

現代交際舞

楊昌雄 編著



衆文圖書股份有限公司 印行

現代交際舞

楊昌雄編著

眾文圖書股份有限公司印行

現代交際舞

台灣版

有著作權◆不准翻印
台內著字第 號

編者：楊 昌 雄

發行人：黃 清 和

發行者：衆文圖書股份有限公司

地 址：台北市重慶南路一段九號

電 話：371-7328

郵 撥：第104880號

登記址：新聞局局版台業字第1593號

印刷所：盈昌印刷有限公司

中華民國七十二年 一 月再版

書一冊 特價 60元

目 錄

自序	6
一、交際舞的正確觀念	8
二、交際舞、競技舞、標準舞、古代社交舞	10
三、參加舞會的禮節	13
四、怎樣利用本書	15
五、現代交際舞的基本常識	19
1. 正確的舞姿	19
2. 如何起舞	21
3. 音樂節拍的配合	22
4. 男子的領導與女子的跟隨	24
六、舞法介紹：	26
1. 勃魯斯 (Blues)	26
前進步 (Basic forward)	26
側步 (Side Chasse)	27
2. 華爾滋 (Waltz)	29
方形步 (Box step)	29
左旋轉 (Left turn)	30
側交叉 (Side car)	31
換步 (Closed change)	33
右旋轉 (right turn)	34
曲綫步 (The Weave)	35
退轉步 (Backward Change)	37
右軸轉 (Natural spin turn)	39

夾腳、滑步、外側右旋轉 (Whisk 、 chasse 、 natural turn) 華爾滋的连接法	40
3. 狐步 (Fox Trot)	44
前進基本法 (Basic Forward two step)	45
四分之一轉 (Quarter turn)	45
散步 (promenade)	47
下沉步 (dip)	47
女子右轉身 (under arm turn)	48
走步 (Running step)	49
側交叉 (cross step)	49
右軸轉 (spin turn)	51
狐步的连接法	53
4. 倫巴 (Rumba)	54
側踏步 (Side step)	54
方形步 (Box step)	55
左旋轉 (Left turn)	56
轉身 (under arm turn)	57
走轉步 (Walking turn)	58
左軸轉 (Reverse top)	59
右軸轉 (Natural top)	61
分開 (Break)	62
開式古巴走步 (open cuban walk)	63
交叉换位 (sliding door)	64
繞行步 (Rope spinning)	65
車輪轉 (spinning wheel)	67
倫巴的连接法	67
5. 恰、恰、恰 (cha cha cha)	68

進退基本步 (Basic step)	69
前交叉 (cross over)	70
後交叉 (cross Behind)	70
側基本步 (side Basic)	70
夾腳基本法 (cross Basic)	71
踵趾步 (Heel and toe)	72
轉身 (spot turn)	72
半轉身 (Flirt)	73
變形步 (O.B. 恰、恰)	74
肩對肩 (Shoulders to shoulders)	77
手牽手 (Hands to Hands)	78
紐約 (New York)	76
恰、恰、恰的連接法	80
6. 吉巴特 (Jitterbug)	82
基本步 (Basic swing)	86
女子右轉 (Under arm turn)	87
左右换位 (Change of places left to right)	87
背後換手 (Change hands behind back)	88
向左繞圈 (Left turn)	88
右左换位 (Change of places right to left)	89
連接步 (Link)	89
軸轉 (Whip)	89
散步 (promenade walk)	90
美國式快轉 (American spin)	91
德州花步 (Texas Tomy)	92
吉特巴的連接法	93
7. 探戈 (Tango)	95

下沉步 (dip)	97
開式散步 (open promenade)	98
搖擺下沉步 (Rock and corte)	99
閉式散步 (Closed promenade)	100
下沉轉步 (dip and turn to p.p)	101
搖擺左轉步 (Rock turn)	101
交叉旋轉	103
交叉蹲步 (chair)	105
繞行步	105
夾腳迴轉 (Natural twist turn)	106
連接步 (Link)	107
探戈的連接法	108
8. 森巴 (Samba)	109
對跳步 (Basic step)	110
左旋轉 (Left turn)	110
後交叉 (Samba whisk)	112
森巴走步 (Samba walk)	112
曲綫步 (Progresso)	113
推開 (Break)	115
碎步 (Corta Jata)	115
森巴的連接法	116
9. 維也納華爾滋 (Viennese waltz)	117
右旋轉 (Natural turn)	117
右換步 (Forward hesitation on right foot)	119
左換步 (Forward hesitation on left foot)	119
左旋轉 (Reverse turn)	119
均衡步 (The lift)	120

側交叉併步 (The cross swivel and closed wing)	121
維也納華爾茲的连接法	122
10. 哈索 (Hustle)	123
哈索基本法 (Basic hustle)	123
11. 扭扭舞 (The Twist)	125
12. 舞會遊戲 (Party Games)	127
① 選舞伴	127
② 集會混合舞	127
③ 華爾茲旋律	128
④ 化裝舞會	128
⑤ 兔子舞	129
⑥ 穿手門	129
⑦ 幸運的一對	130
⑧ 蘋果恰恰	130
⑨ 尋找伴侶	131
七、附 錄	132
1 標準舞曲介紹 (唱片、錄音帶)	132
2 其他參考書籍	132

自序

舞蹈是人類的本能活動，當我們聽到一種動人的音樂時，不由自主的會踏踏腳、拍拍手、彈指、搖晃身體，甚至吹口哨或哼着歌曲，這是極自然的反應。我們再看看小孩子聽到音樂時高興的抖動雙腿，就可知道人人都有跳舞的慾望，只是有的人受環境的影響而沒有表現出來而已。由人類的歷史，可以看出舞蹈是人類生活的一部份；在游牧社會時代的上古人類，每日與動物為伍，因而產生模仿動物形態的舞蹈，為了生存，必須捕殺野獸及與鄰族爭鬥，而產生狩獵舞蹈和戰鬥舞蹈，到了農業社會時代，日出而作，日入而息，生活已漸趨安定，於是有農閑之暇，男女同樂，相互表示愛慕情緒的舞蹈，這就是現代交際舞的濫觴。

今日工商業發達，現代化的生活使人類的精神日益緊張，活動身體的機會減少，使人情緒不穩定，韻律活動被公認為對放鬆情緒，促進身心健康有很大的幫助，於是一種簡易的，社交的，男女一起跳的，不受年齡限制，不必特殊服裝的現代化舞蹈應運而生，這就是現代交際舞（Ballroom dancing 或稱 Social dancing）。今日世界各地，除了共產國家以外，到處都流行着這種舞蹈，一般成年人所稱的跳舞即指此而言。

現代交際舞在國內已有幾十年歷史，隨著經濟的發展，生活水準的提高，使休閒活動普遍受重視，而交際舞之受人寵愛，自是順理成章之事，但是國人對於這種舞蹈瞭解不夠，以致有的人服裝不整，不懂禮節，不會跳舞，也上舞廳或參加舞會，令人有胡鬧的感覺，甚至有人將交際舞視為色情活動，而為人詬病。事實上，交際舞是一種正當、高尚、有益的活動，筆者去年曾應邀

到美國訪問，考察該國的交際舞及競技舞，對於他們跳舞時之彬彬有禮及享受舞蹈之樂趣，深受感動，鑒於國內舞蹈風氣之不良，緣於不懂禮節，不會跳舞，於是立意編寫本書，希望對端正國內舞蹈風氣有所裨益。

我以爲交際舞是比較簡易的舞蹈，惟其簡易，才能達到人人會跳，人人想舞的社交價值，故將較深奧的升降動作（Rise and Fall），平衡動作（Balance）、反身動作（Contrary Body Movement）、傾斜動作（Body Sway）等省略，另外有些舞蹈在國內沒有人跳，如 Polka、Merengue、one Step、Mambo、Paso Doble 等也刪除。教材以華爾滋、倫巴、狐步、恰恰、吉特巴、探戈、快三步、森巴爲限，至於年輕人所喜愛的熱門舞，如扭扭舞、阿哥哥、碰碰舞之類，沒有提及，因爲這種舞是屬於即興舞蹈，你想怎麼跳就怎麼跳，沒有一定的步法，喜歡跳的人大可發揮天才，自己去創造發明，不過正式舞會應該是沒有這種舞的。

筆者除了實地參加各國的舞會之外，並參考十餘種舞蹈書籍，發現各地交際舞跳法並不一致，只是基本步法大致雷同，爲配合國內現有的水準，將各種舞步做一整理，專供想學跳舞而沒時間去學，及已經會跳而不知正確跳法的人參考，讀者只要熟記本書步法，已經可稱得上第一流好手，就是遊歷各國也通用無阻，但舞藝無止境，還有很多更漂亮更複雜的舞步，留待來日撰寫競技舞專輯時再行細述。

楊昌雄 識

中華民國六十五年二月十五日於台北

一、交際舞的正確觀念

舞蹈有益身心，這是古今中外哲學家一致的說法，只是各地區的人，因受生活環境的影響，以致有不同的觀念，通常較富裕的地區，文化發達，舞蹈較受重視，貧窮的地區，文化落後，求生不易，舞蹈較不受重視。以歐美各國來講，大家都認為交際舞是正當、高尚、有益的休閒活動，任何人可以公開坦承喜歡跳舞，去年中國時報曾刊載美國總統福特，在一個晚宴上與一位女歌星擁舞的照片，以美國總統權位之尊，能在公眾場所跳舞，可見美國人對於跳舞的觀念是正當的。

筆者去年在美國東西岸各大舞廳，參觀他們的舞蹈活動，發現在舞廳跳舞的人，以中老年人較多，三十歲以下的人極少見，大家服裝整齊，待人彬彬有禮，跳舞時的熱烈、愉快氣氛使人無法懷疑跳舞的價值，對於六、七十歲的老夫老妻，活潑的跳着恰恰舞時，令人羨慕他們豐富的生活情趣。十年前在紐約舉行過一次別開生面的跳舞比賽，即“全美曼波大賽”，結果冠軍屬於一位七十五歲的先生，他的舞伴是二十歲的孫女，要是換在我國，年輕人要去跳舞，有的老人家還會說幾句，說什麼“只會吃、喝、玩樂，跳什麼舞”，要是年紀大的人愛跳舞，準會讓人說成“老不修”，其實這個觀念是不正確的，按史書記載，我國在周朝舞蹈就極為盛行，到了漢、唐時代，舞蹈風氣之盛蓋過全世界，自宋朝以後的哲學思想不同，重文輕武的學說使舞蹈趨於沒落，到了清末民初，歐美交際舞正在興起之時，我國正處於內憂外患時期，一方面受男女授受不親的舊觀念束縛，另一方面受生產不足，必須勤奮工作的影響，使人認為男女在一起跳舞是有罪的，不

正當的，但是今日我們的生活環境已跟以前不同，交通的發達，使東西文化快速的交流，思想觀念快速的溝通，工商業的發達使生活日趨繁忙、緊張，人民所得的增加使人重視休閒生活，男女社交的公開，使異性之間的社交活動日趨頻繁，今日我們的思想已不能停留在舊觀念裡，就像我們無法回頭過那種沒有汽車、沒有電燈的日子一樣。現在外國有休閒活動博士、舞蹈博士，這是始料未及的事。

現代交際舞在今日世界各地到處可見，人們趨之若鶩，在美國學跳舞一個鐘頭要花三十美金，一般人對於舞蹈教師也相當尊重，我們不能再視交際舞為不正當的娛樂。我國近二十年來各方面快速的進步，有的人終日忙碌難得有幾個小時的空閒時間，以舞蹈做為休閒活動，應該值得鼓勵的事，國內交際舞之受人非議，一方面是受舊觀念的影響，一方面是涉及色情問題，例如不會跳舞的人也去舞廳或參加舞會，令人有舞翁之意不在舞的感覺及跳舞時燈光太暗、舞女伴舞等，但這些只是一種病態而已，不能以偏概全，國內連理髮廳都能牽涉到色情問題，可見其錯不在舞，而在跳舞的人，全世界就只有台灣、香港、新加坡三個地方的舞廳有舞女伴舞，其他國家的舞廳是純為跳舞的地方，場地寬敞，燈光柔和，門票低廉，一對夫妻去跳舞所花的錢與看一場電影相同，所以不會發生什麼毛病，當然外國也有其他的缺點，例如大部份的美國學生舞會，樂隊所演奏的百分之八十是熱門音樂，大家亂扭一氣，沒有舞法可言，偶而有一兩支慢的音樂（Slow Rhythm）才是兩個人的舞，這種舞我們是不必效尤的。為端正舞蹈風氣，筆者認為應改變跳舞的觀念，講求舞蹈技術，重視舞蹈禮節然後才能真正享受舞蹈的樂趣。

二、交際舞、競技舞、標準舞 、古代社交舞

“Ballroom Dancing”一語是指舞廳裡的舞蹈，它是一種雙人的社交舞，起源於古代的土風舞，據說在十二世紀以前，就已經有類似今日交際舞的雙人舞產生，只是當時沒有Ballroom Dancing或Social Dancing的名稱而已。英國人是最熱衷於這種舞蹈的國家，在第一次世界大戰以前，英國憑其強大的國勢，將交際舞散播到世界各地，由於這種舞蹈適合於人類生活的需要，所以各國群起效尤，到了二十世紀初期，交際舞在美國極為盛行，第二次世界大戰之後，美國國勢強盛，派往各地作戰的美軍及美國觀光客，將交際舞散播到世界各個角落，而造成蓬勃的舞蹈風氣。交際舞是一種很簡易的雙人舞，人人都可很快的學會，雖然有的人跳得好一點，有的人跳得差一點，但都足夠自己享樂，也惟有簡易的舞蹈才能收到社交同樂的效果，據統計在美國舞廳跳舞的人，每一種舞能跳上十種步法的人，就可稱得上好手了，一般人只會三、四種步法就跳得很高興了，因為交際舞只是一種休閒活動而已，專心研究的人還是少數，以最近美國流行的一種新舞叫“哈索”(Hostle)來講，其步法只有一個，就像森巴或恰恰的基本步一樣，但很多人都跳得很高興。

今日的Ballroom Dancing除了保留原來的交際舞特性之外，又發展成另一種形式的舞蹈，稱做Competition Dancing，有時人們還是沿用Ballroom Dancing這個名稱，但它是在體育館跳的，以比賽、表演、競技為目的，除了舞步力求優美之外，服裝也相當講究，由於這種舞蹈的藝術價值很大，技巧較高又兼有交際舞的優點，而引起各國愛好舞蹈人士的研究興趣，目前全世

界已有五十幾個國家加入英國所創的國際舞蹈協會（International Council of Ballroom Dancing 簡稱 I.C.B.D.），每年有二十幾次國際比賽，很多人相信這種舞蹈比賽，將來會成為世界運動會的競賽項目之一，因此國內將這種舞蹈稱做競技舞，台北市舞蹈協會是 I.C.B.D. 的會員，時常參加國際比賽及研究會議。

競技舞是由交際舞演變而成，但仍離不開交際舞，蓋一個人最先對跳舞有興趣，是因為想參加舞會，做為一種休閒活動，等到時間久了，舞技漸趨熟練，而要求學更深奧或創造更優美的步法，自然形成互相比較、競爭性質的舞蹈，有了比賽，舞步就更加精良更加優美，這是競技舞的起源。

所謂標準舞亦即是標準式的社交舞，這是因為世界各地所跳的交際舞，步法各不相同，英國皇家舞蹈教師協會為了統一跳法，而將原有的交際舞步法加以整理，訂定名稱，凡是照它公佈的跳法跳，就稱做標準舞，但它的本質還是交際舞，所以所訂的步法並不難，在英國出版的“World Dance Programme”一書裡，倫巴只要會跳左方形步、右方形步即可獲得一枚紀念章，華爾滋只要會跳右旋轉、右換步、左旋轉、左換步、右軸轉，就是標準跳法，其他的舞不贅述，事實上，標準舞和競技舞同是英國式舞蹈（English Style of Ballroom Dancing）。

古代社交舞（Old Time Dancing）是指第一次世界大戰以前的交際舞當時稱為宮廷舞，十九世紀是舞樂的黃金時代，歐洲各國交際舞風氣鼎盛，偉大的音樂家、舞蹈家代代輩出，當時流行的舞有 gigue、seraband、cournate、gavotte mazurka、poloraise、waltz、minuet、schottische、polka、march、two step 等，我們都稱做古代社交舞，或稱土風舞，我們現在跳的交際舞即從這些舞演變過來的，所以稱做 Modern Social

Dancing，或簡稱 Modern Dancing，二十世紀初期所流行的舞蹈如 Samba、Rumb、Jitterbug、Cha Cha Cha、paso doble 稱為拉丁舞，目前英國人尚懷念 old time dancing，每年都舉辦舞蹈比賽，但其他國家都將它當做土風舞來跳。

三、參加舞會的禮節

交際舞是由歐洲流傳出來的，雖然現在已成為世界性的舞蹈，但是大家還是遵守歐洲古代的習慣，舞會是一種很高尚，很正式的社交場所，所以服裝必須整齊，舉止必須大方，談吐要文雅，現將幾種注意事項條例於後：

1. 服裝：男子必需打領帶穿西裝，但並不一定要整套，皮鞋擦得乾淨光亮，雖是天氣很熱但西裝上衣是不可脫下來，因為白襯衫只是一種襯衫而已，如不加上一件外衣等於是內衣。女子必須穿着裙子（並非拖地的晚禮服），切忌穿牛仔褲及涼鞋，若在舞廳（買票進場並非朋友邀約）可以穿長褲但非牛仔褲，女子擦粉塗口紅也是禮貌的一種是免不了的。跳舞時兩人靠得很近，吃口香糖或仁丹可消除口臭這是很重要的，吃口香糖切忌發出響聲。

2. 進場：當你進入跳舞的場所時，先把帽子、披肩、圍巾、大衣脫下來，這些當然男子要為女伴服務，再向主持人打招呼謝謝他的邀請。在舞會還沒開始時，可以到處走動與朋友打招呼、談話，但是音樂響了，表示主持人將出場致詞，必須靜下來，等主持人宣布舞會開始，就不可高聲談話。

3. 邀舞：通常第一支舞及最後一支舞應請自己帶來的舞伴跳，第二支舞以後若要請別人跳必須先徵求舞伴的同意，在美國的舞廳很多男女都是自己去的，男的可以邀請任何一位女子跳舞，女子也可以邀請男子跳舞，男子邀舞時，態度自然，不扭捏作態，語氣溫柔，通常是走到女子面前彎腰說：我請你跳這支舞好嗎？假如你是小姐，當男士邀請妳時，妳應欣然答應並站起來，讓男子鉤妳的手，帶妳進舞池，若妳不想跳時，應說：對不起，

我很累想休息一下。男子若遇到女子不願跳舞時，應說：對不起，打擾您了。隨即離開，不可加以糾纏或現出不悅之表情，有失風度。女子邀舞時，男子是不能拒絕。男子邀請女士跳舞時，若她旁邊有男士在座時，應先徵求該男士的同意，假如她們是兩個人一道來的，而你又與她們不相識則避免邀舞，以免發生誤會。在舞池中，男子不可自恃舞藝高強，不管你的舞伴會不會跳，就帶領許多花步，使你的舞伴戰戰兢兢怕跳錯，而應跳最通俗的步法，你的舞伴不會跳花步，你就把花步藏起來，除非女伴自願請你教她跳，否則不可在舞會中教人家跳舞。跳完一支舞以後假如不想再與她繼續跳，應送她回原坐位，並向她表示謝意，女子應用高興的神態回報。在跳快三步或吉特巴時，男子應問女伴頭昏不昏，假如女伴說有點頭昏你就不要再帶着她轉圈，因跳舞時男子應讓女伴有安全舒適的感覺。

當主持人宣佈要做遊戲或摸彩時，全體肅然靜聽主持人的說明，以便參加各種遊戲。

4. 結束離場：當主持人宣佈舞會結束時，應鼓掌致謝，要離場時必須向主持人道謝，並表示“玩得很愉快，舞會很成功”然後離場。