

8715/17
中國舞蹈叢書

中國集體舞

第二集

斐也整理



文娛出版社

中國舞蹈叢書

中國集體舞

(第二集)

斐也整理

文煤出版社

正文 36,000 字 全書 36 頁 32 開本

書號 53-047 定價 港幣 2800 元

有著作權 ★ 不准翻印

中國集體舞

斐也 整理 倪萍 明 繪

文匯出版社 出版發行

上海香港路 72 號 10-12 室

1953 年 7 月初印刷 · 1953 年 7 月第一版

印數 0001 — 4000 冊

• 內容提要 •

集體舞蹈是羣衆喜愛的文娛活動形式之一，它不但用藝術的形象表達出人民的思想感情，並豐富了我們的生活。本書主要對怎樣開展集體舞蹈作了一般的論述，並以大部分篇幅介紹了八隻廣泛流傳的集體舞，而目在原基礎上作了一些加工和整理，尤其在基本動作上，作了較詳細的說明。

目 次

	怎樣開展羣衆性的集體舞蹈.....	(1)
一	雄糾糾舞.....	(2)
二	解放區的天.....	(17)
三	秧歌歡跳舞.....	(23)
四	青年集體舞.....	(23)
五	年青的朋友趕快來.....	(34)
六	歡樂舞.....	(39)
七	愉快舞.....	(44)
八	快樂舞.....	(48)
九	基本動作.....	(52)
	(一)墊步.....	(52)
	(二)跑跳步.....	(53)
	(三)跑步.....	(54)
	(四)秧歌自由步.....	(54)
	(五)踏跳步.....	(57)
	(六)三步旋轉步.....	(57)
	(七)秧歌三進一退步.....	(57)
	(八)秧歌十字步.....	(59)

(九)跳步.....	(62)
(十)跳踢步.....	(62)
(十一)移頸動作.....	(63)
(十二)掄指動作.....	(65)

怎樣開展羣衆性的集體舞蹈

陳 希 哲

一 明確開展舞蹈的意義

有些人忽視了文娛體育活動在我們整個生活中所起的重要作用。他們也不理解：「不會休息的人，也就不會好好工作。」（列寧）以為有時間搞文體活動，不如把這些時間多做些工作，多進行學習。青年團中央委員會書記處書記蔣南翔同志在十五屆全國學代大會上的報告中說：「身體是我們從事學習和任何其他革命工作最重要的資本……積極開展學校中底體育和文化娛樂活動，改進學生底健康狀況，應當列為現在學生運動底重要任務之一。對於健康問題，我們應有比較完全的了解。我們要求新中國底學生，不但在身體方面是強健的，並且在精神方面也是活潑愉快的……適當地參加體育活動和文化娛樂活動，決不會因而荒廢他們底功課，相反，可以使他們更加精神飽滿、生氣勃勃地去進行學習或工作，更加提高學習和工作底效率。」這些話，正針對忽視健康輕視文體活動的片面看法的解答。

舞蹈是羣衆喜愛的文娛活動形式，它不但用藝術的形象表達出人民的感情和思想，並豐富了我們的生活，在勞動後能很快地消除疲勞，使我們能工作得更好。

二 開展舞蹈應注意的四方面

首先要認清開展舞蹈的對象。一般地說：工人與戰士們愛好雄壯、熱烈，動作比較簡單的舞蹈，如戰士遊戲舞、歡樂舞等等。學生多喜歡活潑、開朗，內容比較豐富的舞蹈，像馬車舞、迎春舞。有些人自己水平較高，把自己喜歡的複雜舞蹈去教給工人，結果非但沒有消化不會流傳，而且使他們失去信心降低興趣。也有人經常只教一些邀請舞給學生，使他們感到單調、貧乏與枯燥，紛紛反映老是敬禮、邀請、拍手、跑跳步，老一套，跳膩了。這是通常造成集體舞蹈開展不好的主要原因之一。要根據不同的對象、性格與愛好，選擇適當的舞材，多與羣衆商量，不能只憑個人主觀的想像與願望，要注意逐步提高，切勿停留在某種形式上，這樣才能滿足大家的要求。

第二要適應氣候季節。溫暖的春天與涼爽的秋天是開展舞蹈最適宜的季節；嚴寒與炎熱的冬夏季不宜經常廣泛的開展舞蹈，可以利用來搜集舞材與訓練教舞幹部等準備工作，以待春秋降臨即能趁機順利地開展舞蹈。有人不問季節在寒暑劇烈之日照常開展舞蹈，這樣會使人不快與損害健康。還有很多人在冬夏季不作絲毫準備，開展舞蹈時，舞材與幹部都臨時亂抓，不分青紅皂白找到一個舞材教一個，效果自然不好。要開展好舞蹈，除了克服以上忙亂現象外，同時應注意舞蹈本身運動量(註)的大小。在初

春深秋要多選擇熱烈而運動量較大的舞蹈如狂歡舞，深春初秋時多採用輕鬆活潑而運動量較小的舞蹈如匈牙利舞。

第三要有計劃有準備。在開展舞蹈前應先計劃好這一時期準備開展那些舞蹈，要盡量刪去在內容與形式上互相類似的舞蹈，再按照舞蹈的內容、情緒、運動量等來決定開展舞蹈的先後次序。要求達到形式多樣化，內容逐漸豐富，技術逐漸提高，並且要經常的開展舞蹈；這樣才能培養與鞏固大家對舞蹈的濃厚興趣。一切無計劃的臨時或突擊的方式都是不好的。此外要選擇寬暢適當的場地，避免在灰土地、走道或狹小的地區跳舞，也不宜採用過遠的地點。在時間上應先作精確估計選定適當的時候。

第四要正確認識集體舞的重要。很多單位的集體舞由業餘舞蹈團體負責開展，他們往往全神貫注在表演舞上面，把集體舞作為附帶的次要工作，甚至有人認為搞集體舞不及表演舞光彩。這都是對集體舞沒有足夠的認識而產生的錯誤觀點。只有以充足的人力專門負責，很好的開展集體舞，才能滿足廣大羣衆經常的文娛要求。

三 教舞的方法和步驟

教舞方法的好壞直接影響羣衆的情緒、興趣與所需的時間。在人數方面，通常每圈十餘人至三四十人為最宜，人少了跳舞情緒不好不熱烈，人多了教起來不方便照顧不易週到。教舞幹部以每圈男女各一人為最恰當（教三人舞

時要三人)。這裏應該特別注意所有教舞幹部要熟練的掌握舞蹈、動作完全統一，並且規定每圈必須由一人擔任主教負責講解與指揮。其餘助教參加表演協助教舞，如有問題應通知主教，切勿中途插嘴。我們常見一人教舞沒有助教時要多費時間而且教不清楚。另外很多中學時常四五個人擠着教一圈，你一句我一句弄得大家不知聽誰說才好。這樣既浪費人力又造成紊亂現象。因此按照羣衆多寡決定幹部的數量是必要的。下面介紹一種較完善的教舞方法：

1. 熟唱舞曲：在學舞之前必須熟唱舞曲，因為它起着兩個非常重要的作用。一方面熟悉了舞蹈的音樂與節奏之後，才能使跳舞時全體的動作統一整齊，同時熟唱舞曲可以吸引並集中大家的注意力，準備好跳舞的情緒與氣氛。如果教的是幹部還必須印發整齊而清晰的舞曲，以備他們回去教羣衆時有所依據。教羣衆時至少得寫一張大的舞曲，光用口授非但印象不深刻，容易模糊出錯而且浪費時間。爲了使短時間得到良好效果，可採用下述方法：先由大家大聲視唱四五遍，然後全體一面小声唱一面用腦子記憶三四遍，再叫大家背二三遍，最後全體再大聲視唱一二遍。這樣能使絕大多數人掌握舞曲，效果比從頭至尾大聲視唱好得多。有機會預先學會舞曲就更好，但需在跳舞前複習幾遍。唱完後附帶說明一下整個舞蹈所需舞曲反覆的次數。

2. 介紹內容：很多舞蹈表示人民幸福的生活和愉快的勞動。如戰士舞表示英勇的人民戰士革命的樂觀主義精神，敘述他們在行軍、作戰和勝利等過程堅強勇敢的意志與保衛祖國及世界和平的決心和信心。其他如狂歡舞、秧歌集體舞等也應該先作介紹，使大家對舞蹈有進一步的體會與了解，並可簡敘舞蹈的來源。介紹時要力求精短生動，切勿長篇大論，滔滔不絕。

3. 幹部表演：介紹完畢可由教舞幹部表演一二次。這樣能使大家對整個舞蹈過程有一個輪廓印象，便於學舞，同時由於幹部表演時姿勢優美而引起大家的興趣與愛好。

4. 分段分解動作教練：這是舞蹈的基礎與教舞的重點。先把舞蹈適當的分成若干段落，依次把每段每一動作分解清楚，仔細教練。教會這一動作再教下一動作，切勿草率。如遇個別學不會的人，應由助教單獨到圈外教練以節省大家的時間。若多數人基礎較差時宜將圓圈改成一排。幹部在前示範跳，大家在後學，以避免圓圈時幹部對面的羣衆學不會，否則幹部要在每一方向做幾遍浪費時間。在教舞過程中要特別注意方向、前後左右、何足起跳。教時最好有手風琴或笛子等音量大的樂器伴奏，否則得依靠教舞幹部邊唱邊教。因為此時羣衆專心學舞顧不到唱曲，因此要求幹部預先必須熟練的掌握音樂與動作的密切配合。

5. 整體練習：教完動作後連貫各段練習，此時可叫大

家一起唱，使音樂節奏很好的配合舞蹈動作。特別注意段與段、第一遍與第二遍舞蹈之間要有連續性，要純熟合拍。

6. 糾正姿勢：很多人整體練習後就結束教舞是不對的，因為不可能在分解動作教練時全體都能掌握正確姿勢。因此當整體練習到相當時期就應進行糾正工作。要強調指出普遍容易跳錯的地方，糾正個別錯誤的姿勢，特別要注意怪動作的糾正。如所教的是幹部，對他們應該嚴格要求姿勢完全正確而且要優美。對一般羣衆限於水平與節省時間，只要基本上姿勢正確，不可能也不必要嚴格要求他們。

7. 加入感情：這是通常最易忽略之點。舞蹈如果不經過藝術的加工，如果沒有感情就會像作體操一樣達不到文娛目的。教舞幹部忽視了這點，影響很多人感覺舞蹈沒有興趣。我們常見兩人在相對跳舞時，好像互不相關，眼睛不是互相注視而是一個看天一個看地，好像在想些什麼。其他如把雄壯、輕鬆活潑、熱烈等舞蹈一般化的教練也是不對的。只有適合每個舞蹈的情調，使感情豐富、精神愉快開朗，大家才會愈跳愈有勁，愈跳愈想跳。

8. 聽取意見和答疑：教舞幹部在教完舞蹈後要主動的找個別對舞蹈有不清楚地方的人，仔細的答疑並虛心聽取羣衆對舞材與教舞各方面意見，認真研究處理以改進缺點。

如羣衆多分幾圈教時，最好先一起唱曲，介紹與幹部

表演以節省時間避免混亂。在一次教二個舞蹈以上時宜將教舞步驟各自分別進行，以避免把幾個舞曲，介紹、表演放在一起產生模糊印象，同時羣衆可趁機得到休息。另外對好的舞蹈要常複習，以培養與鞏固大家的興趣。

四 開展節日的舞蹈

當臨近元旦、「五一」勞動節及「十一」國慶節等盛大節日的時候，大家的情緒熱烈高漲。要在短時期內開展非常廣泛的羣衆舞蹈，以便參加全市、全區或本單位的狂歡晚會。這是開展舞蹈最好的機會，通過節日能使大家對舞蹈進一步的喜歡與愛好。在開展時應注意以下五點：

1. 大力宣傳節日的偉大意義。號召大家從思想上行動上作好準備以迎接自己的節日，並要積極熱情的學好舞蹈來慶祝節日。這點在平日舞蹈開展不好的單位更要注意。

2. 統一規定舞蹈。參加全市全區狂歡晚會時，必須按照全市全區統一規定的舞蹈來開展，動作要與外界一致。若自己單獨舉辦晚會，也要規定舞蹈統一本單位動作。舞蹈最好有新舞也有舊舞，有熱烈也有輕快。數量根據準備時間，羣衆水平而定，要達到廣泛性又不使單調乏味。

3. 造成氣氛。配合宣傳與教舞，要多利用廣播經常播送規定的舞曲。用唱片、軍樂、手風琴與技術好的口琴都可以。造成氣氛對開展舞蹈所起的作用是很大的，一方面使大家進一步熟悉舞曲便於學舞，同時能使大家嚮往着參

加節日晚會的情景，準備好跳舞的情緒。

4. 組織與準備。本單位單獨舉辦晚會時，應根據規定舞蹈的情緒、運動量、音樂設備排定前後次序。避免將幾個熱烈的舞蹈排在一起，要以輕鬆的舞蹈相間使得到休息不致過累。此外準備音樂與指揮舞蹈均須請專人負責。如參加人數在數百或數千人以上還應預先劃分場地區域，由各部分負責人帶領入場，以免臨時發生混亂。

5. 掌握會場與指揮舞蹈。這是極重要的工作。指揮舞蹈是比指揮唱歌或指揮樂隊更不容易的事情，要請精通舞蹈的人專門負責，切勿你一把我一把亂抓。要按照預定計劃播送音樂，隨時注意羣衆情緒與音樂速度。人多時要用音量足夠大的擴音設備，避免由羣衆自唱自跳而使大家疲乏不能持久。舞蹈的指揮在每個舞蹈開始前應該宣佈舞蹈的名稱與隊形，使大家先有準備不致臨時忙亂而浪費時間。必要時還必須喊預備口令，以使全體整齊統一，特別是舞曲有反覆有拍手動作的舞蹈，否則會劈劈拍拍亂成一團。舞蹈進行過程中，舞蹈指揮要仔細觀察，指揮過大或過小的圈子在一個舞蹈終了時加以調整，並鼓動圈外觀衆一齊參加跳舞。此外舞蹈指揮要嚴格的掌握話筒，在舞蹈進行過程中，除緊急特殊事情外謝絕一切通知、報告或借廣播找人，以愛惜羣衆時間並保持晚會情緒與氣氛不被打亂。

【註】運動量即運動的分量，表示運動激烈與舒緩的程度，由此決定身體發熱量的多少。

一. 雄糾糾舞

北京人民印刷廠
評論組集體創作

(打美國野心狼)

(一) 音 樂

E 調 2/4 (稍快、雄壯有力、充滿信心。) 周 巍 時 曲

第一段 | 1 1 1 | 5 6 5 | 3. 2 1 6 | 2 ——— |

雄糾糾，氣昂昂，跨過鴨綠江！

(1) (2) (3) (4)

第二段 3 3 3 | 5 5 5 | 6. 5 1 3 | 2 ——— |

保和平，衛祖國，就是保家鄉！

(1) (2) (3) (4)

第三段 3 ——— | 5 ——— | 3. 2 1 2 | 6 ——— |

中國好兒女，

(1) (2) (3) (4)

6 ——— 1 | 5 . 3 | 1 3 | 5 ——— |

齊心團結緊，

(5) (6) (7) (8)

第四段 6 5 | 3 5 | 1 . 6 | 5 3 |

抗美援朝，打敗美國

(1) (2) (3) (4)

1 5 0 2 0	1 0 :	1 0 5 0	1 0
野 心 狼	野 心 狼		
(5) 甲	(6) 甲	(5) 乙	(6) 乙

全曲共分為四段。第一段和第二段各有四小節，第三段有八小節，第四段有六小節，共有二十二小節，每一小節各有兩拍，共有四十四拍。

(二) 參 加 人 數

人數不限，愈多愈好，但必須是雙數。性別不拘，但最好是男女人數相等。

(三) 排 列 隊 形

參加的衆人圍站成兩個圓圈，男伴在外圈，女伴在裏圈，圓圈可以看人數和地方而定，擴大或縮小。男女伴一起向右轉身，同方向並立，兩人距離約半步，前後和另一對的距離約四步（如圖 1）。



(四) 基 本 步 法

墊步（請見動作說明〔(一)墊步〕）。

跑跳步（請見動作說明〔(二)跑跳步〕）。

(五) 舞蹈作法

第一 段

演奏音樂第一段(第1—4小節)

第1—2小節：兩人同時表演墊步，向右反時針的方向進行。當右脚在前面的時候，左臂優柔地彎曲，放在胸部水平綫上，右臂向右邊擴大地甩開(如圖2)；當左脚在前面



圖 2

的時候，右臂優柔地彎曲，放在胸部水平綫上，左臂向左邊擴大地甩開。表演時堅決有力。

第3—4小節：兩人同時用左脚向前跨出一大步，身體隨之向上輕跳。

第二 段

演奏音樂第二段(第1—4小節)

第 1 小節：兩人同時用內腳(即男伴左脚、女伴右脚)向前跨出一小步，腳掌整隻着地；外腳(即男伴右脚、女伴左脚)伸直，向後離地提起，脚尖朝下，脚跟朝上。兩人內臂(即男伴左臂、女伴右