



集体舞

人民体育出版社

舞 体 集

关槐秀 张 奇 编舞

马骏英 作词、曲

胡连江 绘图

人 民 体 育 出 版 社

出版者的话

为了丰富青少年学生课余文体活动，推动集体舞的广泛开展，我们出版了这本《集体舞》，作为中、小学开展集体舞活动的参考材料。

书中介绍的舞蹈是根据青少年的生理、心理特点创编的，可供中、小学使用，大学、厂矿、企业和农村的共青团组织亦可参考。内容包括集体舞和表情舞。在介绍每一舞蹈时，对基本动作、参加人数、队形的变化和具体教法等，都有比较详细的说明，并配有欢快上口的乐曲和生动活泼的插图，以便读者学习、掌握。这些舞蹈都有一定的活动量，也可作为体育课的辅助教材。

本书还介绍了几例我国著名舞蹈家戴爱莲同志所教的外国集体舞，作为学习、借鉴外国舞蹈艺术的参考。书的最后一部分是经过整理的一些国内外舞曲，供大家在开展活动时选用。

目 录

前言

集体舞

小蜜蜂(小学低年级)	7
友谊舞(小学低、中年级)	13
欢乐舞(小学、初中)	18
小山鹰(小学、初中)	23
小骑手(小学、初中)	30
草原上的红领巾(小学、初中)	37
庆丰收(初中男、女生)	42
丰收的歌(小学低、中年级)	47
金孔雀(女生)	52
圆舞曲(1)(中学生)	59
圆舞曲(2)(中学生)	63
哈密瓜(小学、初中)	70
荡秋千(小学、中学)	76

表情舞

上学(小学低年级)	87
做体操(小学低年级)	90
小青蛙(小学低年级)	96
小飞船(小学低年级)	100
好娃娃(小学中年级)	104
植树歌(小学中、高年级)	109

我们的航模组(小学高年级、初中)	113
------------------------	-----

外国集体舞介绍

南斯拉夫舞(中学、大学)	121
奥地利双人舞(中学、大学)	124
苏格兰双人舞(中学、大学)	127
希腊圆舞(中学、大学)	131

舞曲介绍

邀请舞曲	137
猜拳舞曲	138
拍手舞曲	139
双人舞曲	139
三人舞曲	141
捷克斯洛伐克民歌曲	141
朝鲜童谣	142
波兰民歌曲	143
勃克踢踏舞曲	143
宫灯舞曲	144
波特兰幻想舞曲	145
菲律宾土风舞曲	146
华尔兹舞曲	147

前 言

我国的集体舞是在群众性的秧歌舞基础上发展起来的。多种多样的秧歌舞，可以说都是一些集体舞的形式。

在我国各族人民中间，早就有集体舞流传。少数民族的集体舞活动更多一些，如：维吾尔族的麦西来普、刀郎，藏族的锅庄、弦子，彝族的跳月，蒙族的安带舞，苗族的铜鼓舞、木鼓舞、芦笙舞等。每逢年节或丰收后，他们都要聚集在一起跳舞、唱歌。集体舞是人民在劳动和生产中创造，深受群众喜爱，而又历史深远、广为流传的一种文体活动，有自娱和表演作用。它有利于人们的身心健康，有利于增进彼此友谊和团结，有利于民族文化的发展。

青少年跳集体舞不仅可以锻炼身体，活跃文化生活，培养良好的性格和高尚的情操，还可以增强师生和同学相互间的感情联系。经常跳集体舞，可以发展协调、灵敏及跳跃的能力，尤其对增强下肢、踝关节的肌肉、韧带力量以及促进内脏机能的发展，都有很大的好处。

此外，集体舞也是一种很好的美育活动。通过集体舞的活动，可以培养青少年的节奏、韵律感，提高对形体美的表现和鉴赏能力。可以说自人类有了审美概念以后，舞蹈可能是最早的审美对象之一。人们以舞蹈特定的动作形象来表现人类自身的美（包括精神的美和身体的美）。舞蹈的美就在于舞蹈动作本身，它是美的内容的体现，开展集体舞活动可以培养人的高尚的道德情感和审美观点。男女青年可以通过跳集体舞而爱美，进而会美，逐步地培养自己追求行为美、举止美

的高尚品德。所以，集体舞是进行美育教育的一种好形式。

人的呼吸和心脏跳动是按照一定规律在运动着。舞蹈的节奏，与跳舞者自身的心脏跳动和呼吸节奏有着密切的感应关系。人在兴奋、激动时，心脏的跳动相对加快，呼吸短促，反映的节奏就是快速的。而人在休息或静坐时，心脏的跳动缓慢，呼吸平稳，反映的节奏就是慢速的。由此可见，节奏与人的生理现象有感应关系。跳舞可以训练人的节奏感，这种节奏的影响，对培养青少年的身心美感起到潜移默化的作用。跳舞时，在不同的节奏中，就自然地反映出不同的心律和心情，达到不同的美的感受。比如一般伴有 $2/4$ 节奏音乐的舞蹈时，人们跳起来就感到欢快和有力；伴有 $3/4$ 节奏的音乐时，人们就感到优美和幸福；而伴有 $4/4$ 节奏的音乐时，人们就感到抒情和神往。当然，这种种感受也会由于乐曲的处理不同而千变万化，使人们的复杂的感情和心声得到表达。

跳舞时的音乐还可以使人产生动感和联想，形成音乐的形象感，并起到统一意志和行动的作用。因此，舞蹈时的音乐，也是美育的内容之一，它具有强烈的感染和熏陶作用。音乐家通过巧妙的组合，用有数的几个音符表现丰富多彩的内容，引起人们情感上的共鸣，以致直接影响着人们的精神、情绪以至身心健康。人们常感受到：一支雄壮有力的乐曲，可使人斗志昂扬；一支哀伤沉恹的乐曲就使人心头郁闷，催人泪下；靡靡之音，可使人萎靡不振，空虚失望；刺耳的噪音、歇斯底里的疯狂节奏，可使健康人导致高血压和心脏病等等。而集体舞蹈一般都谱配有欢快、明朗、美妙、轻松的乐曲，这无疑会对青少年的身心起良好的陶冶作用。我们希望通过集体舞的活动，促进青少年的身心向着美好的健康的方向发

展，使我们的青少年都成为有文化素养，爱整洁、讲文明、懂礼貌、语言美、心灵美、行为美的社会主义的新一代。

下面，我们简单地介绍一下关于开展集体舞活动需要注意的几个问题。

一、音乐的选择

第一，音乐的旋律应当是比较简单通俗，容易背诵的。

第二，音乐的节奏应当是鲜明的。另外需要注意集体舞的节奏最好单一，快慢一致，如变化太多太复杂就不适于集体活动。

第三，音乐的曲调要力求具有民族、民间的风格特色和时代感，乐曲应是健康的和优美的。

第四，如果是有歌词的乐曲，要注意歌词的思想性。

二、集体舞的舞蹈动作的选择

第一，舞蹈动作的选择要比较简单，容易掌握，易于引起大家的兴趣。

第二，动作的变化应既简单又明确，要左右分明，上下清楚，快慢适度，旋律自然，跳跃轻盈。

第三，舞蹈动作的选择，要随着乐曲的特色相应地注意民族的特色和时代精神，动作要健康、优美大方。

第四，舞蹈编排应自由活泼一些，注意发挥集体舞的特点。

三、开展集体舞活动，首先应使参加者的半数以上基本掌握集体舞的动作，然后再组织活动，否则，难以引起参加者的兴趣，取得良好的效果。

四、跳集体舞的场地，应根据参加人数的多少而定，也可根据音响所及范围的大小选择适合的场地，室内、外均可。但要注意场地平整，不要尘土飞扬。

舞 集



集体舞是一项很好的集体活动，由于它的动作一般都比较简单，不受场地器材的限制，而且在室内、室外均可，大家拉个圆圈就可以跳起来，简便易行，所以深受广大青少年的欢迎。



小蜜蜂

—游戏舞

(小学低年级)

这是以模仿小蜜蜂飞为基础的集体舞蹈，它是以游戏的形式进行的，舞蹈动作比较欢快、跳跃。

一、舞蹈音乐：

1 = C $\frac{2}{4}$

天真、活泼地

<u>1̇3̇1̇3̇</u>	<u>1̇ 0</u>	<u>5̇6̇5̇6̇</u>	<u>5̇ 0</u>	<u>3̇5̇3̇5̇</u>	<u>6̇ 1̇</u>	<u>2̇</u>	<u>5̇ 6̇</u>	<u>1̇</u>	-
<u>1̇ 3̇</u>	<u>5̇</u>	<u>6̇ 6̇</u>	<u>5̇</u>	<u>1̇ 1̇</u>	<u>1̇.5̇</u>	<u>6̇ 6̇</u>	<u>5̇</u>	<u>3̇.2̇</u>	<u>3̇ 5̇</u>
小蜜 蜂，	嗡嗡 嗡，	百花 丛中	忙做 工，	不怕 风和					
小蜜 蜂，	嗡嗡 嗡，	迎来 春天	花儿 红，	我要 学蜜					
<u>6̇</u>	-	<u>1̇ 1̇2̇</u>	<u>1̇ 5̇</u>	<u>6̇</u>	-	<u>5̇</u>	<u>1̇</u>	<u>6̇5̇6̇</u>	<u>3̇</u>
雨，		飞西 又飞	东，	采 花				又酿 蜜，	
蜂，		从小 爱劳	动，	展 开				金翅 膀，	
<u>5̇ 5̇</u>	<u>6̇ 1̇</u>	<u>2̇</u>	<u>5̇ 6̇</u>	<u>1̇</u>	-	<u>1̇</u>	-		
滴滴 甜汁	献 人 民。								
跑步 进行	新 长 征。								

二、参加人数：不限。圈内邀请者最好是被邀请者的三—四分之一为适。

三、舞蹈队形：排成两个同心圆圈，面向圆心站好，邀请者在内圈外，被邀请者在外圈外(如图1)。

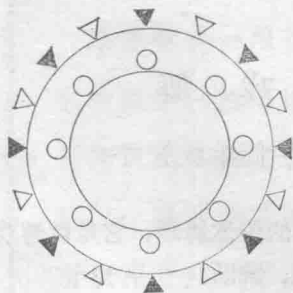


图 1



图 2

四、舞蹈基本动作：

“小碎步”：

左、右脚用前脚掌着地，每拍两动，两手做飞状(如图2)。

“跑跳步”：

1拍——左(右)腿屈膝前举，同时右(左)脚向前跑跳一步，左(右)脚落地(如图3)。

2拍——右(左)腿屈膝，左(右)脚向前跑跳一步，右(左)脚落地。两手做飞状。

五、舞蹈说明：

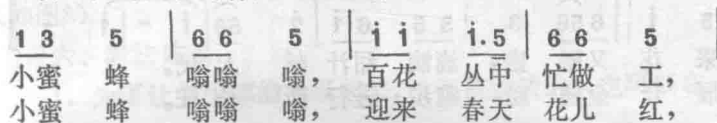
预备姿势：舞蹈开始前用报数或指定的方式先确定好邀

请人。

前奏：



邀请者与邀请者均站在圆圈上，两手胸前拍手，每拍一动，同时头和身体随之向左右侧倾摆。



邀请者：模仿小蜜蜂飞，两臂上下摆动，用小碎步向圆心做四拍动作，再退回原位做四拍。

被邀请者：原地拍手，每拍一动。动作同前奏。

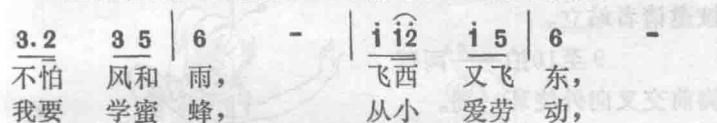


图 3



图 4

邀请者：1至4拍——两臂斜下后举，上下摆动做小碎步，同时右后转体180°，面向被邀请者(如图4)。

5至8拍同1至4拍，方向相反。

被邀请者：原地做小碎步，每四拍一动，两臂在胸前向左、右摆动各一次，身体随之左、右侧倾摆一次。

5 i | 6 5 6 3 | 5 5 6 i | 2 5 6 | i - | i - ||
 采 花 又 酿 蜜， 滴滴 甜汁 献 人 民。
 展 开 金翅 膀， 跑步 进行 新 长 征。

邀请者：1至6拍——两臂侧平举上下摆动，沿逆时针方向转圈做跑跳步六次(如图5)。

7至8拍——面向被邀请者站立。

9至10拍——两臂胸前交叉向外绕环一周。

11至12拍——两臂侧平举手心向外同时双脚跳起，落地时成半蹲，上体左侧倾。

被邀请者：1至6拍——两手叉腰下蹲，每拍一动，头和上体向左、右侧倾摆一次。

7至8拍——站起。

9至12拍动作同邀请者。



图 5

i i i i i 0 | 5 6 5 6 5 0 | 3 5 3 5 6 i | 2 5 6 | i ||

间奏：第一小节——邀请者与被邀请者二人对面，在胸

前对拍双手一次，然后对拍左(右)手(如图6)。

第二小节同第一小节，对拍右(左)手。

第三小节同第一小节对拍双手。

第四小节同第一小节，对拍双手，然后二人对拉双手(如图7)。同时逆时针方向双脚边跳边转动，二人互换位置(如图8)。

六、教法建议：

1. 为了让学生都能活跃起来，没有被邀请的人也可以在原地做动作。

2. 也可让学生排成人数相等的两个同心圆，单数做完，双数做，加大活动量。



图 6

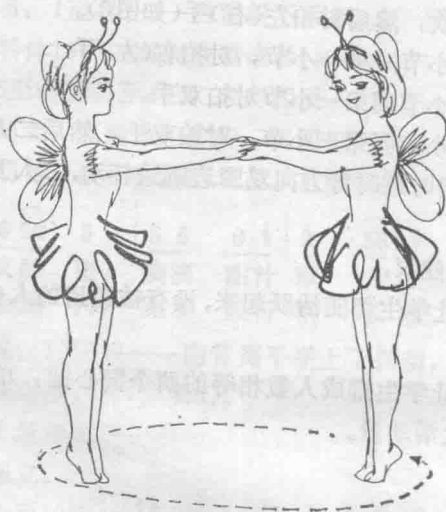


图 7



图 8