

# 各國舞蹈新選

金陵女子文理學院體育系編



上海勤奮書局出版

# 序

提倡體育之道不一，而蒐集教材，實爲提倡體育之基礎工作。目今國內出版界所出新書，日見豐富完美，獨關於體育書籍，尙屬寥寥無幾。欲就其中尋覓適當之教材，更如鱗角鳳毛。本校體育系同人，有鑒于斯，爰就時間能力所及，積極從事編譯工作，取人所有，補己所無，雖非創製，要亦補救體育學術上之唯一要圖也。

同人等已先後編就出版之書籍，有丹麥之基本體操與初中及小學分級體育活動教材二種，至本書各節係從歐美各國舞蹈中採其富於興趣而適合於國情者節譯之。其內容性質，有和緩而幽閒者，有活潑而敏捷者，有溫文爾雅者，有滑稽突梯者。所需時間，有長有短。所用步法，有簡有繁；且每一舞蹈，均經同人充分研究，學生實地練習，僉認爲滿意適用者，始行選入。其教材最適於高初級中學之用，若大學或任何團體選作體育教材表演節目，亦甚相宜。唯同人等才力薄弱，書中所譯名稱，所附說明容有欠妥之處，深望體育界諸先進不吝指正是幸！

中華民國貳拾叁年陸月編者序於金陵女子文理學院

# 各國舞蹈新選目錄

## 第一章 練習韻律之基本步法

|                          |    |
|--------------------------|----|
| (一)走步(Walking) .....     | 2  |
| (二)跑步(Running).....      | 4  |
| (三)跑跳步(Skipping) .....   | 5  |
| (四)滑步(Sliding) .....     | 6  |
| (五)跳步(Hopping).....      | 8  |
| (六)跑馬步(Galopping).....   | 12 |
| (七)跨跳步(Leaping).....     | 14 |
| (八)混合步(Combination)..... | 15 |
| (九)放鬆運動.....             | 15 |

## 第二章 練習舞(Studies)

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| (一)跑跳步(The Skip) .....            | 18 |
| (二)走，跑，跨跳步(Walk, Run, Leap) ..... | 20 |
| (三)華上舞(Waltz Studies) .....       | 22 |
| (四)沙盤(Chopin Circle) .....        | 24 |

## 第三章 步法

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| (一)均衡步(Balance Step) .....                | 28 |
| (二)邁步(Cut Step).....                      | 28 |
| (三)卜克步(Polka Step).....                   | 28 |
| (四)華士跑步(Running Waltz Step) .....         | 29 |
| (五)安閒步(Promenade Step) .....              | 29 |
| (六)滑邁步(Schottische) .....                 | 29 |
| (七)七步(Seven).....                         | 30 |
| (八)側步(Side Step) .....                    | 30 |
| (九)踏跳步(Step Hop).....                     | 30 |
| (十)三跑步跳(Three running Step and Hop) ..... | 31 |
| (十一)二三步(Two Threes) .....                 | 31 |
| (十二)華士步(Waltz) .....                      | 31 |
| (十三)其他步法參閱第一章                             |    |

## 第四章 舞蹈

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| (一)相識舞(Acquaintance Polka).....                                 | 34  |
| (二)英國短棒舞(Beau Setting)(English Morris Stick Dance).....         | 36  |
| (三)大佐金克司(Captain Jinks).....                                    | 40  |
| (四)拍手滑遍舞(Clapping Schottische).....                             | 44  |
| (五)鄉間舞(Country Dance).....                                      | 46  |
| (六)手巾舞(Country Gardens)(English Morris Handkerchief Dance)..... | 50  |
| (七)孔雀舞(Dance of the Peacock).....                               | 54  |
| (八)方舞(一)(Four Hand Reel no.1).....                              | 58  |
| (九)格律衛利律舞(Galway Reel).....                                     | 66  |
| (十)頑童舞(Imp Dance).....                                          | 70  |
| (十一)敏捷舞(Jack Be Nimble).....                                    | 74  |
| (十二)好朋友(Kull Dance—Lassie Dance).....                           | 78  |
| (十三)怎麼得了(Oh Dear, What can the matter Be!).....                 | 82  |
| (十四)越渡湖山(Over Hill, and Lake and valley).....                   | 86  |
| (十五)海盜舞(Pirates).....                                           | 88  |
| (十六)活潑滑遍舞(Playful Schottische).....                             | 92  |
| (十七)羅絲連連(Roselille).....                                        | 94  |
| (十八)輪旋舞(Roundelay).....                                         | 96  |
| (十九)蘇勃脫華士舞(Schubert Waltz).....                                 | 98  |
| (二十)收割舞(The Harvest is Over).....                               | 100 |
| (二十一)三人舞(Trio Caprice).....                                     | 102 |
| (二十二)繁矮彭(Uippen).....                                           | 104 |
| (二十三)旋轉舞(Whirligig).....                                        | 106 |

(註)以下兩舞參閱女青年會出版之風舞一書

(二十四)採梨(Jenny Pluck Pears)

(二十五)相別(Parsons Farewell)

# 第 一 章

## 練習韻律之基本步法

## 一 走 步

Dora I. Buckingham



# 一 走 步

[Walking]

- (1) 說明： 走時，須依照音樂，每節走一步或一步以上。動作宜慢而連續不斷，使身體之重量，由此足移至彼足，足尖宜直向前，每足着地時，先足踵後及足尖，且靠着足之外緣而走。
- (2) 音樂： 4/4 (見前)

## 二. 跑 步

Schumann - Joyous Peasant



## 二. 跑 步

[Running]

- (1) 說明： 此步法較走步為快，每步之快慢須相等，因跑時全身離地，較為用力。
- (2) 音樂： 4/4(見上)



# 三. 跑 跳 步

Schubert - Ecossais



# 三. 跑 跳 步

[Skipping]

- (1) 說明： 作跑跳步時，最宜自然，使兩手在身旁擺動，教時應注意『輕而高』，且使兒童自己練習，至純熟後，再集合行之。跑跳步最簡單之教法，即使兒童先將身體向上跳躍，跳時兩足向前後分開，[左足在前，右足在後]着地時，仍如分開之姿勢，惟以足尖着地，如此左右交換，由緩而快，練習較易。[快時，足之着地先一足而後他足。]
- (2) 音樂： 6/8 or 2/4(見上)

# 四. 滑 步

German Folk  
Arranged by Mabel Jenkins



## 四. 滑 步

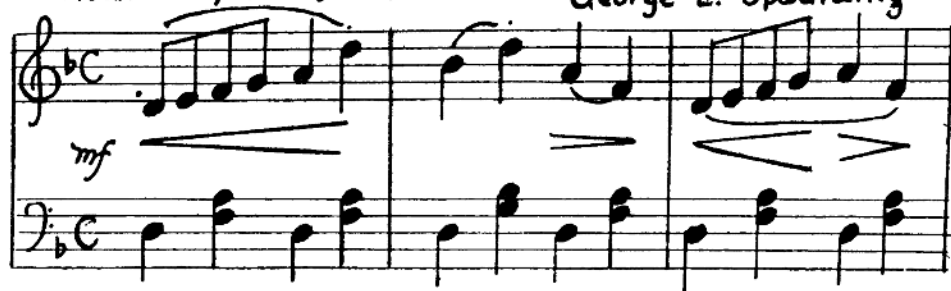
[Sliding]

- (1) 說明：滑步者 即將足滑于地上之步法也。[例如 (一) 左足向左滑步，(二) 右足隨之。] 當較慢時，身體無須離地，但在快而活潑時，則身體稍跳動而離地，惟足之動作，仍如在地無異。
- 滑步可向各方進行，並使更換方向，例如用 4/4 之音樂，每節向右滑四步，至第二節開始時 改變方向，前向左滑。
- (2) 音樂： 2/4 或 4/4 (見上)

# 五. 跳 步

Moderately fast (♩ = 80)

George L. Spaulding



## ( 續 跳 步 )



## 五. 跳 步

[Hopping][雙足或單足跳]

(1) 說明：

- 1 拍 雙足跳。
- 2 拍 單足跳。
- 3 拍 單足輪流跳。
- 4 拍 將以上之動作連合作之。

(2) 音樂： 4/4(見前)

# 六. 跑 馬 步



# 六. 跑 馬 步

[Galopping]

(1) 說明： 跑馬步、如馬步之姿勢，常以一足爲導引。如左足起，則左足常在前，而右足常在後。反之，則右前而左後。

1 拍 左足前踏一小步。

2 拍 右膝上舉向前跳出，當右足着地時，左膝上屈，但左足須立刻下地，再如第一拍繼續作之。  
右足起如法作之。

(2) 音樂： 4/4(見上)

原 书 空 白 页



## 七. 跨 跳 步

The musical score is written in 4/4 time and consists of four systems of two staves each (treble and bass). The key signature has one sharp (F#).

- System 1:** The treble staff contains eighth-note chords and single notes, while the bass staff features a steady eighth-note accompaniment.
- System 2:** The treble staff includes a section labeled "Hurdy" in 3/4 time, indicated by a double bar line and a new key signature of two sharps (F# and C#). The bass staff continues with eighth-note accompaniment.
- System 3:** Both staves feature chords with accents (>) and eighth-note patterns.
- System 4:** The final system concludes with chords and eighth-note accompaniment, ending with a double bar line.



## 七. 跨 跳 步

[Leaping]

- (1) 說明：跨跳步者如跳過水溝，或他物之動作。初學時，先一膝前上舉，當他足在地行推動之動作時，上舉之一膝即向前跳出着他，如跨物然。同時推動之一足即離地，而伸直在後方，如此左右足交換繼續行之，作此步時，上背須伸直，胸宜挺出。
- (2) 音樂：4/4（見前）

## 八. 混 合 步

[Combination]

- (1) 說明：取以上之步法合而行之，例如：
- （一）四跑步，四滑步連續作。
- （二）四跑馬步，四滑步，四跑跳步。
- 四跑跳步，交換連續作。

## 九. 放 鬆 運 動

平常作形意舞者，恆乏自然之動作，以致使背脊堅硬或過于伸張，以及頭有前傾之不良習慣。此種不自然之表演，在體育及藝術中，殊損舞蹈之真意。故學者對於脊背各部之運動，應有相當之訓練，訓練時當設法使背骨柔順而堅強有自主之力。此外對於身體上半各部，如頭頸等部，宜使之靈活而易行反應。此種自由之程度，亦即調和動作之表現也。