

舞蹈教材

蕭柳溪編



商務印書館發行

中華民國二十四年
七月初版

大

(28643)

教材一冊

冊實價
外埠酌加郵費

纂者

馮柳溪

人

王雲五
長沙南正路

商務印書館
長沙南正路

商務印書館
各埠

版權
所有

例 言

- (1) 本書可供中小學校和師範學校之用。
- (2) 本書不尚文字，祇舉明瞭易解。並加繪許多圖式，雖初學者讀之亦可迎刃而解。
- (3) 本書分上下兩卷，上卷所述是舞蹈之預備，下卷所述乃舞蹈之教材。
- (4) 圓舞和環舞，在表演時，往往不能判然分明，故本書統稱之爲圓舞。
- (5) 本書各舞中分段和節，以便讀者易於明瞭。但在表演時，則節和節之間，其腳步須聯貫而下，決不可稍停，使有判然之界限。
- (6) 各種步法中，所加之手臂和身體之姿勢，讀者可酌宜更改，而易以他種姿勢或方法。但其腳步之動作法（即步法）則不必更改之。
- (7) 各種動作中，若祇說明第幾伍，第幾列，或右（左）生……有某種動作，而未注明餘伍，餘列，或左（右）生……有同種或他種動作時，則餘伍，餘列，或左（右）生……皆原地不動，或酌宜加以他種動作。

- (8) “按某圖”即按某圖所示之方向或動作時所經之路線而行進也。
- (9) 在卷上“步法和行進法”中所謂“如某圖”，即表演者呈某圖之姿勢也。
- (10) 於各舞的動作中，如未說明用何種步法時，則概用“跑步”行之。
- (11) 於各節內，如未說明用何足始，則概爲右足始。
- (12) 各節後所加之“末後成原隊形”，即仍成預備時之隊形，並非該節開始時之隊形。
- (13) 各節後所謂“末後如某圖”，即該節末拍畢後，各生之新位置或方向如某圖。
- (14) “末後”二字後所加之種種動作，須於前節末拍和後節首拍之間行之，不得行之於前節末拍未畢之前。
- (15) “叉腰”二字前，如無左手或右手等字樣，即爲“雙手叉腰”。
- (16) 於各種動作中，如未說明手臂之姿勢，則兩臂自然下垂自由擺動，或加以其他姿勢。
- (17) 於各種動作中，凡跳躍時或行進中而未說明足踵着地時，則概以足尖着地。
- (18) 舉腿，伸腿，或提膝時，如未注明足尖所向之方向，

則概爲向下。即腳面向前挺直。

- (19) 本書所有“”爲右生（女生）之記號，“”爲左生（男生）之記號，“”爲右生動作前之記號，“”爲左生動作前之記號。有時“”爲一數生之記號，“”爲二數生之記號，“”爲三數生之記號。
- (20) 本書用“”和“”記號，表示行進時所經過之路線和方向。如同時表示往返所經過之路線和方向時，則“”爲往的記號，“”爲返的記號。
- (21) “”是表示二人對面互握一手（右手或左手），或二人併立互握內手之記號。“”是表示二人對面互握兩手（即右手握左手，左手握右手）之記號。“”是表示三人互握左手或右手之記號。“”是表示四人互握左手或右手之記號。
- (22) 本書編時，因時間迫促，未能按難易之程度編定。故教授時不可按書中排列之先後爲標準，必須按學生之程度酌宜以授之。
- (23) 編者學識淺陋，又因時間所限，未能詳校，錯漏之處，自知難免。尙希讀者來函正之是幸。

著者馮柳溪識於北平大學藝術學院。

舞 蹈 教 材

卷 上

總 論

舞蹈 (Dancing)，是一種肢體的全部或一部分之運動。能使人養成高尚的品格，優美的姿勢，規矩的動止，且能使人身體健康，發育平均，心機靈敏，精神活潑，增加快感，所以舞蹈是一種最高尚最優美的運動。

舞蹈之演出，不受任何的拘束。不像繪畫，雕刻……之必須憑藉於紙筆顏色，刀鑿石骨……，所以日人田邊尚雄說：「舞蹈是一種最直接發表人類感情的藝術」。

幼稚的兒童，當其發現一種新奇的什物，或遇有可令其心中發生快感之現象的時候；往往吟唱最簡單最真純的歌聲，同時還要手舞足蹈。最古時候，一位酋長因為爭奪食物或他種原因，而去攻擊另一酋長，如果得了勝

利，當其凱旋的時候，一定要和他同部落的民衆歌唱舞蹈以誌慶祝。古時候的人，和現代最野蠻而尚未開化的人的婚姻，決不經冰媒之介紹，也不受父母之命令，均由男女雙方自由進行。當着兩個或兩個以上的男子同愛一個女人的時候，這兩個或兩個以上的男子一定要角力鬪爭。如果其中最凶猛的一個將他的情敵殺死或驅逐，他一定要擁抱着他的愛人歡歌舞蹈。由以上的情形看起來，所以郭沫若說：「舞蹈是人類最快樂的情緒之表現」。也就是毛詩序上所謂：「情動於中而形於言，言之不足故嗟嘆之，嗟嘆之不足，故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之」的意思。

我國古時，舞蹈即已發展，並且爲小學生必修的科目。——十有三年學樂誦詩舞勺。——其時有執刀而舞，執盾而舞，執羽籥而舞的分別。又有文舞，武舞等種種的名稱。其隨以音樂而舞的，則統稱爲樂舞。到後來專制政興，舞蹈除學宮丁祭外，則概爲君主或貴族消遣之用了。

西洋各國之舞蹈，其起源或謂始於埃及，其時不過二人相對，或男女各爲一羣，隻足而立，略加以極簡單之動作；然後互相攜手，再加以迴旋之動作而已。其伴隨的音樂，亦甚簡單。後至希臘，舞蹈在宗教儀式上佔最重要之

位置，而其動作亦較複雜。按其動作可概分為 Kubistic 之跳躍，Spheristic 之漫舞，Orchestic 之踊舞三種。羅馬之舞蹈與此大略相同。彼時除宗教儀式所用之舞蹈用佔領地所得之奴隸任之——當奧格司塔 (Augustus) 帝的時代，羅馬市內，外國婦女業舞蹈者約三千人——以外，其一般民衆則殆無舞蹈。但專門家或身分高的體面人物，則謂舞蹈與其他藝術有同等之價值，而時好爲之。至文藝復興時代，又產生了許多新的舞蹈。到了十八世紀的時候，又發生了華爾采園舞，西班牙舞，和斯拉夫族的國民舞。十九世紀以後，又發生了拍爾卡 (Polka)，波士登 (Boston) 和二步舞 (Two steps) 等舞。至歐洲大戰前後，又產生了探戈舞 (tango)，華爾斯舞 (Waltz) 等舞。復興後的土耳其又新興了一種以愉快和健美身體爲目的之野餐舞 (Picnic)，當春暖風和的時候，青年的男女學生或各種青年團體，攜帶食品，到野外聚餐，餐畢就舉行這種最優美的野餐舞。革命後的蘇俄，對於舞蹈更是特別提倡。以舞爲業者，往往於馬路上，對於一般民衆隨意教授以各種舞的步法。——土耳其和蘇俄現代的一般民衆，都禁絕現在歐美各國最盛行的社交舞（即交際舞）。

至今東西各國，學術倡明，舞蹈經體育家和許多先賢

名哲之考驗提倡，其價值更重於前，其種類及舞法之繁複也遠甚於昔。其種類雖多，但按其隊形而分之則有方舞 (Square dance)，圓舞 (Round dance)，環舞 (Circle dance) 和對位 (Contra dance) 之別。從其性質及用途上分之，則可分為下列四種：

(1) 宗教舞蹈 (Aesthetics dance)。

此種舞蹈，都富有溫雅，柔美，和嚴肅之感，多於宗教舉行各種典禮之儀式時用之。如埃及的死舞，是於死人時用的。又如希臘之叩比司提克舞 (Kubistic) 和司根尼司 (Sikinnis) 之半人半羊神的放逸舞蹈等舞，以及我國蒙古等地的喇嘛於宗教儀式所舉行之假面舞 (Mask)，和祭孔時所用之舞蹈，均為宗教舞蹈。

(2) 演劇舞蹈 (Stage dance)。

此種舞蹈，盛行於歐美各國。乃以舞為職的專門家在舞臺上，以博觀眾之愉快為目的者所表演的。所以其動作之變化異常繁複，且多富於肉感性。

(3) 社交舞蹈 (Social dance)。

此種舞蹈，亦名交際舞，是在夜會或宴會的時候舉行的。西洋各國從古時就有了，如十九世紀和二十世紀的時候，盛行的華爾斯，拍爾卡。波士登，二步舞，和探戈舞等，

均屬此類舞蹈。我國近來如上海，廣州等各大都市亦已盛行。

(4) 學校舞蹈 (School dance)。

古時的希臘爲使國民的身體整齊。優美和健康起見，就把學校舞蹈做爲學校中之主要科目。那時對於此種舞蹈最熱心鼓吹提倡的有蘇格拉底和柏拉圖。後來希臘教育流入於歐西各國，舞蹈也就成了各國體育中之主要教材。近代徒手體操的創始者裴斯泰洛齊，和德國體操的創始者哥支摩支及約翰等，都認爲舞蹈有莫大之價值而提倡鼓吹不遺餘力。

隊形的排列

(甲) 列式和對式

(1) 一列橫隊：……A, B 二人爲一伍，如(1)圖。

(2) 一列縱隊：……A, B 二人爲一位，如(2)，(3)圖。

(3) 兩列橫隊：

(4) 圖——A B 二人爲一伍。

(5)(6) 圖——A 和 B, C 和 D 各爲一伍，對立之二伍互稱爲“對伍”，併立之二伍互稱爲“鄰伍”。A 和

B, C 和 D 各互稱為“本伍生”。A 和 D, B 和 C 各互稱為“對伍生”或“對岸生”。

此種排列法, 在對舞中常以二伍 (即 A, B, C, D 四人) 為一組。

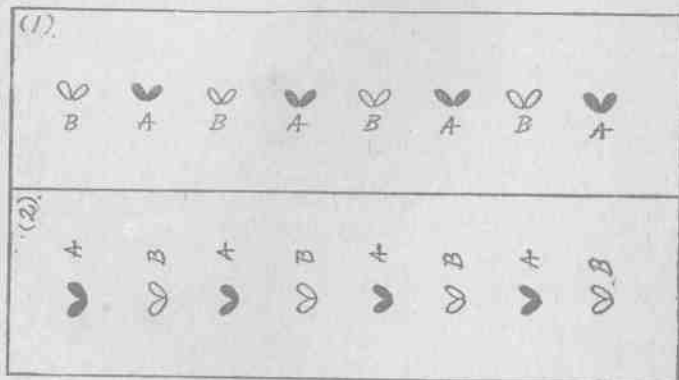
(7) 圖——A, B 二人為一伍。在對舞中常以二伍 (即四人), 三伍 (即六人), 四伍 (即八人), 為一組。

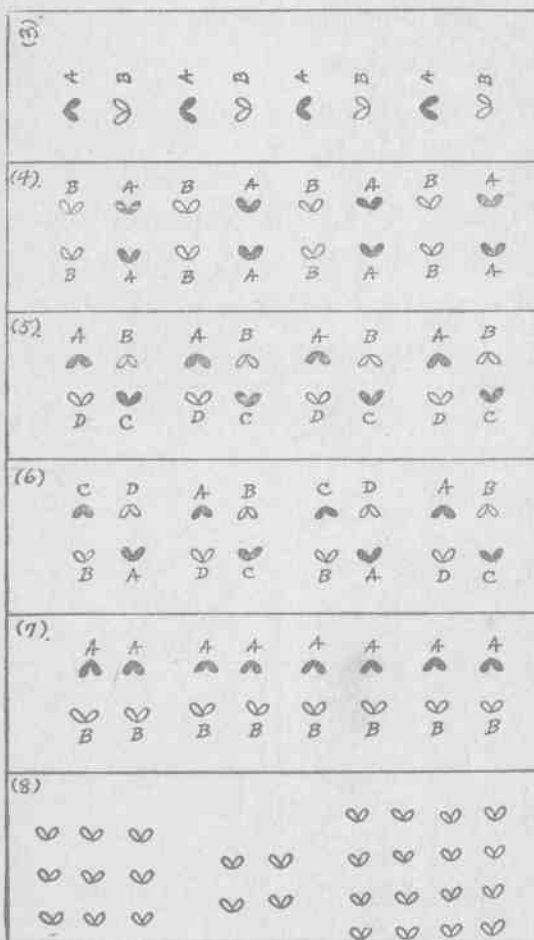
(4) 兩列縱隊:

兩列縱隊各生之配置如(5)(6)(7)三圖, 惟各面向排头或排尾。其分組法如兩列橫隊。

(5) 方形縱橫隊:

以若干人排成縱橫列人數相等之方形。如(8)圖為四人, 九人, 和十六人排列而成者。





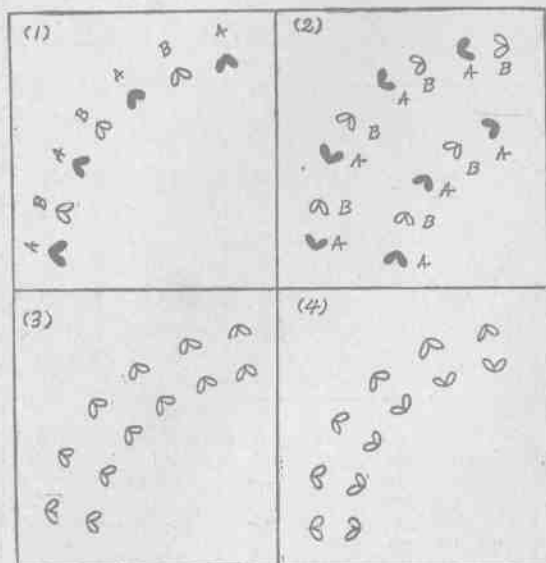
(乙) 環式和圓式

(1) 一行橫隊圓陣——A, B 二人爲一伍, 在圓舞中有時以三人爲一組, 如(1)圖。

(2) 一行縱隊圓陣——A, B 二人爲一伍。在圓舞中有時以三人爲一組, 如(2)圖。

(3) 兩行橫隊圓陣——如(3)(4)圖。其各生之配置和分組法如兩列橫隊。

(4) 兩行縱橫隊圓陣——各生之配置和分組法如兩



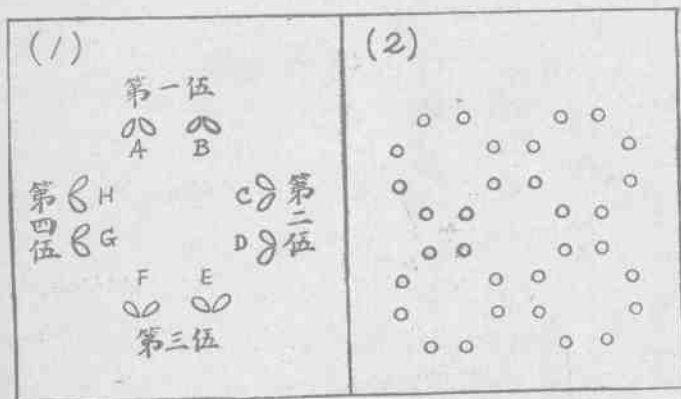
行橫隊圓陣，惟面向排頭或排尾。

(丙) 方式

以八人爲兩兩相對之方式如(1)圖。設人數過多則可按(2)圖之法排列之。

第一伍和第三伍，第二伍和第四伍各互稱爲“對伍”。第一伍和第二伍，第二伍和第三伍，第三伍和第四伍，第四伍和第一伍，各互稱爲“鄰伍”。

A和B，C和D，E和F，G和H，各互稱爲“本伍生”。A和H，G和F，E和D，C和B各互稱爲“鄰伍生”。A和F，B和E，C和H，D和G各互稱爲“對伍生”或“對岸生”。



方 向

- (1) 前方……即正對胸前的方向。
- (2) 後方……即正對背後的方向。
- (3) 右方……即正對右肩的方向。
- (4) 左方……即正對左肩的方向。
- (5) 右前斜方……即前方右方中間，立正時右足尖所向的方向。
- (6) 左前斜方……即前方左方中間，立正時左足尖所向的方向。
- (7) 右後斜方……即右方後方中間之方向。
- (8) 左後斜方……即左方後方中間之方向。

手臂的預備和姿勢

- (1) 叉腰
即手指手心向後手背輕貼於腰間。
- (2) 單臂或雙臂平屈於胸前
即大臂下垂，肘稍向前伸出，小臂平屈於胸前，距胸部約六七寸。手心向下向上或向胸部均可。
- (3) 單臂或雙臂弧形上舉

卽一臂或兩臂先作成半環形，然後由側方或前方舉至頭頂上，如舉至前上方則爲弧形前上舉。

(4) 兩臂交叉於胸前

卽兩大臂下垂，肘略向前伸出，兩小臂交叉於胸前，兩手置於大臂上。

(5) 互握右手或左手

二人對立或併立，互握右手或左手時，先將拇指擡起，其餘四指併緊，然後各互握其四指（手心相對）。如併立互握右（左）手時，則右（左）生先以右（左）手曲起於左（右）腋之下，手心向內。同時左（右）生斜舉右（左）手，手心向外，然後互握，如第（1）圖。

(6) 右手與右手左手與左手互握

用上法手心相對而互握如（2）圖。

(7) 二人互握內手

二人併立互握內手時，則兩內手各拇指分開，其餘四指伸直併緊，四指與四指相對緊貼（右生左手手心向下，左生右手手心向上）。然後各曲其四指互相握着。此種握手法好像火車之掛鉤。

(8) 二人對面左手與右手，右手與左手互握

兩臂左右平舉……二人兩體接近，兩臂左右平舉，兩手手心相對，右手握左手之拇指及手背。左手握右手之手背。如第(3)圖。

兩臂前平舉……二人距稍遠兩臂向前平舉兩手用火車掛鉤法而互握。

(9) 右手與右手左手與左手三人互握

