 雙手指向前舉右手

主動作：為了健康要運動

## 1. 肩關節運動 4x8 拍

雙腳跳躍，仰式游泳右手 2 拍 左手 2 拍 共 32 拍

## 2. 擴胸運動 4x8 拍

雙手屈肘擴胸左邊點腳 2 拍 雙手屈肘擴胸右邊點腳 2 拍共 4 拍 重複八次

## 3. 側上舉 4x8 拍

左手插腰，右手側上舉 2 下共 4 拍，換左邊 4 拍，重覆 4x8 拍

#### 4. 抬腿半舉手 4x8 拍

雙手半舉上抬右膝 2 下共 4 拍，換左邊 4 拍，重覆 4x8 拍

#### 5. 插腰轉體 4x8 拍

手插腰向右轉體 2 下共 4 拍，換左邊 4 拍，重覆 4x8 拍

#### 6. 壓膝 4x8 拍

雙手分置兩膝上，雙腳打開，右膝伸直，壓右膝 4 下，共 8 拍，換左邊 8 拍，重覆一次

#### 7. 弓箭步 4x8 拍

雙腳打開面向右，右腳弓箭步，雙手置於右膝上 4 次，共 8 拍，換左邊 8 拍，重覆一次

#### 8. 開合跳 4x8 拍

雙手側平舉，雙腳開合跳 4 拍 1 次，共 8 拍，雙手屈肘側平舉，雙腳開合跳 2 拍 1 次，共 8 拍，以上二動作各重覆一次，共 4x8 拍

向左走，向右走，向左走，向右走，  
踏併往左走，手平舉開合開合，再往右、再往左、再往右  
向前走，向後走，向前走，向後走，  
自然擺手踏步向前，拍手喊嘿，再向後、再向前、再向後  
(以上動作重覆一次)

#### 結束動作

2x8 拍：正面吸氣 8 拍，往右推吐氣 8 拍

2x8 拍：正面吸氣 8 拍，往左推吐氣 8 拍

2x8 拍：正面吸氣 8 拍，往前吐氣 8 拍

2x8 拍：正面吸氣 8 拍，往上吐氣 8 拍

蹲下來，一、二、三、YA!

蹲下，跳起來手高舉喊 YA!

# 大會舞...彩球飛舞

音樂時間:3分53秒

舞蹈設計:奇異果&哈特利 老師

音樂結構:

前奏 : 1x8 拍

A 段 : 12x8 拍

間奏 1 : 6x8 拍

B 段 : 8x8 拍

間奏 2 : 1x8 拍

C 段 : 12x8 拍

間奏 1 : 6x8 拍

D 段 : 8x8 拍

間奏 2 : 1x8 拍

E 段 : 4x8 拍

動作說明:

**前奏 1X8 拍** 原地休息

**A 段 12X8 拍**

4X8 拍 雙手把球舉高高 扭扭屁股搖一搖 (2 次)

4X8 拍 翹翹屁股左右翹 舉高球球左右跳 (2 次)

4X8 拍 前推後推前後推 舉高球球轉一圈 (2 次)

**間奏 1 6X8 拍**

4X8 拍 雙手把球舉高高 扭扭屁股搖一搖 (2 次)

2X8 拍 蹲下球球敲敲地 舉高球球搖一搖

**B 段 8X8 拍**

4X8 拍 右拍球 左拍球 揮揮左手轉一圈 (2 次)

4X8 拍 右舉高 左舉高 畫個圓圈回胸前 (2 次)

**間奏 2 1X8 拍** 原地休息

以上動作重複再重複一次

**E 段 4X8 拍**

2X8 拍 雙手把球舉高高 扭扭屁股搖一搖

2X8 拍 雙手把球舉高高 扭扭屁股球舉高

~~~~~END~~~~~

# 圓舞曲

音樂時間：2分43秒

舞蹈設計：熱狗 老師

音樂結構：

|           |           |
|-----------|-----------|
| 前奏：4X6 拍  | B段1：8X6 拍 |
| A段1：8X6 拍 | B段2：8X6 拍 |
| A段2：8X6 拍 | B段3：8X6 拍 |
| A段3：8X6 拍 | B段4：8X6 拍 |

動作說明：

## 前奏 4X6 拍

4X6 拍 兩人手牽手，原地等待

## A段1 8X6 拍

(向前走 向後走 跳個舞吧 手拉手 手拉手 跳個舞吧)

(蹦蹦跳跳 蹦蹦跳跳 跳個舞吧 蹦蹦跳跳 蹦蹦跳跳 跳個舞吧)

4X6 拍 兩人手攤開往前跨步，手攤開向後跨步 (重複以上動作一次)

4X6 拍 手牽手向左走一圈，再向右轉回來

## A段2 8X6 拍

(拍拍手 拍拍手 跳個舞吧 踩踩腳 踩踩腳 跳個舞吧)

(蹦蹦跳跳 蹦蹦跳跳 跳個舞吧 蹦蹦跳跳 蹦蹦跳跳 跳個舞吧)

4X6 拍 兩人面對面拍拍手，手攤開往外跨步 (重複以上動作一次)

4X6 拍 手牽手向左走一圈，再向右轉回來

## A段3 8X6 拍

(轉個圈 轉個圈 跳個舞吧 扭一扭 扭一扭 跳個舞吧)

(蹦蹦跳跳 蹦蹦跳跳 跳個舞吧 蹦蹦跳跳 蹦蹦跳跳 跳個舞吧)

4X6 拍 兩人內側手舉高，站在左方者走一圈，換方向再走回來

4X6 拍 手牽手向左走一圈，再向右轉回來

## B段1 8X6 拍 (同A段1動作)

## B段2 8X6 拍 (同A段2動作)

## B段3 8X6 拍 (同A段3動作)



B段4 8X6 拍

(跳起來 啦啦啦 跳起來啦 我們一起跳舞 歡樂的舞)

(跳起來 啦啦啦 跳起來啦 我們一起跳舞 歡樂的舞)

4X6 拍 兩人畫個圈拍拍手，畫個圈拍拍手，牽手後退再拉近，後退再拉近

4X6 拍 兩人畫個圈拍拍手，畫個圈拍拍手，牽手後退再拉近，後退再拉近

結束動作 兩人外側手打開，面向前方

~~~~~END~~~~~



愛的圈圈

舞蹈設計：恐龍 老師

音樂結構：

|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 前奏：1X8 拍    | B 段 1：4X8 拍 | C 段 1：4X8 拍 |
| A 段 1：4X8 拍 | B 段 2：4X8 拍 | C 段 2：4X8 拍 |
| A 段 2：4X8 拍 | B 段 3：4X8 拍 | C 段 3：4X8 拍 |
| A 段 3：4X8 拍 |             |             |

動作說明：

A 段 1 4X8 拍

2X8 拍 右拍拍左拍拍，上拍拍下拍拍

2X8 拍 兩人手牽手走路轉圈圈

A 段 2 4X8 拍 (重複 A 段 1 動作)

A 段 3 4X8 拍 (重複 A 段 1 動作)

B 段 1 4X8 拍

2X8 拍 右點腳左點腳，抬抬腳

2X8 拍 兩人手牽手跑步轉圈圈

B 段 2 4X8 拍 (重複 B 段 1 動作)

B 段 3 4X8 拍 (重複 B 段 1 動作)



C 段 1 4X8 拍

2X8 拍 右點腳左點腳，往前跳往後跳

2X8 拍 兩人手牽手，小孩從左邊跳到右邊再跳回來

C 段 2 4X8 拍 (重複 C 段 1 動作)

C 段 3 4X8 拍 (重複 C 段 1 動作)



~~~~~END~~~~~

# 大家來跳舞

音樂時間：2分33秒

舞蹈設計：唐老鴨老師

音樂結構：

|          |          |
|----------|----------|
| 前奏：4X8拍  | 間奏2：4X8拍 |
| A段：8X8拍  | B段：8X8拍  |
| 間奏1：1X8拍 | 間奏3：1X8拍 |
| 副歌：5X8拍  | 副歌：8X8拍  |

動作說明：

**前奏 4X8拍**

2X8拍 雙手叉腰，原地點頭

2X8拍 往右邊走，雙手比Yeah，往左邊走，雙手比Yeah

**A段 8X8拍**

（圓圓的臉 紅紅的雙眼 蹦蹦跳跳 來到你身邊）

（長長耳朵 愛吃胡蘿蔔 無憂無慮 如此快樂）

2X8拍 雙手握拳右左搖，比個ok 變雙眼，右跳左跳單腳跳

2X8拍 雙手比五長耳朵，雙手假裝吃蘿蔔，胸前右左揮揮手，往前打開來

（歡迎大家 來到我們的樂園 讓我們一起盡情歡樂）

（伸開雙手 我們盡情地舞蹈 忘掉所有憂愁煩惱）

1X8拍 右邊左邊點點腳，雙手打開跟我來，雙手舉高快快

1X8拍 胸前咕嚕咕嚕，跳起來雙手打開大字型（重複兩次）

1X8拍 右手往外攤開，左手往外攤開，拍拍手右邊打開，拍拍手左邊打開

1X8拍 胸前右左揮揮手，往前打開來

間奏 1 1X8 拍

(one two one two three go)

1X8 拍 左手往上，右手往上，左手往下，右手往下，胸前交叉，往上跳伸手

副歌 5X8 拍

(點點腳 扭扭腰 一起來跳這快樂的舞蹈)

(轉個圈 揮揮手 抱抱身邊陪伴的好朋友)

2X8 拍 雙手插腰右點腳左點腳，屁股扭一扭，原地拍手轉一圈

2X8 拍 雙手握拳耳旁轉圈，雙手舉高內外揮揮手，雙手拍拍肩膀往下搖

1X8 拍 雙手由內往外打開來

間奏 2 4X8 拍

4X8 拍 往右邊走，雙手比 Yeah，往左邊走，雙手比 Yeah (重複兩次)

B 段 8X8 拍 動作同 A 段

間奏 3 1X8 拍 動作同間奏 1



副歌 8X8 拍

2X8 拍 雙手插腰右點腳左點腳，屁股扭一扭，原地拍手轉一圈

2X8 拍 雙手握拳耳旁轉圈，雙手舉高內外揮揮手，雙手拍拍肩膀往下搖

2X8 拍 雙手由內往外打開來，插腰屁股扭一扭，原地拍手轉一圈

2X8 拍 雙手握拳耳旁轉圈，雙手舉高內外揮揮手，雙手拍拍肩膀往下搖

結束動作

雙手由內往外打開來又腰不動

~~~~~END~~~~~

# 一起拍拍踏

音樂時間：2分57秒

舞蹈設計：石頭 老師

音樂結構：

前奏：3X8+4 拍

A段1：8X8 拍

B段1：8X8 拍

C段1：8X8 拍

A段2：8X8 拍

B段2：8X8 拍

C段2：8X8 拍

間奏：4X8 拍

間奏：4X8 拍

尾奏：8X8 拍

動作說明：

前奏 3X8+4 拍

4X8 拍 兩人面對面手牽手，原地蹲一蹲

A段1 8X8 拍

2X8 拍 雙人往右走一走8拍，雙人往左走一走8拍

2X8 拍 蹺蹺板向前走8拍，蹺蹺板向後走8拍

4X8 拍 拍拍腿互相拍8拍，扭屁股8拍（重複兩次）

A段2 8X8 拍 動作同A段1

間奏 2X8 拍

2X8 拍 手牽手轉一圈 手牽手轉回來

B段1 8X8 拍 動作同A段1

B段2 8X8 拍 動作同A段2



間奏 2X8 拍

2X8 拍 手牽手轉一圈 手牽手轉回來

C 段 1 8X8 拍 動作同 A 段 1

C 段 2 8X8 拍 動作同 A 段 2

尾奏 8X8 拍

2X8 拍 雙人往右走一走 8 拍，雙人往左走一走 8 拍

2X8 拍 蹺蹺板向前走 8 拍，蹺蹺板向後走 8 拍

4X8 拍 雙人手牽著手轉圈跳一跳

結束動作：兩人互相擁抱



~~~~~END~~~~~



約定再相見(再見)

音樂結構：

前奏 2X8 拍  
A 段 8X8 拍                      B 段 8X8 拍                      C 段 10X8 拍  
副歌 8X8 拍                      副歌 8X8 拍  
間奏一 2X8 拍

動作說明：

前奏 2X8 拍

2X8 拍 拍手拉弓作四次

A 段 8X8 拍

(1)2X8 拍 (我怕我沒有機會 跟你說一聲再見)

拍腿左右再擊腕 2 次

(2)2X8 拍 (因為也許就再也見不到你)

搥胸左右亮晶晶 2 次

(3)2X8 拍 (明天我就要離開 熟悉的地方和你)

拍腿左右再擊腕 2 次

(4)2X8 拍 (要分離 我眼淚就掉下去)

搥胸左右亮晶晶 2 次

副歌 8X8 拍

(1)2x8 拍 (我會牢牢記住你的臉 我會珍惜你給的思念)

前踏划船後擊掌 4 次

(2)2X8 拍 (這些日子在我心中 永遠都不會抹去)

拍肩甩手揮揮手

(3)2X8 拍 (我不能答應你 我是否會再回來)

左右點肩攤開手 揮揮雙手轉圈圈

(4)2X8 拍 (不回頭 不回頭的走下去)

左右踏併作兩次 左右邊

各走四步

間奏一 2X8 拍

動作同前奏

B 段 8X8 拍

B 段動作同 A 段



副歌 8x8 拍

動作同 A 段副歌

C 段 10x8 拍

C 段動作同 A 段副歌，但最後

4x8 拍（不回頭 不回頭的走下去）

左右踏併作兩次 左右邊各走四步 要做兩次 擺出 ENDING POSE