

北京市小學體育教材參考資料

舞蹈教材



北京市中小學體育教師學習會編

大眾書局印行

北京市小學體育教材參考資料

五

舞 蹈 教 材

北京市中小學體育教師學習會編

人民教育出版社

舞蹈教材

書號：京 272 (發)

32K 186P. 7000元

人民美術出版社

北京西四北大街

有版權·不准翻印

北京新華二廠排

北京長城印刷廠印

初版：1952年7月

(0001—3000)

前 言

這一部「舞蹈教材」是參考中央人民政府教育部小學體育課程標準草案擬定的。材料內容大部分是一年以來本市中小學體育教師學習會所領導的舞蹈研究班、唱遊研究班輔導員、學員們的集體創作和個人創作，也有一部分是編輯同志們補充的。用了兩個多月的時間，搜集、整理、檢查材料，根據編輯同志們的教學經驗，同學們的年齡和性別、生理、心理的不同情況，把材料分配到各年級中去；但是這種分配，因限於我們能力與各單位客觀情況的不同，不可能完全適合每一個學校，請同志們依當地具體情況去靈活採用。還需要聲明的是，這部教材，因編寫時間倉卒，不很成熟，每個單元編寫的體例也不一致。我們忠誠地希望同志們通過這部教材，展開研究討論，批評指導，充實補充這個材料，使它能在新中國兒童體格鍛練與品質培養上收到一些好的效果。



目錄

基本步法(一至六年).....	(1)
秧歌步(一至六年).....	(8)
第一學年.....	(18)
韻律活動	(18)
歌 謠	(29)
唱歌表演	(30)
第二學年.....	(47)
韻律活動	(47)
唱歌表演	(64)
簡易集體舞	(77)
歌 舞 劇	(79)
第三學年.....	(95)
歌 舞	(95)
集 體 舞	(100)
第四學年.....	(112)
集體舞蹈	(112)
小 舞 劇	(120)

第五學年.....	(132)
秧歌舞	(132)
集體舞蹈	(134)
第六學年.....	(146)
秧歌舞	(146)
集體舞蹈	(149)

基 本 步 法

第 一 學 年

一、走步：左右兩足交換前進，速度如平常走路，一拍一步。

二、慢步：左右兩足交換前進，其速度較走步慢，二拍一步。

三、快步：左右兩足以足尖交換前進，其速度較走步快。

四、足尖步：左右兩足以足尖交換前進，速度如走步。

五、跑跳步（一拍兩動）：

1 拍，前半拍，左(右)足屈膝前平提，足尖向下，同時右(左)足尖向前輕跳；後半拍，左(右)足前落地。

2 拍，前半拍，右(左)足屈膝前平提，足尖向下，同時左(右)足尖向前輕跳；後半拍，右(左)足前落地。這樣左右交換着連續做，就是跑跳步行進。

第 二 學 年

六、原地自轉一週——共四拍：

左（右）足起向右（左）用四步在原地迴轉一週後，面仍向原來方向。

七、迴旋步——共八拍：

（甲）二人相對互握右手（左手叉腰或弧形上舉），向順時針方向迴旋一週，仍還原位。

（乙）二人相對互握左手（右手叉腰或弧形上舉），向逆時針方向迴旋一週，仍回原位。

（丙）二人相對互握兩手，向右或向左迴旋一週，仍回原位。

此種步法以跑步或跑跳步作均可。

八、踢跳步：

1拍，左（右）足跳，右（左）足向左（右）前斜方踢出，膝略屈。

2拍，右（左）足跳，左（右）足向右（左）前斜方踢出，膝略屈。

以上動作最好是二人相對拉手做。

九、踏跳步：

1拍，左（右）足向前踏出一步；

2拍，左（右）足跳，右（左）腿屈膝舉股前平提，大腿與小腿成直角（或以右（左）足靠於左（右）小腿旁），足尖向下，身體稍向右（左）彎，這樣左右足一邊交換着一邊前進。

此種步法如向左右行之（即兩拍向左（右）再兩拍向右（左）行之）亦可。

第三學年

十、進退步——共八拍：

1——4拍，自左（右）足起前進三步，第四拍右（左）足尖輕置左（右）足踵後側，兩膝略屈。

5——8拍，自右（左）足起後退三步，第八拍左（右）足尖輕置右（左）足踵後側，兩膝略屈。

此種步法向左右做（即前四拍向左（右），後四拍向右（左）行之）亦可。做此種步法時，亦可按左（右）足起前進四步，再左（右）足起後退四步的方法行之。

十一、踏踢步：

1拍，左（右）足向前一步。

2拍，左（右）足跳，右（左）足向左（右）前斜方踢出，膝直，足尖不使蹺起，身體略向右（左）彎，如是左右交換行之而前進。此種步法如向左右行之（即兩拍向左（右）再兩拍向右（左）行之）亦可。

十二、均衡步：

（甲）1拍，左（右）足向左（右）踏出一步。

2拍，右（左）足輕拖至左（右）踵後，體稍下

蹲。3、4拍，右（左）足如法向右（左）行之。

（乙）1拍，左（右）足向左（右）踏出一步，同時右（左）足踏於左（右）足跟後。

2拍，左（右）足再向左（右）踏出一步，同時右（左）足尖點於左（右）足跟後，體稍下蹲。3、4拍，右（左）足如法向右（左）行之。

十三、交換步：

（甲）1拍，左（右）足前出一步。

2拍，左（右）足跟提起，右（左）足尖佔左（右）足跟的地位。

3拍，左（右）足再向前一步（不宜過大），這是 $\frac{3}{4}$ 拍子，如遇 $\frac{2}{4}$ 拍子，則如（乙）。

（乙）1拍，左（右）足前出一步，足跟提起，右（左）足尖迅速佔左（右）足跟的地位。

2拍，左（右）足再向前一小步。

第四學年

十四、急踏步：

即急踏兩步爲一拍，或於兩拍內急踏三步的步法。

十五、踵趾急踏步：

（甲）1拍，左（右）足尖左（右）出點地，上體略向右（左）轉；同時右（左）足輕跳。

2拍，左（右）足換足跟叩地，上體略向左（右）轉，同時右（左）足輕跳。

3、4拍，左（右）足收回作急踏步——左（右）右（左）左（右）。

5——8拍，動作同上，惟以右（左）足向
右方行之。

（乙）1拍，左（右）足前出，足踵叩地一次，右（左）足輕跳。

2拍，左（右）足尖後點地，右（左）足輕跳。

3、4拍，左（右）足收回作急踏步——左（右）右（左）左（右）。

5——8拍，動作同前四拍，惟以右（左）足作之。

此種步法可靈活運用，先踵後趾或先趾後踵都可以。足尖足踵叩地的位置亦可隨意變動。

十六、側置跳步：

1拍，一跳左（右）足，左（右）出一步，右（左）足尖隨即點於左（右）足弓處，身體略向下蹲。

2拍，休止不動。3、4拍動作同1、2拍，惟以右（左）足向右方行之。

第 五 學 年

十七、側滑步：

1拍，左（右）足向左（右）滑出。

2拍，右（左）足踏於左（右）足處，迫使

左（右）足離地。

如是繼續向左（右）滑進若干拍，然後右（左）足起向右（左）滑進。

十八、小滑步：

1 拍，一足側滑出。2 拍，另一足跟至滑出足的後側，足尖點地。

此種步法向左向右前行進均可，好像滑冰，其重力全在足尖。

十九、轉身跳步：

1——4 拍，左（右）足起前進三步（左，右，左），第四拍向左（右）後轉身，左（右）足向後方提起，同時右（左）足跳而佔左（右）足的位置。

5——8 拍，動作同上繼續行之，末後立於原位上面，仍向原來方向。

此種步法宜二人相對行之。前進時，二人錯左（右）肩，返回時，二人錯右（左）肩，亦可再錯左（右）肩。

第 六 學 年

二〇、踏點步（一拍兩動）：

1 拍，前半拍左（右）足向左（右），或向前踏出半步，膝略屈。

後半拍，右（左）足尖點於左（右）足跟右（左）後方（挨近左（右）足跟），膝

直，左（右）足略抬起，如上動作連續做四拍或八拍，然後改以右（左）足向右（左）或向前做四拍或八拍。

此種步法，如先點後踏時，則爲點踏步。

廿一、撲克步：

- 1 拍，右（左）足跳，同時左（右）足屈膝舉股前平提，足尖向下，上體略向左（右）前斜方彎。
- 2 拍，左（右）足踏下，上體直起。
- 3 拍，右（左）足前進一步。
- 4 拍，左（右）足前進一步，如是左右交換行之而前進。

廿二、沙的希步：

- 1 拍，左（右）足向左（右）一步。
- 2 拍，右（左）足踏於左（右）足踵後。
- 3 拍，左（右）足再向左（右）一步。
- 4 拍，右（左）足向左（右）前斜方踢出，膝直，足尖不使蹺起，上體稍向右（左）彎，同時左（右）足輕跳。
- 5 —— 8 拍，以右足反向作之。

〔註〕 凡作以上基本步伐時，雙臂可自由擺動或雙手背叉腰。

秧 歌 步

第 一 學 年

(一) 自由式

一、動作：

1. 前脚直伸出(左足起始)，足跟先落地，足尖稍向外斜。
2. 後腿用足尖彈送前出。
3. 兩臂由裏向斜後方伸出，肘部用力自然擺動，半握拳，手腕活動，擺動兩臂畫∞字不超過肩，防止與足一順邊，或左右橫擺。
4. 肩部放鬆，不要亂動。
5. 腰部放鬆，隨身體的動向而轉動。
6. 出足時，腰部稍向後仰，胸部挺出，向前看。

二、說明：

1. 本步法是陝北秧歌步法的發展，在秧歌劇中均常用，適合於長距離行進及走複雜花樣。
2. 後腿要練的有彈力，否則就會變成平板的正步走了。掌握住容易，作到好處較難，要常練習。
3. 要掌握勞動人民的健康、愉快、樸實、活潑的神色表情。

三、鑼鼓點：

(開場) × —— 鼓點的代號，< —— 表示重拍。

$\begin{array}{c} < \\ \times \end{array}$ $\begin{array}{c} < \\ \times \end{array} \mid \begin{array}{c} < \\ \times \end{array}$ $\begin{array}{c} < \\ \times \end{array} \parallel \begin{array}{c} < \\ \cdot \times \times \end{array}$ $\begin{array}{c} < \\ \times \times \times \end{array} \parallel$



(二) 三步一停

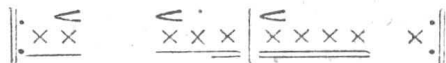
一、動作：

1. 前三步和自由式一樣。
2. 第四步的右足不再前出，留在左足後停一拍，兩臂隨之自然擺動。
3. 第五步時，再將左腿伸出。

二、說明：

1. 和自由式不同的是：它是一種輕鬆悠閒的步子。
2. 比較柔和，但不要過軟，也不要過於僵硬的把身體重心向後移。
3. 適用於劇烈舞步之後，以便休息。

三、鑼鼓點：



第 二 學 年

(三) 輕重步

一、動作：

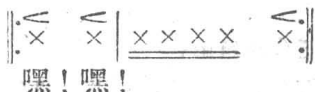
1. 前兩步重，身體向前彎下，全脚用力落地。
2. 兩臂用力，隨節拍大擺動，然後身體直立，輕鬆地在原地用脚尖跳後兩拍。
3. 兩臂可甩的輕快些，同時頭仰起。

二、說明：

1. 本步法不宜過大，或作的過多、過快。

2. 前兩步表現勞動要有力量，像身背東西前進。
3. 後兩步表現勞動之後的愉快情緒。

三、鑼鼓點



第三學年

(四) 回望跳步 (四拍舞步)

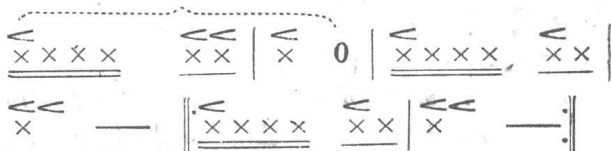
一、動作：

1. 照自由式扭兩步，至第三步時，右腿向後方跳起，腳心向上。
2. 回頭向左後方看跳起的右腳掌。
3. 當右腿跳起時，右臂曲舉與眉齊，身體稍向前傾斜，左臂在後方擺起。
4. 第四步恢復原狀，以此循環。

二、說明：

1. 本步法活潑自由，表現興奮的情緒。
2. 不宜走花樣，否則會相撞。

三、鑼鼓點：



(五) 跳躍步 (四拍舞步)

一、動作：

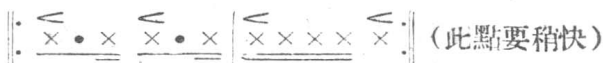
1. 身體向前俯，用腳尖向前跳兩步。
2. 身體直仰，在原地跳後兩步。

3. 頭隨着身體起伏和左右擺動。

二、說明：

1. 本步法雖然和輕重步類似，但各有不同。
2. 本步法表現一種高度的興奮與愉快的情緒。
3. 身體一定要自然活潑，表情也是這樣。

三、鑼鼓點：



第 四 學 年

（六）斜步（兩拍舞步）

一、動作：

1. 身體正直，向左側橫進時，則右脚從前面向左側方邁進，向右側橫進時，則左脚從前面向右側方邁進。
2. 重拍落在前腳，跳進時可抬高，面向前方仰視，兩臂自然地左右揮舞。
3. 腰部放鬆，隨其自然動向稍微左右擺扭。
4. 向左方邁進改為向右方邁進時，前面的右脚跳一步（墊一步），以便重拍改換過來落在左脚上，反之亦然。
5. 其他的要領與自由式同。

二、說明：

1. 本步法是秧歌中的一種特殊步法。
2. 走此步法時，花樣常是橫排橫進（如龍擺尾）。
3. 邁進斜步是矯健有力的步子，而跳躍斜步則非常活潑、愉快而開朗。