

WENYUHUODONGQUANSHU

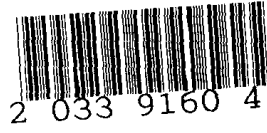


文艺体育活动全书

中国青年出版社



上册



2 033 9160 4

文 娱 体 育 活 动 全 书

上 册





2 033 9170 2

文 娱 体 育 活 动 全 书

下 册



封面设计：王小飞

插图：	胡连江	陈兆祥	王金泰	秦小平	刘茗茗
	李晓军	宋祖廉	曾淑慧	丁仲颖	张森
	刘家峰	成诗白	毓忱	郑德征	王尔强
	余晏	毛振明	许文燕	路宝善	徐启光
	胡基明	王松美	张东风	关金铭	田银肖
摄影：	王保江	曾绍良			

文娱体育活动全书

(上册)

*

中国青年出版社出版

人民教育出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1168 1/32 14.75印张 2插页 280千字

1982年11月北京第1版 1985年1月北京第3次印刷

印数332,001—372,000册 定价2.80元

封面设计：王小飞

插图：胡连江 陈兆祥 王金泰 秦小平 刘茗茗
李晓军 宋祖廉 曾淑慧 丁仲颖 张 森
刘家峰 成诗白 毓 忱 郑德征 王尔强
余 晏 毛振明 许文燕 路宝善 徐启光
胡基明 王松美 张东风 关金铭 田银肖
摄影：王保江 曾绍良

文娱体育活动全书

（下册）

*

中国青年出版社出版

人民教育出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 18.75印张 2插页 340千字

1982年12月北京第1版 1985年1月北京第3次印刷

印数330,000—370,000册

定价2.25元

前 言

这是一本供共青团、少先队、大中小学以及工矿、企业、农村、部队等开展文化娱乐体育活动用的工具书。它介绍了一些文娱体育活动的基本知识、方法和资料。

文化娱乐、体育活动是人们精神生活中不可缺少的一个方面。随着国民经济的发展，人们对文化生活的要求必然越来越迫切。青少年处于长身体长知识和世界观形成的时期，组织他们参加文娱体育活动，有助于他们身心的健康成长。有益的文娱体育活动，可以帮助广大青少年提高觉悟，陶冶情操，锻炼意志，树立革命的理想和信念，培养共产主义的道德品质；可以使广大青少年在劳动、工作、学习之余，得到积极的愉快的休息，以利消除疲劳，恢复体力，更好地学习和工作；还可以使广大青少年发展个性，增长知识，增加才干，增强体质。

文娱体育活动是共青团团结教育青少年的重要手段。有些团的基层组织工作开展不起来，原因之一就是没有开展适合青少年特点的文娱体育活动，对青少年缺乏吸引力。团组织如果对青年缺乏吸引力，团结教育青年就成了一句空话。所以，按照青少年的特点，开展丰富多彩的文娱体育活动，是共青团工作的重要内容。现在，在我国，剥削阶级作为阶级已经消灭，但阶级斗争还将在一定范围内长期存在，在某种条件下还有可能激化。

朽的资产阶级思想和封建残余思想，还在侵袭我们的青少年。

共青团的各级组织对此必须保持高度的警惕，并进行有效的斗争。斗争的方法之一，就是组织青少年开展健康向上的文娱体育活动。共青团一定要占领青少年业余、课余时间这块阵地，抵制资产阶级思想和封建残余思想的影响，促进青少年德智体全面发展。

开展文娱体育活动，要坚持业余、自愿、小型、多样、节俭的原则，把思想性、知识性、趣味性结合起来。文娱体育活动，既要有益于青少年的身心健康，不迎合庸俗的低级趣味；又要为青少年所喜闻乐见。开展青少年文娱体育活动，还要从实际出发，因地制宜，量力而行，讲求实效。贪大求全，追求正规化，反而会失去广泛的群众基础。

本书在编辑过程中，承蒙中国青年艺术剧院、中国广播艺术团、国家体委、北京体育学院、体育出版社、北京市防疫站等单位 and 文艺界、体育界许多同志的大力支持和热情帮助，谨致谢意。此外，本书在编写中，参考了一些书、报、杂志里的有关文章或引用了其中材料，这里恕不一一开列作者和篇名了。

由于我们水平有限，不当之处一定不少，敬请同志们批评指正。

共青团中央文化体育部

一九八二年



目 次

文 娱 部 分

第一编 音 乐

1. 唱歌..... 3

人声分类[女高音、女中音、女低音、男高音、男中音、男低音]

(3) 歌唱形式[独唱、重唱、对唱、表演唱、合唱](4) 歌唱姿势·
服装·化妆(5) 合唱队的组织和训练 [组织机构、训练时的注意
事项、声部组成、伴奏、排练和演出](6)

2. 识简谱..... 7

音的高低[音名、唱名、音阶、高音·中音·低音、音程、全音·半
音](8) 音的长短[音符、附点音符、休止符、附点休止符](10)
节奏和拍子[节奏、小节·小节线、拍号、拍子、弱起·不完全小节、切
分音、三连音](12) 调[调·调号、定调·起音、转调](15) 常用记
号[自由延长记号、装饰音记号、反复记号、省略记号、连线、呼吸·保
持音·重音·顿音记号、强弱记号、速度记号](18) 常用术语 [速度
术语、表情术语](20) 视唱[练唱音阶、练唱音程、打拍子、附点音
符的唱法](21)

3 五线谱常识.....21

什么是五线谱(21) 音的高低 的标志(22) 谱号(22) 谱表
(22) 音的长短(24) 五线谱翻成简谱(24)

4. 教唱.....25

准备工作〔选歌、熟悉歌曲·印制歌片、制订计划〕(25) 教唱
步骤〔介绍歌曲、示范演唱、定调起音、分句分段教唱、呼拍提示教
唱、指谱教唱〕(26) 教唱需注意的问题〔要善于鼓动情绪、重点练
唱攻破难点、及时纠正错误〕(28)

5. 指挥.....29

指挥的任务(29) 指挥的姿势和表情(29) 两手的动作(30)
指挥的击拍动作和图式(31) 起拍的预备姿势和打法(32) 落
拍(收束拍)的打法(35) 延长拍的打法(36) 休止符的打法(36)
连音·断音·半连音的打法(37)

6. 锣鼓.....37

鼓〔鼓槌儿的拿法、鼓的打法〕(37) 锣〔小锣、月锣、锣片的执
法、大锣、大锣的拿法〕(38) 钹〔钹巾、钹的拿法、钹的打法〕(39)
锣鼓的演奏(41) 锣鼓的保护(41) 锣鼓队的组成(42)

7. 笛子.....42

笛子的构造(43) 笛膜(43) 正确地吹笛子〔吹奏姿势、呼吸
法、持笛法、运指法〕(44) 音域和变调(46) 笛子的演奏技巧和记
谱〔吐音、历音、滑音、颤音、花舌、倚音、叠音〕(50) 笛子的伴奏和
合奏(53) 笛子的挑选(53) 笛子的保护(53)

8. 二胡.....54

二胡的应用(54) 二胡的构造(54) 二胡的定弦及音区划分
(54) 正确地演奏二胡〔演奏姿势、持弓方法、持琴的基本要领、按
弦的基本动作〕(55) 二胡的演奏技巧〔弓法技巧、指法技巧〕(56)
二胡的调及把位(59) 学习二胡的注意事项(61)

9. 手风琴.....61

手风琴的结构(61) 键盘上音的排列(65) 低音键钮的排列



规则[大三和弦、小三和弦、属七和弦、减七和弦](68) 演奏姿势
(70) 基本练习和要求[键盘练习、键钮练习、左右手结合的练习]
(70) 手风琴的伴奏(77) 手风琴的保护和修理(84)

10. 扬琴.....87

扬琴的构造(87) 扬琴的定音(88) 扬琴演奏法[演奏姿势、
演奏手法](91) 扬琴的保管(93) 扬琴演奏符号(94) 练习曲
(94)

11. 吉他.....104

吉他的种类(104) 吉他的琴体结构(104) 吉他的琴弦(105)
吉他的定弦(106) 吉他的持握法[左手、右手、右手拇指](106)
吉他弹拨弦的方法(107) 吉他的保护(109) 吉他指板上各弦品
位排列表[左右手的手指标记、空弦与各弦上的练习、手指的基本技
巧练习](109) 吉他的基本技巧练习(111)

12. 口琴.....126

口琴的种类[复音口琴、单音半音阶口琴](126) 口琴的拿法
(127) 口琴的演奏姿势(127) 口琴的演奏法[单音演奏法、伴奏的
加法、三度奏法、五度奏法、小提琴奏法、手震音、八度和音奏法、大小
伴奏、舌震奏法、鼓音奏法、半音、低音分解和音奏法、回声奏法、号
角奏法、琶音奏法、高音伴奏](127) 口琴的保护及身体健康(155)

第二编 舞 蹈

13. 集体舞.....156

友谊舞(156) 欢乐舞(159) 荡秋千舞(161) 金孔雀舞(165)
苏格兰双人舞(169) 圆舞曲(171) 春天来了(173) 南斯拉夫舞
(177)

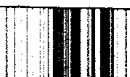
14. 交谊舞.....179

四步舞(179) 三步舞(181) 舞会音乐的选择和舞曲(183)
舞会的组织(191)



第三编 戏 剧

15. 小戏的创作.....194
16. 导演.....197
17. 排练.....198
 准备工作(199) 案头工作(199) 对词·排戏(200) 连排·
 舞台合成(200) 彩排·演出(201)
18. 朗诵.....201
 选材(201) 分析主题(201) 校正字音(201) 注意重念
 (202) 掌握节奏(203) 停顿(203) “啊”的处理(203) 眼睛的
 运用(204) 手势(204) 诗歌的朗诵(205) 小说的朗诵(205)
 散文的朗诵(206) 寓言的朗诵(206) 故事的朗诵(206) 关键在
 于“情”(206) 演出(207)
19. 舞台美术设计.....207
20. 绘景.....209
 中近远景及幻灯投影 各种绘制方法及体现手段〔画幕、中景
 纱幕、剪贴画幕、网幕、硬景片的绘制方法、立体或半立体景的绘制〕
 (210) 绘景颜料和工具的选择·特殊物质的绘制法〔绘景用色、喷
 雾器的使用、水磨砖绘制法、大理石绘制法〕(214) 幻灯投影绘制
 法和注意事项〔幻灯投影绘制法、幻灯底稿问题〕(216)
21. 灯光.....217
 灯光在戏剧演出中的任务(217) 舞台灯光的部位和作用〔面
 光、侧面光、耳光、顶光、柱光、脚光、侧光、顶排光、天排光、地排光〕
 (218) 灯具〔泛光灯、聚光灯、幻灯〕(221) 舞台灯光的控制间〔性
 能、设备、节光器〕(225)
22. 音响效果.....228
 电话铃声(229) 枪声(229) 炮声(230) 烟雾(230) 上工
 钟声(231) 轮船汽笛声(231) 报时钟声(231) 时钟走动的嘀嗒



声(232) 雪花飘(232) 雨声(232) 雷声(233) 马蹄声(233)
扬声器(233)

23. 服装.....234

24. 舞台化妆.....235

化妆前要想到的几个问题(235) 化妆的组成(236) 化妆步骤(237) 青年妆(240) 小孩妆的主要特点(243) 中年妆(243) 老年妆(243) 种族妆(246) 淡妆(247) 化妆品的几种简易做法(248)

第四编 曲 艺

25. 相声.....251

相声的形式(251) 相声的包袱(253) 相声的创作(256) 相声的表演(258)

26. 快板.....258

快板的语言特点(259) 快板的编写(260) 伴奏(261) 快板的表演(261)

27. 数来宝.....262

数来宝的语言特点(262) 数来宝编写(263) 伴奏(263) 数来宝的表演(264)

28. 山东快书.....265

山东快书的语言特点(265) 山东快书的编写(265) 伴奏(266)

29. 快板书.....267

快板书的语言特点和格式(267) 快板书的编写(268) 伴奏(269) 快板书的表演(273) 竹板的制作(274)

30. 天津快板.....276

天津快板的语言特点和格式(276) 天津快板的编写(278) 板的打法及伴奏(278) 天津快板的表演(279)



31. 对口词.....280

对口词的语言特点(280) 对口词的编写(280) 对口词的表演(281)

32. 群口词.....281

群口词的语言特点(281) 群口词的编写(282) 群口词的表演(282)

33. 锣鼓词和锣鼓快板.....282

锣鼓词和锣鼓快板的语言特点(282) 锣鼓词和锣鼓快板的编写(283) 锣鼓词和锣鼓快板的表演(283)

34. 三句半.....283

三句半的语言特点(283) 三句半的编写(284) 三句半的表演(284)

35. 双簧.....285

双簧的语言特点(285) 双簧的编写(285) 双簧的表演(286)

36. 大实话.....286

大实话的语言特点(286) 大实话的编写(287) 大实话的简单乐谱(287) 大实话的表演(288)

37. 莲花落.....288

莲花落的语言特点(288) 莲花落的编写(289) 莲花落的表演(289)

第五编 游 艺

38. 小魔术.....290

断指速接(290) 香烟自立(291) 口中串珠(292) 气球提起罐子(294) 直线钓花瓶(294) 纸团失踪(295) 节日礼品盒(296) 剪不破的手帕(297) 摸牌猜点(298) 蛋落杯中(299) 空杯变酒(300) 消失掉的硬币(301) 变色气球(302) 怀中取烟(302) 香烟复位(304) 碎纸还原(305)

39. 智力测验.....306

想一想(306) 填字(310) 填数(316) 迷宫游戏(320) 答案(324)

40. 猜谜.....335

谜体[会意体、增损体、离合体、象形体、谐声体](336) 谜格
[碎锦格、虾须格、中分格、燕尾格、绳头格、蜓尾格、徐妃格、摘遍格、
折翼格、只履格、合璧格、比目格、同心格、并蒂格、梨花格、白头格、
玉带格、粉底格、折巾格、亥豕格、脱帽格、解带格、脱靴格、秋千格、
卷帘格、上楼格、下楼格、双勾格、乙上格、乙下格、鸳鸯格、求凰格、
重门格、红豆格](337) 猜谜常识(342) 灯谜会的组织(343) 灯
谜400条(345) 谜底(352)

41. 讲故事.....354

为什么提倡讲故事(354) 故事材料从哪里来(355) 怎
样学会讲故事(358) 怎样讲得正确、生动(359) 要注意哪些
偏差(360)

42. 笑话 100 则.....361

中国笑话(361) 外国幽默(383)

43. 对联 100 则.....391

44. 游艺.....405

吹蜡烛(405) 扣“小鸟”(405) 就位(406) 剪取奖品(406)
钓瓶子(407) 扎尾巴(408) 转四方(408) 击球入杯(409) 拉
长凳(409) 飞环套棒(409) 跳烛(410) 击球(410) 钓鱼(410)
投球(411) 巧园丁(411) 最佳足球队员(411) 打锣(412) 投
气球(412) 贴鼻子(413) 套圈(413) 巧遇击钹(414) 吹乒乓
球(414)

45. 联欢会的组织.....414

联欢会的类型(414) 联欢会的组织和注意事项(420) 联欢
会的宣传工作(421) 请柬·入场卷·工作人员证的式样(422) 奖
品的设置和发放(424) 会场的布置(426) 美工制作的方法(427)



第六编 图 书 室

46. 图书室的建立.....431
 工作人员的选择(431) 藏书室的要求(431)
47. 图书室的工作.....432
 图书的采购(432) 图书的登记(432) 图书的分类(433) 图书的编目(434) 图书的加工(435)
48. 图书的借阅制度.....435

第七编 宣 传 工 具

49. 电视机的使用和保养.....436
 电视机的选购(436) 电视机的安放(437) 使用电视机前的准备工作(437) 电视机旋钮的使用(438) 几种常见故障和处理方法(439) 测试图的利用(440) 电视机的保养(441) 几种常见的室外天线(442) 室外天线的架设(443)
50. 盒式录音机的使用和保养.....444
 录音机为什么能够录音和放音(444) 使用录音机前的准备工作(445) 录音机的放音(446) 录音机的录音(447) 防止录音机轧带(449) 录音机的保养(449)
51. 电唱机的使用和保养.....450
 电唱机为什么能够唱歌(450) 使用电唱机前的准备工作(451) 放唱片的步骤(451) 电唱机和唱片的保养(452)
52. 幻灯机的使用和保养.....453
 直射式幻灯机的构造(453) 银幕(454) 幻灯片(454) 幻灯机的放映(454) 幻灯机的保养(456) 自制幻灯片(456)



体育部分

引言	463
----------	-----

第八编 田径运动

53. 竞走	469
54. 短跑	471
100 米跑的技术(471) 200 米跑和 400 米跑的技术(474) 跑的专门练习(474)	
55. 中、长跑	475
中、长跑的技术(475) 中、长跑的练习方法(477) 中、长跑训练计划的制定(477)	
56. 接力跑	480
4 × 100 米接力跑技术(480) 4 × 400 米接力跑技术(482)	
57. 跨栏跑	482
110 米跨栏技术(482) 女子 100 米跨栏技术(484) 400 米跨栏和 200 米跨栏技术(484) 跨栏技术的专门练习(484)	
58. 3000 米障碍跑	486
跨越栏架的技术(486) 跨越水池的技术(487)	
59. 跳高	488
跨越式跳高技术(488) 俯卧式跳高技术(489) 背越式跳高技术(493)	

60. 跳远	497
跳远的基本技术 (497) 跳远的专门练习 (500)	
61. 三级跳远	501
三级跳远的基本技术 (501) 三级跳远的训练 (502)	
62. 推铅球	503
背向滑步推铅球技术 (503) 旋转推铅球技术 (506)	
63. 掷铁饼	507
握法 (507) 预备姿势和预摆 (507) 旋转 (508) 最后用力 and 维持身体平衡 (510)	
64. 掷标枪	510
握法和持枪 (510) 助跑 (511) 最后用力和缓冲 (513)	
65. 投手榴弹	514
握法 (514) 持弹法 (514) 助跑 (514) 最后用力和身体平衡 (515)	
66. 田径运动竞赛的组织	516
田径运动会的筹备组织工作(516) 田径运动会的编排和记录公告工作(517) 会场及场地器材的准备工作(532)	
67. 田径运动竞赛的裁判工作	538
裁判工作的组织(538) 裁判长的职责(538) 径赛裁判方法(538) 田赛裁判方法(541) 宣告员的工作(543)	
68. 田径场地的简单设计和画法	544
修建田径场地的 注意事 项 (544) 标准 400 米半圆式田径场 (544) 就地设计半圆式田径场(546) 田径运动场 的地面建筑 (550) 跑道的丈量 and 画法 (551) 田赛场地 (556)	

第九编 球 类 运 动

69. 篮球	565
篮球的基本技术(565) 篮球的基本战术(585) 篮 球 比赛的	

