



青年 集体舞

《中国青年报》团的生活部



吉林科学技术出版社

青 年 集 体 舞

《中国青年报》团的生活部 选辑

吉林科学技术出版社

青 年 集 体 舞

《中国青年报》团生活部编辑

吉林科学技术出版社出版 吉林省新华书店发行
长春市印刷厂印刷

京卡

787×1092毫米32开本 4.75印张 192,000字

1985年1月第1版 1985年1月第1次印刷

印数：1—153,255

书号：8378·2 定价：0.85元

前 言

亲爱的青年朋友，你想把自己的生活点缀得丰富多彩吗？你愿意在集体的怀抱里得到美的享受吗？这里，我们愿把《青年集体舞》一书，作为礼物奉献给您。这些具有鲜明时代气息和浓郁民族特色的舞蹈，是我们从众多的集体舞佳作中为您精选的。希望它能给您和您的朋友们带来欢乐，带来情趣，带来青春的旋律。

中华民族是能歌善舞的民族，优美的舞蹈是我国灿烂文化的组成部分。五十年代和六十年代上半期，优美欢快的集体舞蹈曾伴随着青年一代健康茁壮地成长。

今天，笼罩祖国十年的阴霾已被驱散，我们青年的生活又重新充满阳光。在国民经济飞速发展的同时，人们的精神生活也空前繁荣起来。集体舞作为文艺百花园中的一枝独秀，特别受到了青年的欢迎。国庆三十五周年期间，以天安门广场为中心，从长白山下到瑞丽江畔，从天山之颠到东海之滨，青年们翩翩起舞，沉浸在欢乐的海洋中。他们用青春的歌喉，矫健的舞姿，赞美伟大的祖国，歌颂灿烂的新生活。

年轻的朋友，让我们拉起圆圈，尽情地欢跳吧，美妙的春光属于谁？幸福的生活属于谁？振兴中华的使命属于谁？属于你，属于我，属于八十年代的新一代！

• 编者 •

漫谈青年集体舞

丁良欣 段世学 董敏芝

在庆祝中华人民共和国成立三十五周年的狂欢之夜，成千上万的青年们聚集在天安门广场，以优美欢快的各种集体舞蹈，表达对生活热爱，对祖国的祝福，充分展示出我国新一代青年在党的领导下，奋发图强，振兴中华，携手奔向二十一世纪的精神风貌。乐在集体怀抱里，美在翩翩起舞中。现在，集体舞活动正伴随着它那优美的旋律，在全国广大城乡逐渐普及推广开来。为了帮助大家更好地组织开展好这项活动，下面我们分几个方面和大家谈谈有关集体舞的知识。

源远流长 根深叶茂

悠久的历史 大家知道舞蹈的产生不但先于其它艺术形式，而且先于文字和语言。远在四五千年前，我们的祖先在和自然做斗争中，就创造了一些简单的舞蹈，我国出土的新石器时代的土陶盆上，就绘有群众舞蹈的图形。在原始社会里，舞蹈作为传达思想，交流情感，反映狩猎活动，传授生产技能的工具，对于群居人之间进行联系和促进社会生产的发展，起着重要的作用。

随着社会的不断发展，舞蹈逐渐分为娱人的和自娱的两大部类。娱人性的舞蹈，是专为娱乐别人（包括娱君娱神

等),由少数专职人员进行的艺术表演;自娱性的舞蹈,是群众为了自我娱乐而开展的活动。集体舞就是其中的形式之一。自娱性舞蹈的产生是先于娱人性舞蹈的。娱人性舞蹈表演艺术往往来源于群众自娱性舞蹈,并不断从中吸取营养。因此,无论舞蹈表演艺术发展到怎样的高度,都不能否定和代替群众舞蹈活动的存在和发展。群众在自娱性舞蹈活动中表达自己的思想感情和愿望,在社会生活中它一直起着团结、教育、愉悦、鼓舞群众的作用。

丰富的遗产 我国是一个有五十六个民族和五千年历史的文明古国,民族民间舞蹈既优秀又丰富多彩。各兄弟民族的群众性舞蹈绚丽多姿,风格各异,如藏族的“弦子”、“锅庄”,蒙族的“安代”,维族的“刀郎”,朝鲜族的“道拉吉”,苗族的“芦笙舞”,彝族的“阿细跳月”,土家族的“摆手舞”等等;汉族的民间舞蹈也是品种繁多,各具特色。单是秧歌,就有“陕北秧歌”、“东北秧歌”、“高跷秧歌”、“鼓子秧歌”、“胶州秧歌”、“海阳秧歌”等等。这些风格鲜明、千姿百态的民族民间舞蹈,是社会主义时代集体舞的发展的深厚基础。

光荣的传统 我国历史上农民革命中有群众舞蹈活动不必细说。从一九四二年毛主席《在延安文艺座谈会上的讲话》发表后所兴起的“新秧歌”运动,它推动群众性舞蹈活动开展所达到的广度和深度是前所未有的。当时在解放区,从领袖到群众,从将军到士兵,工农商学兵,党政军民,社会各界、各阶层的千百万人都扭起了秧歌。此后,“秧歌舞”、“腰鼓声”伴随着革命的步伐,传遍了祖国广大的城镇和乡村,迎来了全国革命的胜利,充分表达了人民庆祝解放的欢乐心情。

民族的解放，国家的新生，带来了五十年代集体舞活动的蓬勃发展。它和着民族民间舞蹈的节拍，共同谱写了新时代颂歌，展示了人民进行革命、建设国家的乐观豪迈的精神面貌。集体舞活动由首都兴起，很快就风行全国。

十年动乱，万马齐喑，集体舞的生机同样受到压抑和摧残。“野火烧不尽，春风吹又生”，随着祖国春天的到来，集体舞又以它新的姿态，迈着健美的步伐走到青少年生活中来了。

丰富多彩 各具特色

目前正在首都群众中推广普及，并向全国流传的青年集体舞，有近三十个，大致可以分为以下几类：

民族民间舞 其中有《拥军秧歌》（陕北秧歌）、《茶山春》（云南花灯）、《安代》（蒙古族舞）、《在果园里》（维族舞）、《弦子》、《洗衣歌》（藏族舞）、《道拉吉》、《农乐舞》（朝鲜族舞）、《高山青》（高山族舞）、《阿细跳月》（彝族舞）、《花衣舞》（苗族舞）等。这些来自各少数民族和汉族民间的舞蹈，千百年来流传于群众之中，是集体智慧的结晶，它具有鲜明的风格，丰富的节奏，表现了多种多样的情感，体现了有特色的感情表达方式和审美观念。根据这些民族民间舞创编的集体舞，在原有动作的基础上加以重新组合，并采用原有的民间乐曲伴奏。

新创作的舞蹈 其中有《跳吧，朋友》、《摇步舞》、《跳吧！跳吧》、《青春圆舞》、《跳起来》、《开吧，火车》、《青年友谊舞》（五十年代传下来的）、《朋友们拉起手》、《好朋友》、《青年啊青年》等。

这些作品是作者有感于生活，希望通过舞蹈和音乐的创

作展示当代青年的精神风貌而创作的。其中有的舞蹈吸取了民族或外国舞蹈的舞步和动作，并有所发展和变化。如《摇步舞》融汇了瑶族和傣族的舞蹈语汇，改变了手势的部位和幅度，展现出灵巧秀美的风格，表现了喜悦幸福的情感。再如《跳吧，朋友》借鉴了“水兵舞”的步伐，加强了动作的跳跃感和力度，显示出乐观豪迈的精神气质。这些舞蹈时代感强，比较新颖。

用流行歌曲编的舞 其中有《年轻的朋友来相会》、《洁白的羽毛寄深情》、《社会主义好》、《金梭和银梭》、《高山青》(也是民族舞)。

这些舞蹈达到了舞蹈和音乐在格调及情绪上的一致，具有新时代的气息。为舞蹈伴奏的乐曲是群众熟悉和喜爱的，能够自然地和青年的内心情感合拍，易于接受和掌握。如《金梭和银梭》运用“踢踏舞”“十六步”编舞，并加以变化，和音乐结合较好，展现了欢欣健美的风姿，受到青年们的喜爱。

运用群众喜爱的舞步编的舞 其中如《春光圆舞》、《青春之舞》用了慢“华尔兹”的舞步，《我们多么快活》采用了俄罗斯的民间舞步，《什么是美》采用了“探戈”舞步，《洁白的羽毛寄深情》的舞步来自“黑鹳华尔兹”，《祝你快乐》的舞步来自非洲民间舞“桑巴”。

这些集体舞在运用交谊舞或外国有代表性的民间舞时，基本保留了原有的基本动作和节奏，适合青年特点。因干部在组织跳集体舞时，可以根据实际情况选择。

愉悦身心 增进友谊

集体舞适合青年活泼好动的性格特点，它寓美育于娱乐

之中，对青少年的身心会产生多方面的良好影响：

跳集体舞可以培养爱国主义和集体主义思想 我国是一个多民族的文明古国，民族民间舞蹈丰富多彩。集体舞继承了民族传统，从中吸取了营养。年轻人伴着悠扬动听的旋律，踏着欢快优美的舞步，可以亲身感受到我国悠久的传统文化和舞蹈艺术的魅力与光彩，增强民族自信心和民族自豪感。

集体舞的特点是通过协调统一的音乐旋律和舞蹈动作，表现整体的美感与和谐。跳舞时，通过动作的转换，队形的变化，情感的交流，可以抒发自己的情怀，接受对方感情的信息，体验社会交往的情谊，感受集体活动的欢愉，体会整体协调统一的必要性和重要性，培养集体观念和纪律观念。

跳集体舞可以开发智力，增强人的聪明才智 跳舞既要手舞足蹈又要开动脑筋，它通过头脑指挥身体，展现优美的舞姿和流畅的韵律，抒发自己的情怀。由于它调动了舞者积极追求得心应手的目标，因而能够促使身体灵活和头脑敏捷，加强思维能力，增长聪明才智。集体舞做为一种媒介，帮助青年了解舞蹈和音乐的密切联系及其丰富的内涵，加强他们对于舞蹈艺术的鉴赏能力和文化素养。从集体舞活动中还可以发现具有舞蹈素质和秉赋的人材，为培养舞蹈艺术人材创造条件。

跳集体舞是一种很好的休息、娱乐和锻炼方式 人们在紧张的劳动之余，跳跳集体舞可以松弛神经，娱悦身心，提高劳动效率。跳集体舞还能够锻炼身体，增强人的体质及战胜疾病的能力。可以帮助人们克服自身形体和动作上的毛病，诸如凹胸、驼背、肩胸紧张、挺腹、塌胯、走路外八字、内八字等，增强人们对于体态及动作的审美能力，使人

形体健美、举止大方。

跳集体舞可以培养文明礼貌的风习 集体舞中有一些邀请、致敬、迎送的动作，而且跳舞时要求双方或多方动作协调，配合得当，举止文雅等，这些都有助于青年们讲究文明，注意文明礼貌的养成。

组织得当 教授得法

跳集体舞既是娱乐，又是美育。做好集体舞活动的组织工作是很重要的。注意的事项是：

做好思想动员 要讲明跳集体舞的作用和意义，使大家能自觉地照顾整体队形，符合动作要求，注意举止分寸，讲究文明礼貌。这样集体舞场地里就会呈现整体统一的美感及欢快和谐的气氛，跳舞者能够从中受到良好的影响。

保持良好的秩序 组织者要对参加者提出要求。要求教员与学员相互尊重，教员要讲究方法，学员要精力集中。集体舞场地良好秩序的保持和安静气氛的形成是非常要紧的，它直接影响到学习效果。

消除思想顾虑和障碍 集体舞往往是以一男一女为舞伴选行的，其中有拉手、搭肩、扶腰之类的动作。参加者开头往往不好意思，旁人有的看不惯，甚至说三道四。对此要讲清跳集体舞的益处，使集体舞活动得以顺利地进行，青年男女能够正当的接触。

做好集体舞的教授工作也是很重要的，要选好教员 教员要尽可能准确地掌握舞蹈的要领和风格，并注意情绪的充分表达，教学中要注意这样几点：

一要先易后难，循序渐进。先易后难，学员容易掌握，能够产生兴趣，而且学员学过几个舞蹈以后，接受能力会逐

渐得到提高。

二要先讲特点，并做示范。教舞之前教员要讲清这个舞蹈的节奏、情绪和特点；如果是民族舞要说明是哪个民族的，有什么风格特色。然后教员和着音乐进行示范表演，使学员对舞蹈有整体的清晰的印象。

三要分步骤进行。对于较复杂的舞蹈，第一步先教基本动作。要把基本步伐基本动作和较复杂的动作分别开来教授，有的甚至要把足下和手上的动作分开练习，然后再加以配合。第二步是结合动作进行位置的变换。在教授动作及变换位置时，教员要注意和学员保持方向一致。可用数节拍数或口唱乐曲的办法来表现节奏，速度由慢而逐渐加快。第三步是和着乐曲进行舞蹈，这样才能达到音乐和舞蹈的合拍一致。

情溢于表 美在其中

集体舞是一种群众自娱性的舞蹈形式，一般来讲，只要动作对头，跳出情绪就可以了，不必苛求。可是，为了推动集体舞活动的广泛开展，为了通过集体舞活动达到提高群众文化艺术素养，培养良好风尚的目的，就需要懂得如何鉴赏集体舞，如何评判其高低。为此，我们提出以下几点意见，供大家参考。

看是否精神焕发、情绪饱满 舞蹈长于抒情，参加跳舞的人应该精神振奋，激情满怀。这不仅要流露在面部表情上，而且要体现在舞蹈动作中。参加者应该是全身心地投入到舞蹈中去，这样才能充分表达舞蹈和音乐的内涵，具有感染力。

看是否动作正确、队形整齐 正确掌握舞蹈动作的要领

及风格特点,是很重要的。舞蹈的美感是通过鲜明的风格、有特点的动作来体现的;集体舞的美感是通过协调统一的动作和队形来显示的。如果动作错杂,队形混乱,则无美感可言。如果有的舞蹈在动作及队形上允许舞者随意自由,那就另当别论,只需看其动作是否对头就可以了。

看是否节奏准确、音乐合拍 舞蹈动作是因为有节奏有规律才成其为舞蹈的,情绪的表达、风格特点的体现和节奏有密不可分的联系,不同的节奏表达不同的情绪。只有节奏准确,才能达到动作流畅,表达激情,具有魅力。如果节奏不准,或完全不合节奏,那就谈不到风格特点,甚至根本不是舞蹈了。

看是否秩序良好、举止得当 集体舞的特点是通过协调统一的动作来体现整体和谐的美感,舞者做到保持安静、举止得当、讲究礼貌,才能够有利于良好风尚的养成。当然,集体舞终究是一种娱乐,集体舞场的气氛要达到严谨和活跃的统一,应该是统而不死、活而不乱。

看是否服饰整洁、美观大方 服饰美观大方,色调丰富多彩,对集体舞场的气氛和美感的形成也很重要。姑娘们最好能穿色彩鲜艳的服装,小伙子衣服的色调也要清新明快。服装的多色调会产生五彩缤纷的良好效果。由于集体舞不是表演舞,因此,不需要强求整齐划一的服装。奇装异服和怪发式是要反对的。

简练易学 饶有情趣

要使有益于青少年身心健康成长的集体舞活动能够经常持久地进行下去,赢得广大青年的喜爱,就要繁荣集体舞创作,就要进行研究探讨,研究集体舞的特点、创作规律及创

作中应注意的问题。为此，我们根据自己的体会，提出以下几点意见。

要有时代感 集体舞要表现今天人民群众的思想感情，展示当代青年的精神风貌。这就要求作者要观察青年生活，感受他们内心跃动的节奏，研究其审美观念。把握了这些因素并在创作中把它们表现出来的作品，才能符合当代青年的审美要求，引起广泛的兴趣和喜爱。

要走民族化的道路 中国的集体舞要有中华民族的风格和气派。集体舞的创作，只有继承了我们民族舞蹈文化的优秀传统，从中汲取丰富的营养，才能开放出绚丽多彩的花朵。继承传统并不是将民族民间舞蹈原样照搬，也不是简单地拿来几个动作加以组合所能奏效的。继承是为了发展，音乐要有新的动听的旋律，舞蹈要有新的节奏，要和着时代的脉搏跳动。这样才能创作出有鲜明民族风格和时代特点的优秀集体舞。

简练易学，能激发情绪 这是集体舞的特点，也是对其创作的基本要求。参加集体舞活动的青年，水平参差不齐，多数是较少接触舞蹈的。因此，集体舞应该是动作简练，易学易跳，一看就会，一跟就上。这样才能吸引更多的青年参加，同时它还应该是动作流畅，使人越跳越爱跳，越跳越有情绪。当然集体舞简练易学的特点并不排斥少数较难较复杂动作的存在，这对于满足和适应青年中文化和舞蹈素养较高的一部分人的需求是必要的。

自娱性趣味性强 集体舞是一种自娱性的舞蹈形式，是群众进行娱乐和休息的一种活动方式。它应该避免因为追求表演效果而导致动作、队形繁难复杂的偏向；它虽然有感染和教育青年的作用，但却是寓美育于娱乐之中，对人们的心

理和情绪产生潜移默化的影响，它应该避免生硬地加进一些不恰当内容，破坏内容和形式的和谐统一。

风格和节奏多样化 群众的身份、职业、年龄、素养各不相同，他们的志趣爱好多种多样，因此集体舞在情绪节奏上应该是丰富多变，各种各样的。既要有抒情优美的，也要有热情奔放的；既要有舒缓自如的，也要有激烈跳荡的；既要有矫健豪迈的，也要有精巧秀丽的。在风格韵律上应该是丰富多彩，各具特色的；既要有汉民族的，也要有各民族兄弟民族的；既要有传统的，也要有“现代”的；既要有“土”的，也要有“洋”的。只有百花齐放，才能万紫千红，满园春色，任观赏者各取所需，达到赏心悦目的效果。

怎样组织好集体舞会

翟 边

集体舞是一项适合青少年特点并深受社会欢迎的文体活动。它的动作一般都比较简单，易教易学，容易推广，不受场地器材的过多限制，室内、室外均可进行，大家拉个圆圈就可以跳起来。

但是，要真正跳好集体舞，使它体现出整齐、统一、和谐、协调的舞蹈美，能够使参加者保持较浓的兴趣，使整个舞会充满热烈的气氛，达到愉悦身心之目的，对组织者来说，还是要动一番脑筋的。

根据一些单位的经验，大概有这样几个方面应该注意：

首先，要选择好集体舞音乐。起码要清晰、动听，一下子能激起人们跳舞的欲望，音乐一响，就能叫参加舞会的人坐不住。不然，伴舞的乐曲噪音杂声充斥于耳，人们听了便会感到厌烦，哪里还有跳舞的念头。这种毛病一些集体舞会上常见。要取得好的音响效果，最好是原声带或直接从原声带上复制下来的，不要用那种“复制品的复制品”。放音的设备要稍好一些，用低声喇叭箱，室内跳舞不宜用高音喇叭。如有立体声的录放机更为理想。音乐的节奏要鲜明，易于跳舞者辨别和掌握，节奏要适宜跳舞。一个集体舞最好单一，快慢一致，变化太复杂不宜集体活动。音乐的曲调要力求有一定的民族、民间的风格特色和时代感，如果乐曲是歌

曲，也要注意歌词的教育作用和积极意义。

其次是一个舞会要安排几种不同节奏、不同情绪的舞蹈。比如一次一小时的集体舞会至少要有三、四种不同节奏，三步的、四步的、慢的、快的，欢乐跳跃的，舒展矫健的和优美抒情的交替进行，使人们在跳舞的过程中有张有弛。一种节奏的舞蹈跳上十来分钟，休息一会，演一些小节目，做几个游戏，然后再跳。

第三，要搞好舞会前的骨干训练。参加舞会的如果都不会跳，或只有三两人跳，搞好舞会就困难了。从一些单位的情况看，至少参加者中有三分之一的人会跳。所以，要加强骨干的培训。正式举办舞会时，这些骨干既是参加者，又是“小教员”，其他人就很容易跟着学。要防止骨干光顾自己跳，不教别人，这就成了“表演性”舞会了。

最后一点，集体舞场地的选择，宜根据参加人数的多少而定，人多场地小，活动不开，容易杂乱；人少场地大，会影响气氛的热烈程度。也可根据音响所及范围的大、小选择。但要注意场地的平整，不宜尘土飞扬。

内 容 简 介

集体舞是一种很受青少年欢迎的文娱形式。它以健美的舞姿，悠扬的音乐，熏陶人们的心灵，培养高尚情操；同时还可以增进友谊和团结，有利于青少年身心健康的发展。

本书选入的三十个集体舞，是从庆祝中华人民共和国成立三十五周年晚会指挥部推荐的集体舞和中国舞协、团中央文体部等七个单位举办的《北京集体舞表演会》等优秀集体舞中选辑的。这些集体舞各有不同的风格特点：有的抒情优美，有的欢快跳跃，还有的是风格鲜明的民族民间舞。可供广大青年、大学生以及少年学习使用。