



# 大家跳

·第一本·

本社編



上海文化出版社

# 大 家 跳

〔第一本〕

本 社 編

上海文化出版社

## 目 次

|              |         |    |
|--------------|---------|----|
| 跳呀!跳呀!.....  | 張思明     | 1  |
| 節日狂欢舞.....   | 蕭亮雄     | 4  |
| 節日舞.....     | 曉 白     | 8  |
| 打起鑼鼓跳起舞..... | 王克偉     | 10 |
| 游行行進舞.....   | 周整鴻     | 15 |
| 快乐舞.....     | 藝 凡     | 22 |
| 开火車.....     | 孔小石 黃式憲 | 26 |
| 穿門舞.....     | 高明傑     | 28 |
| 友好舞.....     | 徐月琪     | 30 |
| 圓舞.....      | 徐元生     | 33 |
| 春游舞.....     | 珊 珊     | 36 |
| 青少年集体舞.....  | 姚秉華     | 39 |

# 跳呀！跳呀！

## 一、舞曲

張思明 編舞

仲 稀 繪圖

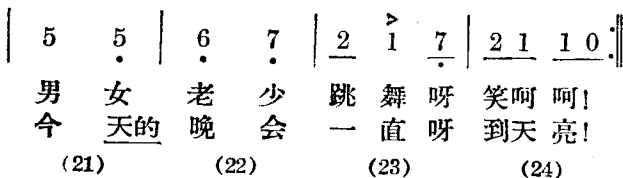
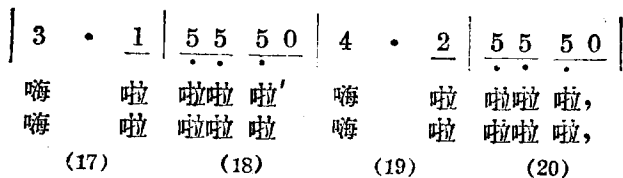
1=G  $\frac{3}{4}$

|     |           |     |   |          |                          |          |            |            |
|-----|-----------|-----|---|----------|--------------------------|----------|------------|------------|
| 3   | 3         | 5   | 5 | <u>5</u> | <sup>&gt;</sup> <u>4</u> | <u>4</u> | <u>5 4</u> | <u>4 0</u> |
| 快   | 把         | 提   | 琴 | 俚        | 情                        | 地        | 拉          | 起          |
| 年   | <u>輕的</u> | 姑   | 娘 | 打        | 扮                        | 得        | 多          | 漂          |
|     |           |     |   |          |                          |          | 亮          |            |
| (1) |           | (2) |   | (3)      |                          |          | (4)        |            |

|     |           |     |           |          |                          |          |            |            |
|-----|-----------|-----|-----------|----------|--------------------------|----------|------------|------------|
| 2   | 2         | 4   | 4         | <u>4</u> | <sup>&gt;</sup> <u>3</u> | <u>3</u> | <u>4 3</u> | <u>3 0</u> |
| 快   | 把         | 喇   | 叭         | 响        | 亮                        | 地        | 吹          | 起          |
| 快   | <u>乐的</u> | 小   | <u>伙子</u> | 一        | 个                        | 个        | 多          | 健          |
|     |           |     |           |          |                          |          | 壯          |            |
| (5) |           | (6) |           | (7)      |                          |          | (8)        |            |

|     |           |      |           |          |                          |          |            |            |
|-----|-----------|------|-----------|----------|--------------------------|----------|------------|------------|
| 1   | 1         | 3    | 3         | <u>3</u> | <sup>&gt;</sup> <u>2</u> | <u>2</u> | <u>3 2</u> | <u>2 0</u> |
| 今   | 天         | 我    | 們         | 过        | 節                        | 呀        | 多          | 快          |
| 白   | <u>髮的</u> | 老    | <u>年人</u> | 跳        | 舞                        | 呀        | 多          | 欢          |
|     |           |      |           |          |                          |          | 暢          |            |
| (9) |           | (10) |           | (11)     |                          |          | (12)       |            |

|      |           |      |   |          |                          |          |            |            |
|------|-----------|------|---|----------|--------------------------|----------|------------|------------|
| 5    | 5         | 6    | 7 | <u>2</u> | <sup>&gt;</sup> <u>1</u> | <u>7</u> | <u>2 1</u> | <u>1 0</u> |
| 男    | 女         | 老    | 少 | 跳        | 舞                        | 呀        | 笑          | 呵          |
| 今    | <u>天的</u> | 晚    | 会 | 一        | 直                        | 呀        | 到          | 天          |
|      |           |      |   |          |                          |          | 亮          |            |
| (13) |           | (14) |   | (15)     |                          |          | (16)       |            |



**二、說明** 这个舞蹈动作很简单，跳起来非常活跃、热烈，适合人多的联欢会上跳。整个舞蹈分两部分，从第 1—16 小节是对舞，外圈人拍手唱歌，内圈人（比外圈人数少）结成一对对舞蹈。从第 17—24 小节是羣舞，内外圈人一起舞蹈。内圈人动作如下：

第 1—2 小节：大家围成一个大圆圈，内圈人每两人拉手，左脚开始作小跑步，并肩朝逆时针方向前进。

第 3 小节：第一拍——左脚前踏一小步，右脚尖在左脚跟后一点（如图 1）。  
第二拍——左脚再向前移一小步。

第 4 小节：和第 3 小节相同，但从右脚开始。

第 5—8 小节：和第 1—4 小节相同。

第 9 小节：两人手仍拉着，面对面站立。右脚跟放在右前方一



圖 1.

蹬（如圖 2）。

第 10 小節：左腳跟在左前方一蹬，

第 11 小節：左腳輕跳，同時右腳向左前方踢出（如圖 3）。



圖 2.



圖 3.

第 12 小節：和第 11 小節相同，但从右腳开始。

第 13—14 小節：兩人手仍拉着，作小跑步向外圈方向進行；  
到最后一拍，面对外圈兩人立停，手分开。

第 15 小節：外圈人和內圈人相对，  
左腳輕跳，右腳伸向右前方，脚  
尖蹺起，重心在左脚上；同时  
两手在右斜上方近肩膀处拍手  
一下（如圖 4）。



圖 4.

第 16 小節：和第 15 小節相同，但  
从右腳开始，方向相反。

第 17—18 小節：內圈兩人和外圈兩人拉手成一個小圓圈，作  
橫步齊向右边進行（如圖 5）。

第 19—20 小節：作橫步齊向左边進行，回復原位。

第 21—22 小節：內圈兩人各繞外圈兩人的身邊，作小跑步到外圈人的地位。外圈兩人手拉手，向內圈跑去，成為對舞者（如圖 6）。



圖 5.

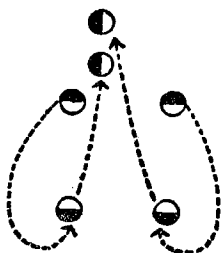


圖 6.

第 23—24 小節：和第 15—16 小節相同，四人相對跳。  
音樂重新開始，大家繼續重複跳下去。

## 節日狂歡舞

蕭亮雄 編舞  
葦舟 作曲  
求衣 繪圖

這個舞表現了青年們在節日中的歡樂情緒。

### 一、舞曲

1=A  $\frac{3}{4}$

|                                                   |                                                   |                                                   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| $\dot{3} \ \dot{5} \ \dot{3} \ \dot{2} \ \dot{1}$ | $\dot{2} \ \dot{3} \ \dot{2} \ \dot{1} \ 6$       | $\dot{1} \ \dot{7} \ \dot{1} \ \dot{2} \ \dot{3}$ |
| (1)                                               | (2)                                               | (3)                                               |
| $\dot{2} \ \text{—} \ \text{—}$                   | $\dot{6} \ \dot{1} \ \dot{2} \ \dot{3} \ \dot{2}$ | $\dot{1} \ \dot{2} \ \dot{1} \ 6 \ 5$             |
| (4)                                               | (5)                                               | (6)                                               |

|                               |                               |                               |  |                               |                               |                               |  |                               |                               |                               |  |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| $\dot{1}$                     | $\underline{\dot{7} \dot{1}}$ | $\underline{\dot{2} \dot{3}}$ |  | 5                             | —                             | —                             |  | 3                             | —                             | $\underline{\dot{3} \dot{4}}$ |  |
|                               | (7)                           |                               |  |                               | (8)                           |                               |  |                               | (9)                           |                               |  |
| 5                             | —                             | 5                             |  | 6                             | —                             | $\underline{\dot{6} \dot{7}}$ |  | $\dot{1}$                     | —                             | —                             |  |
|                               | (10)                          |                               |  |                               | (11)                          |                               |  |                               | (12)                          |                               |  |
| 7                             | —                             | $\underline{\dot{7} \dot{1}}$ |  | $\dot{2}$                     | —                             | $\dot{2}$                     |  | $\dot{3}$                     | —                             | $\underline{\dot{3} \dot{4}}$ |  |
|                               | (13)                          |                               |  |                               | (14)                          |                               |  |                               | (15)                          |                               |  |
| $\dot{5}$                     | —                             | —                             |  | $\underline{\dot{3} \dot{5}}$ | $\underline{\dot{3} \dot{2}}$ | $\dot{1}$                     |  | $\underline{\dot{2} \dot{3}}$ | $\underline{\dot{2} \dot{1}}$ | 6                             |  |
|                               | (16)                          |                               |  |                               | (17)                          |                               |  |                               | (18)                          |                               |  |
| $\dot{1}$                     | $\underline{\dot{7} \dot{1}}$ | $\underline{\dot{2} \dot{3}}$ |  | $\dot{2}$                     | —                             | —                             |  | $\underline{\dot{6} \dot{1}}$ | $\underline{\dot{2} \dot{3}}$ | $\dot{2}$                     |  |
|                               | (19)                          |                               |  |                               | (20)                          |                               |  |                               | (21)                          |                               |  |
| $\underline{\dot{1} \dot{2}}$ | $\underline{\dot{1} \dot{6}}$ | 5                             |  | $\dot{5}$                     | $\underline{\dot{2} \dot{4}}$ | $\underline{\dot{3} \dot{2}}$ |  | $\dot{1}$                     | —                             | —                             |  |
|                               | (22)                          |                               |  |                               | (23)                          |                               |  |                               | (24)                          |                               |  |

## 二、步伐

### 垫 步

第一拍——右脚向前跨一大步。

第二拍——左脚在右脚跟后垫一小步，脚尖着地。

第三拍——右脚再向前跨一小步。

以后从左脚开始，步法与上相同。舞蹈时，必须随音乐的旋律，作波浪式的起伏。

## 三、人数、队形

人数不限，越多越好，但必须成双数，最好是男女各半。男伴在外圈，女伴在内圈，围成两个大圆圈，大家面向逆时针

方向站立。

#### 四、作法

第 1—4 小節：男伴左手握住女伴右手向前平伸，男伴右脚开始，女伴左脚开始，向逆时针方向作垫步四次（如图 1）。



圖 1.

第 5—8 小節：男伴由左向后轉，女伴由右向后轉，面向順时针方向。男伴右手握住女伴左手向前平伸，男伴左脚开始，女伴右脚开始，向順时针方向作垫步四次。

第 9 小節：男伴向右轉身，面向圈內。女伴向左轉身面向外圈。兩人相对，两手相互握住。表演以下动作：

第一拍——男伴右脚向女伴右侧踏出一步。女伴左脚后退一步，放在右脚的后面（如图 2）。



圖 2.

第二拍——男伴左脚向前与右脚并列，脚尖着地。女伴右脚后退与左脚并列，脚尖着地。

第三拍——男伴右脚在原地輕踏一下，女伴左脚在原地輕踏一下。

第 10 小節：男女伴保持原來姿勢，表演以下动作：

第一拍——男伴左脚向女伴左侧踏出一步。女伴右脚后退一步，放在左脚的后面。

第二拍——男伴右脚向前与左脚并列，脚尖着地。女伴

左脚后退与右脚并列,脚尖着地。

第三拍——男伴左脚在原地輕踏一下,女伴右脚在原地輕踏一下。

第 11—12 小節: 动作和第 9—10 小節相同。

第 13 小節: 男女伴仍保持原來姿勢,表演以下动作:

第一拍——女伴左脚向男伴左侧踏出一步。男伴右脚后退一步,放在左脚的后面。

第二拍——女伴右脚向前与左脚并列,脚尖着地。男伴左脚后退与右脚并列,脚尖着地。

第三拍——女伴左脚在原地輕踏一下,男伴右脚在原地輕踏一下。

第 14 小節: 第一拍——女伴右脚向男伴右侧踏出一步。男伴左脚后退一步,放在右脚的后面。

第二拍——女伴左脚向前与右脚并列,脚尖着地。男伴右脚后退与左脚并列,脚尖着地。

第三拍——女伴右脚在原地輕踏一下。男伴左脚在原地輕踏一下。

第 15—16 小節: 动作和第 13—14 小節相同。

第 17—22 小節: 男女伴作交誼舞的姿勢(如圖 3),按音乐的旋律,男伴右脚开始向前,女伴左脚开始后退,作墊步沿圓圈向逆时針方向進行。

第 23 小節: 男伴在原地不动,以左手握住女伴的右手向上举起。女伴作墊步向右轉身(如圖 4)。

第 24 小節: 女伴向前作墊步,在前面另一男伴的左侧停下,



圖 3.



圖 4.

把右手伸給男伴。男伴在原地不動，左手和新女伴的右手相握。

音樂重新演奏，舞蹈繼續反復進行。

## 節 日 舞

### 一、舞曲

輕快  $\frac{2}{4}$

曉 白 編舞  
崔可迪 作曲  
繪圖

|                                      |                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| <u>5 1</u> <u>5 1</u> <u>3 5</u> 5   | <u>4 6</u> 5 <u>4 3</u> 2                 |
| <u>5 1</u> <u>5 1</u> <u>3 5</u> 5   | <u>4 3</u> 2 <u>1 3</u> 1                 |
| : <u>4·4</u> <u>6 6</u> <u>5 5</u> 3 | <u>6 7 6</u> 5 <u>4 3</u> 2               |
| (1,5)                                | (2,6)                                     |
| <u>4·4</u> <u>6 6</u> <u>5 5</u> 3   | <u>5 4 3</u> 2 <u>1 3</u> $\frac{5}{1}$ : |
| (3,7)                                | (4,8)                                     |

**二、說明** 這是一只邀請式的集體舞，前面四小節，外圈人在原地唱歌、拍手，內圈人自由地做着各種歡樂的舞蹈姿勢，或作走步在圈內進行。到最後一拍，停在找到的舞伴面前。

第1小節：兩人左手背撐腰，右臂屈肘舉起，手指接近右耳處。

第一拍——右腳一跳，同時左腳尖向左後方一點（如圖1）。

第二拍——右腳一跳，同時左腳跟向左前方一點。

第三拍——右腳一跳，同時左腳尖向右腳的右旁一點。

第四拍——右腳一跳，同時左腳向左前方踢出。

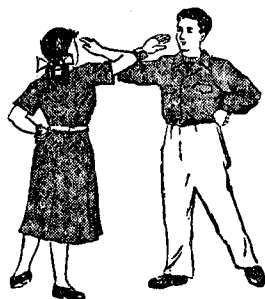


圖 1.

第2小節：兩人雙手自然擺動，左腳開始作跳步，向左旋轉一圈（如圖2），最後一拍時回復原狀。

第3—4小節：和第1—2小節相同，但手腳和轉身方向相反。



圖 2.

第5小節：兩人面對面右手相握。

第一拍——兩人左腳向左側踏一步。

第二拍——右腳尖拖向左腳跟後踏一下（如圖3）。

第三、四拍——和第一、二拍相同,方向相反。

第6小節:外圈人和第5小節相同,右手举起。内圈人从相握的手下通过,轉身一圈,回復原狀(如圖4)。



圖 3.



圖 4.

第7—8小節:兩人相对,手心相互抵住,作跳步轉半圈(如圖5)。到最后两拍时,内外圈人已交换了位置,相对行礼。男的鞠躬或敬礼;女的半蹲,左脚尖在右脚跟后点一下,双手作拉裙狀。以后音乐重新开始;繼續邀請。



圖 5.

## 打起鑼鼓跳起舞

(狂欢集体舞)

王克偉 編舞  
翁仲三 作曲  
毛用坤 繪圖

这是一个自由邀請式舞蹈。舞蹈步法以秧歌步为基础。在舞蹈進行当中,内圈邀請者的人数以倍数增加,愈跳愈多,

情緒越來越欢騰熱烈。當邀請者請到朋友以後，前進的路綫可自由掌握，是這個舞的一個特點。

## 一、舞曲

1=C ¾ (熱烈、活潑)

(邀請鑼鼓)

倉 倉 倉 倉 | 倉·格 弄倉 一冬 倉 |  
(1) (2)

倉·格 弄倉 一冬 倉 | 倉 倉 冬 倉 ○ |  
(3) (4)

(對舞鑼鼓)

$\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot & \cdot \\ 5 & 2 & 3 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 1 & 0 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 1 & 6 & 1 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 5 & 0 \end{smallmatrix}$  |  $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 3 & 1 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 3 & 1 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 1 & 5 & 6 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 5 & 0 \end{smallmatrix}$  |  
(5) (6)

$\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot & \cdot \\ 3 & 2 & 3 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 1 & 0 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 1 & 6 & 1 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 5 & 0 \end{smallmatrix}$  |  $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 2 & 5 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 5 & 3 & 2 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 1 & 2 & 3 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 1 & 0 \end{smallmatrix}$  |  
(7) (8)

$\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 3 & 6 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 5 & 5 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 1 & 6 & 1 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 5 & 5 \end{smallmatrix}$  |  $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 3 & 6 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 5 & 5 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 5 & 3 & 2 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 1 & 0 \end{smallmatrix}$  |  
(9) (10)

$\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 3 & 6 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 5 & 5 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 1 & 6 & 1 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 5 & 5 \end{smallmatrix}$  |  $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 6 & 3 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot & \cdot \\ 2 & 5 \end{smallmatrix}$   $\begin{smallmatrix} \cdot \\ 1 & \cdot & 0 \end{smallmatrix}$  ||  
(11) (12)

二、人數 人數不限，愈多愈好，男女不分。

三、隊形 在舞蹈開始前，參加跳舞的人拉成一個圓圈，臉向圈心，圈中先進去幾個人，作為邀請者。

#### 四、作法

第1—4小節：打起邀請鑼鼓，外圈人在原地拍手，內圈人左脚開始作秧歌步，兩手在身前自由擺動，逆時針方向邀請朋友。在第4小節時，邀請者在外圈舞伴面前，原地向左跳轉一圈，以示邀請。

第5小節：內圈邀請者與外圈被邀請者作秧歌步同時起舞。內圈人向圈心進行，外圈人隨內圈舞伴前進。

第一、二拍——邀請者左脚開始向圈心進兩步，被邀請者左脚開始隨內圈舞伴向左斜方走兩步。

第三拍——邀請者與被邀請者同時以左脚向左斜方伸出，腳跟着地，兩人互看（如圖1）。



圖 1.

第四拍——邀請者與被邀請者同時把左脚收回靠至右脚旁，準備右脚開始反復以上動作。

第6小節：邀請者與被邀請者都以右脚開始，向右斜方進行。

第一、二拍——邀請者向右斜方走兩步，被邀請者隨內圈舞伴向右斜方走兩步。

第三拍——邀請者與被邀請者同時以右脚向右斜方伸出，腳跟着地，兩人互看（如圖2）。

第四拍——邀請者與被邀請者同時把右脚收回，靠至左

脚旁。

第7—8小節：邀請者原地扭秧歌步，从左向后自轉一圈。被邀請者走大秧歌步（左脚跳起下地，右脚在后面踢起）圍繞邀請者扭一大圈（如圖3）。

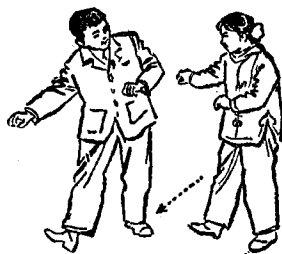


圖 2。



圖 3。

第9—10小節：重复第5—6小節动作一次。

第11—12小節：邀請者与被邀請者相对作秧歌跳躍步。

第一拍——左脚踏下，同时右脚向后踢起；左手揮向左側。

第二拍——右脚在左脚前方踏下，同时左脚向后踢起；右手揮向右側（如圖4）。

第三——六拍——重复以上动作两次。

第七拍——邀請者与被邀請者各拍手一下（如圖5）。



圖 4。

第八拍——休止。

全舞到此告一結束，音乐从头开始，新加入的邀請者一起去邀請朋友。

为了便于广场联欢，这个舞蹈可以采用下面的鑼鼓伴奏：



圖 5.

(邀請鑼鼓)

|     |   |   |   |  |     |    |    |   |  |
|-----|---|---|---|--|-----|----|----|---|--|
| 倉   | 倉 | 倉 | 倉 |  | 倉·格 | 弄倉 | 一冬 | 倉 |  |
| (1) |   |   |   |  | (2) |    |    |   |  |

|     |    |    |   |  |     |   |   |   |   |  |
|-----|----|----|---|--|-----|---|---|---|---|--|
| 倉·格 | 弄倉 | 一冬 | 倉 |  | 倉   | 倉 | 冬 | 倉 | ○ |  |
| (3) |    |    |   |  | (4) |   |   |   |   |  |

(对舞鑼鼓)

|     |   |   |   |  |     |    |   |   |  |
|-----|---|---|---|--|-----|----|---|---|--|
| 倉   | 冬 | 倉 | ○ |  | 倉·格 | 弄冬 | 倉 | ○ |  |
| (5) |   |   |   |  | (6) |    |   |   |  |

---

|     |    |    |    |  |     |   |   |   |   |  |
|-----|----|----|----|--|-----|---|---|---|---|--|
| 倉冬  | 倉冬 | 倉冬 | 倉冬 |  | 倉   | 倉 | 冬 | 倉 | ○ |  |
| (7) |    |    |    |  | (8) |   |   |   |   |  |

|     |   |   |   |  |      |    |   |   |  |
|-----|---|---|---|--|------|----|---|---|--|
| 倉   | 冬 | 倉 | ○ |  | 倉·格  | 弄冬 | 倉 | ○ |  |
| (9) |   |   |   |  | (10) |    |   |   |  |

|      |   |   |   |  |      |    |   |   |  |
|------|---|---|---|--|------|----|---|---|--|
| 倉    | 倉 | 倉 | 倉 |  | 倉·格  | 弄冬 | 倉 | ○ |  |
| (11) |   |   |   |  | (12) |    |   |   |  |