

舞蹈術

The Dancing

泗涇張英穀著

By Miss Y. C. Chang

上海新民圖書館發行

Shanghai

Co.

中華民國十一年十二月十日出版

本有著作權必究
翻印必究

分發行所本外埠各大書坊

總發行所

上海英租界
新民圖書館
交通路中

發行者

新民圖書館

印刷者

新民圖書館

著作者

泗涇張英穀

舞蹈術全一冊
定價大洋一元二角

優

美

高

尚

黃

炎

題

樂 福

斯 遠



可勝瑕也
可執可也
師

虞秋紹伯題

辭育業書之流行於世者亦夥矣然未聞育女子之
著作也亦未聞育最新之跳舞書也顧坊間出版辭
育諸書大都盜竊虛名眩人耳目非若張英毅女士
新輯之跳舞一書別具心裁育特殊價值耳

女士乃我蘇辭育大家服務滬濱體育學校者數載於
茲今願出其平日研究所得彙集成冊付梓行世樹女
界未有之壯觀育辭育革新之希望誠破天荒名
著也壬戌仲秋月雲間朱素亞序并書

目 錄

黃任之先生題字

蕭蛻公先生題字

孫紹伯先生題字

朱素亞先生序

孫紹伯先生序

周劍雲先生序

張英穀女士肖像

張英穀女士舞蹈圖十五幅

愛國女校體育科舞蹈攝影

東亞體育專門學校舞蹈攝影

第一章 舞蹈之基本要項

第一節 總論

第二節 學習方法

第三節 手足部位

第四節 方向

第五節 排列說明

第六節 握手預備法

第二章 舞蹈步伐說明

第三章 遊戲舞十種

(一) 德國兒童舞

國 一 二 適 用

(二) 春游舞

國 二 三 適 用

(三)	兒童游藝舞	國三四適用
(四)	我見你	國三四適用
(五)	洗衣舞	國二三適用
(六)	羣兒戲舞	國二三適用
(七)	掃地舞	國三四高一適用
(八)	打鐘舞	國三四高一二適用
(九)	跳繩舞	國三四適用
(十)	上山舞	國四高一適用

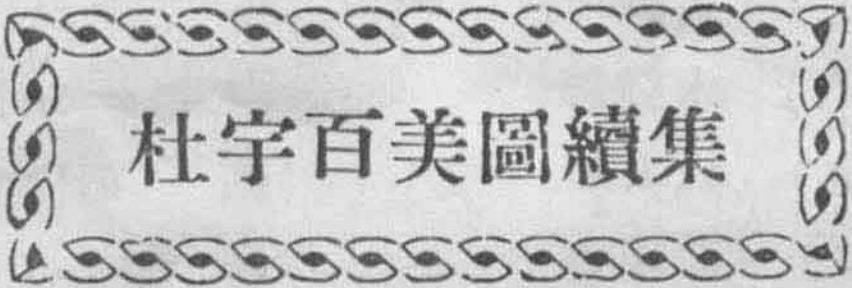
第四章 土風舞念捌種

(一)	兒童舞(甲)	國四高一二適用
(二)	兒童舞(乙)	國四高一二適用
(三)	接龍舞	國四高一適用
(四)	鷄鬥舞	國三四適用
(五)	跑馬舞	高一二適用
(六)	波蘭土風舞	高一二適用
(七)	小鑽舞	高一二適用
(八)	交際舞	高三中一二適用
(九)	瑞典土風舞	高一二適用
(十)	匈牙利土風舞	高三中一二適用
(十一)	歡迎舞	高三中一二適用
(十二)	老人舞	高一三適用
(十三)	松鼠穿洞	高一二適用
(十四)	拍掌舞	高三中一適用

(十五)	敲脚舞	高	二	三	適	用
(十六)	排列舞	中	二	三	適	用
(十七)	對舞	高	二	三	適	用
(十八)	木鞋舞	中	一		適	用
(十九)	六人舞	高	三	中	一	適
(念)	循環舞	高	一	二	適	用
(念一)	蝴蝶舞	中			適	用
(念二)	雲花舞	中			適	用
(念三)	蘇伊士舞	高	三	中	適	用
(念四)	交誼舞	中			適	用
(念五)	雅舞	中			適	用
(念六)	鴛鴦舞	中			適	用
(念七)	絲巾舞	高	及	中	適	用
(念八)	彩圈舞	高	及	中	適	用

第五章 優秀舞

(一)	芙蓉花舞	中	及	師	二	三	適	用
(二)	蜻蜓舞	中	及	師	三	四	適	用
(三)	嬰粟花舞	中	及	師	一	二	適	用
(四)	對舞	中	及	師	三	四	適	用
(五)	英國水手舞	中	及	師	一	二	適	用
(六)	春日之花	中	及	師			適	用
(七)	雀舞	中	及	師	一	二	適	用
(八)	鳳舞	中	及	師			適	用



杜宇百美圖續集

本館發行之杜宇百美圖曾經銷售二
版計三千餘部頗承 各界贊許誠以
但君之繪時裝美女別具匠心故栩栩
欲活非他人所能望其項背本集爲其
最近得意之作結構新穎與初集絕無
雷同之弊茲特提前出版以供寶愛但
君手蹟者之同好

定價一元實售六角

新民圖書館發行

舞 蹈 術

第一章 舞蹈之要項

- (一) 總論 舞蹈之種類非一，有優秀舞，土風舞遊戲舞，社交舞，以及舞台上所表演之種種；然其性質，階級，地位，品格，各不相同。舞台上之舞蹈，在博顧客歡笑，其性質為營業的，乃一種技術也。社交舞則在賓主酬酢時，起而舞之，以作交際之用。至學校中之舞蹈，不外優秀，土風，遊戲三種，其性質既與前所述者迥乎不同，而品格及價值，亦遠出其上。本書所述之優秀舞，其動作較土風舞遊戲舞為複雜，中學及師範方能用之。目的在發達人之思想，使有優秀之姿態，高雅之氣象，即不喜舞蹈者見之，亦油然而生相當之美感。土風舞動作較易，適用於高小科，可養成學生和藹活潑之習慣，并知各國土風之不同；又或取各種日常所作之事，摹擬而表演之，其結果可速身心之發育，增精神之舒暢。若遊戲舞之動作，皆簡單輕便，為小學所不可少者。目的在愉快兒童之意志；啓發其靈敏，活潑，仿傚之天性，使

之樂於從事。更有進者，表演舞蹈，必和以音樂，動作之疾徐進退，隨音樂之抑揚頓挫而殊，以表示喜怒哀樂之意，可知學校舞蹈之價值矣。

- (二) 學習方法 舞蹈之姿勢優美與否，在於胸部挺出，腰部柔軟，故欲得優美之姿勢，須使兩肩向後，則胸部自挺，進而腰部環繞，練習自然，始能身使臂，臂使指，罔不如意。但初學時之弊，只能運用小臂，如不矯正，習成自然，永無優美之姿勢。故用臂時，能使大臂及肩胛骨同時運轉，則正確之姿勢得矣。

練習足部，先用足尖走步，使全身之重量，集於足尖之一點，跑跳走時，不可用足跟，否則易傷腦，且不雅觀。若為踏踢步，須左足踏下。跳用足尖，右腿踢出，使大腿同時運動，足尖用力向下。在練習時，欲見自己姿勢正確與否，最好向着衣鏡或月光下自視，或與他人互相矯正，則進步自速矣。

- (三) 手與足之部位 手與足之基本部立，各有五種，茲附於後，並加說明：

第一圖



足之第一部位，即立正姿勢，兩手背叉於腹部上，如第一圖。

第 二 · 圖



足之第二部位，左（右）足向側點地，身向左側，右膝勿屈，如第二圖。

第三圖



足之第三部位，以左足由第二部位收進，置於右足凹處，兩膝直，形如丁字，身半面向左轉，如第三圖。

第 四 圖



足之第四部位，以左足由第三部位，移至前斜點地，身略向前斜傾，右膝勿屈，如第四圖。

第 五 圖



足之第五部位，以左足由第四部位收進，橫置於右足尖前，左足尖向左，兩膝直，如第五圖。