

小學韻律活動

補充教材

彭澤芬編



教育部國民體育委員會印行

所有
翻印
權不
准版

重慶青木閣

印刷者

教育部國民體育委員會

發行者

教育部國民體育委員會

校審者

高梓

編著者

彭澤芬

主編者

教育部國民體育委員會

每冊實值

元正

小學韻律活動補充教材

中華民國三十四年十二月初版

安全教育

國民體育常識

軍警體育

小學遊戲

摔角術

短兵術

唱歌遊

小學徒手操

小學競技運動教材與教法

中學舞蹈教材(下冊)

中學舞蹈教材(上冊)

戰時體育補充教材

擒拿

從體育中培養品格

壘球

初中器械運動

小學整隊與走步

體育圖書教育部國民體育委員會主編發行

趙超

程馮

張溫

陳煜

王殿

高王

高王

程高

鄧程

江鄧

宋江

周宋

趙周

韻汶

韻汶

韻汶

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

功功

著著著 著著著著著著著著著著著著著著著著

涂序

舉凡一切應用教材，其價值之大小，使人知之，不如使人好之，使人好之，不如使人樂之也。例如體育應用教材中，韻律活動，若取材得當，運用得法，兒童無不樂於從事者。彭澤谷女士，性好音樂，尤長於韻律活動，曾在昆明任教時，與文同事有年，常見彭女士於授韻律活動功課，領導諸生操作時，莫不皆大歡喜，盡興而散。考其所以致此之由，固由其教授之得法，而其取材之新穎與得當，尤為其成功之主因。今彭女士書具十餘年精心之作以問世，誠我小朋友們之一好消遣，而為我體育界同志所望以先睹為快者也。故樂為之序，以表介紹之意云耳。

三十三年四月二十日 涂文序於湖南藍田國立師範學院

自序

舞蹈為體育活動中趨於自然和遊戲性質的一種活動，最適於兒童，兒童時代，必須使其多參加合法之遊戲，順從自然，以不誤用兒童能力為度，故須藉遊戲活動，使其身體強壯，堅實，機警，敏捷，養成服從有秩序，合群，友愛，互助，諸美德，以發達其健美體魄，和造成模範青年之典型，然於舞蹈遊戲活動中，輔之以韻律，則更增兒童興趣，並能增加力量，反應速度，動作和諧，和欣賞大自然之審美天性，本人學識膚淺，茲本十餘年教學之經驗，不揣冒昧，編著此書，其內容由淺而深，由簡而繁，以適合小學教師之應用為主，切誠盼禱體育界諸先輩指正和不吝批評。

小學韻律活動補充教材

目錄

基本聽音動作

壹 低級

- 一、走步 二、拍手 三、跑步 四、跑跳步 五、飛鳥 六、吹喇叭 七、敲鼓 八、吹笛 九、走步和拍手變換進行 十、吹鼓和走步變換進行

貳 中級

- 一、足尖步 二、蹲步 三、點步 四、蹣跚步 五、踵趾步 六、太陽毬子 七、滾球 八、跳繩 九、飛機 十、拖大炮

參 高級

- 一、蹣跚步 二、滑步 三、滑跳步 四、拖步 五、編步 六、華士步 七、華士跳步 八、撲克步 九、三音步 十、五音步

舞蹈 (唱歌、歌舞)

壹 低級

- 一、小小音樂會 二、熊 三、飛機來了 四、小鳥 五、小鉄匠 六、小皮匠 七、小小朋友 八、早安舞

前 中級

- 一、小小運動會 二、馬兒跑跳 三、修築國防公路
四、割麥 五、兒童舞 六、快樂舞 七、雙雙舞 八、蜻蜓
舞

叁 高級

- 一、凱旋舞 二、慶祝舞 三、搖鐘舞 四、好朋友 五、溜冰
六、樂陶陶（陽踏舞）

第一章 聽音基本動作練習

壹、低級教材示例

一、走步 抬頭挺胸用自然步走快慢轉停聽琴聲變換，
琴音快則走快慢則走慢重則轉方向輕則主
定或跳步

♩ 調 進行曲

5 1 5 3 | 4 3 4 2 3 — | 5 1 5 3 | 2 4 3 2 1 — |
: 6 1 7 6 | 7 1 6 1 5 — | 5 1 3 2 | 1 7 6 7 1 — ||

二、拍手 按音樂拍節拍手 1 每拍一拍 2 拍一次休息
(輕點)一次變換行之

G 調 拍手

3 1 3 5 0 | 3 1 3 5 0 || 4 2 3 1 | 2 2 2 0 |
3 1 3 5 0 | 3 1 3 5 0 | 4 2 3 1 | 1 1 1 0 ||

三跑跳 輕緩放鬆，自然。

C 調 4 跑跳

555555 ii | 7671615 | 55555533 | 2321767 |
555555 ii | 7671615 | 55555533 | 2327111 ||

四跑跳步 左右足跳右(左)膝上舉即前踏一舉同上，交換行之跳輕而高，兩臂自由擺動，熟習後可數人攜手跳，作時注意先跳後踏。

F 調 4 跑跳

| 11 | 55 | 4345 | 3- | 11 |
55 | 3432 | 1- | 567 | 15 |
|| 43 | 42 | 567 | 15 | 3542 | 1- ||

五、飛鳥 兩臂由側上下徐徐舉落，足尖輕輕進行。

F 調 $\frac{3}{4}$ 飛鳥 (音樂動作對照說明)

3 — — . | 1 — — . | 1 — — . | 5 — — . |

在本位飛動 — — — — —

3. 5 1 | 3. 5 1 | 3 2 3 5 | 4 3 2 |

向前進行飛 — — — — —

2. 5 2 | 2. 5 2 | 5 4 3 | 2 3 1 |

蹲下飛 起飛 瞬 起

5 1 1 1 | 7 6 6 6 | 3 6 5 4 | 3 1 2 |

進行飛

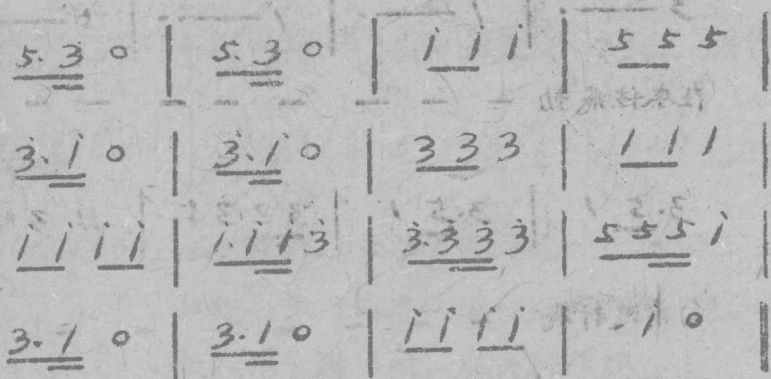
5 1 1 1 | 7 6 6 6 | 3 6 5 4 | 2 3 1 ||

後轉跑飛 — — — — —

四

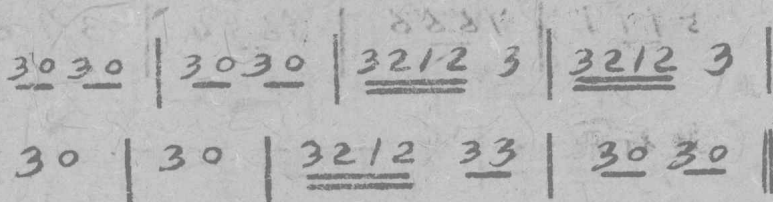
六吹喇叭 两手作喇叭口前吹(態度自然)

C 調 $\frac{2}{4}$ 吹喇叭



七敲鼓 两手握拳出食指臂屈胸前上下交换擊。

F 調 $\frac{2}{4}$ 敲鼓



八吹笛 两手平屈於右肩上吹笛狀或置前吹交換行之。

C 調 4 吹笛

1 3.4 5 54 5 6 7 1 32 1 6 7 1 6 5 32 1 2 1 51 3.4 5 54 5 6 7 1 32 1 7 6 1 6 5 32 3 1 1

九走步和拍手變換進行

C 調 4 進行曲

(音樂動作對照說明)

5 5 1 1 1 15 5 3 2 3 4 3

向前進行

2 1 6 7 1 6 5 32 1 2 2 2 2

轉向圓形踏足,同時拍手

六

5 5 | 1 1 | 1 1 | 5 5 | 3 2 | 3 4 | 3 |

同上動作依次行之。

2 1 | 6 7 | 6 5 | 3 | 2 3 | 1 1 | 1 1 | 5 ||

十、吹鼓和走步變換進行。

F 調 半進行曲 (音樂動作對照說明)

1 3 | 5 3 | 1 6 | 4 5 — | 1 6 | 4 5 | 3 | 4 2 | 1 — |

進行同時吹笛 — — — — — 轉向中央踏足 — — — — —

5 4 | 3 5 | 4 3 | 2 — | 5 4 | 3 5 | 4 3 | 2 — |

進行同時敲鼓 — — — — — 轉向中央踏足 — — — — —

1 3 | 5 3 | 1 6 | 4 5 — | 1 6 | 4 5 | 3 | 4 2 | 1 — ||

吹 笛 敲 鼓 轉向前進行

武 中級教材示例

一足退步 足尖輕步點時，身體放鬆。

A 調 半 足尖 輕快

1.5 3.5 | 132 12 — | 3.1 6.1 | 217 6.5 — |
1.5 3.5 | 132 12 — | 3.1 6.2 | 176 7.1 — |
335 43 | 243 12 — | 7.7 2.1 7 | 721 6.5 — ||
1.5 3.5 | 132 12 — | 3.1 6.2 | 176 7.1 — ||

二、蹲 屈雙膝進行挺胸，兩手自然擺動。

F 調 半 蹲

1.1 5.5 | 434 53 — | 1.1 5.5 | 343 21 — |
234 53 | 432 — | 234 53 | 421 — ||

三、點 點 (1) 左(右)足尖前點地 (2) 左(右)足後點地 (3) 左(右)前點地 (4) 左(右)足前踏一雙。

G 調 半 點

3.4 5.0 | 1.0 7.0 | 6.0 5.0 | 2.0 3.0 |
3.4 5.0 | 6.0 5.0 | 1.0 7.0 | 6.0 5.0 |

$\underline{5.6} \ 7 \mid \underline{6} \ 5 \mid \underline{4030} \mid \underline{2030} \mid$
 $\underline{5.6} \ 7 \mid \underline{6} \ 5 \mid \underline{4030} \mid \underline{2010} \parallel$

四、踏跳步 用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$ 樂譜 (1) 左(右)足踏一步 (2) 在本位跳同時右(左)足前舉屈膝足尖向下。

五、踵趾步 用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$ 樂譜 (1) 左(右)足踵前點地 (2) 左右足趾後點地上體稍前傾練熟後向前進行例(1)(2)踵趾步(3)左右足前出一步同時右(左)足跟上 (4) 左(右)足再出一小步。

六、陽毬子

(一) 調 $\frac{2}{4}$ 陽毬子 (音樂動作對照說明)

$\dot{1} \ \dot{1} \mid \underline{543} \mid \underline{3} \ \underline{3} \mid \underline{231} \mid$

左足踏一步右膝內屈向上陽二次相反行之----

$\underline{7.1} \ \underline{7.1} \mid \underline{667} \mid \underline{5.1} \ \underline{5.1} \mid \underline{2.3} \ 1 \parallel$

左右交換內屈陽 ----

七、滾鉄球

G 調 $\frac{2}{4}$ 滾鉄環 (音樂動作對坐說明)

3 3 2 2 | 1 5 | 6 7 1 3 | 2 — |

上體前彎右手如握棒跑步進行

3 3 4 3 | 2 5 | 1 4 3 2 | 1 — ||

向後旋轉一週進行

跳繩

G 調 $\frac{2}{4}$ 跳繩 (音樂動作對照說明)

3 1 3 1 | 3 5 5 | 4 2 2 | 1 3 2 1 |

手持繩左單足跳 右單足跳 雙足併跳 雙足併跳

3 1 3 1 | 3 5 5 | 4 2 2 | 1 3 1 |

雙足交換 向前跳 進行 — — — — —

5 2 5 2 | 5 4 3 2 | 3 1 1 2 | 3 4 5 |

同上動作依次行之。

1 5 1 5 | 1 7 6 5 | 4 6 5 4 | 2 3 1 |

附註：學生熟習後，可將速度加倍，即一拍跳一次。

九飛機

F 調 $\frac{2}{4}$ 飛機 (音樂動作對照說明)

1 3 5 3 | 1 6 4 5 | 1 6 4 5 3 | 4 2 1 |