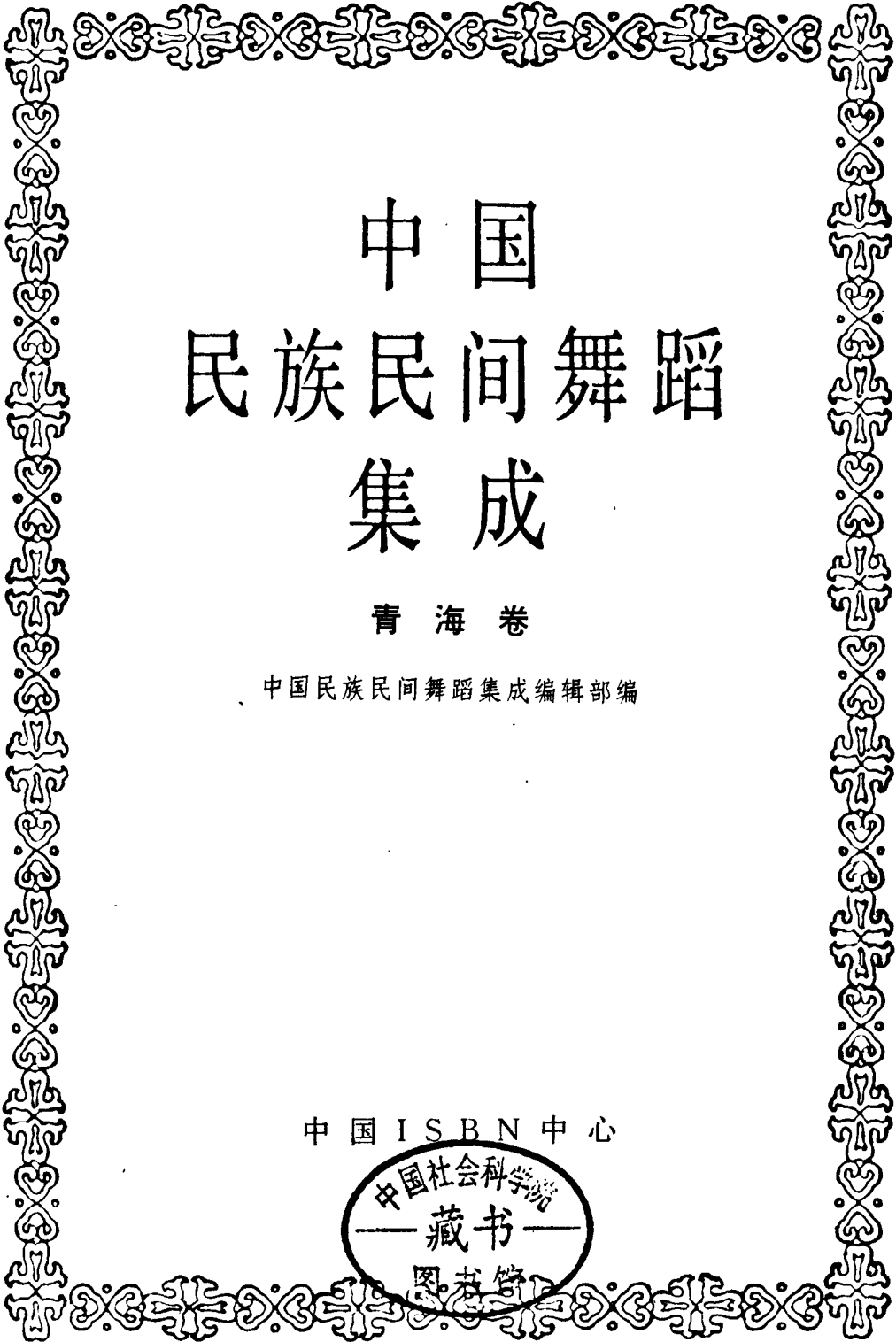


017428

中国民族民间舞蹈集成

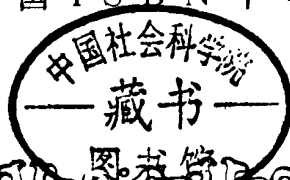


# 中国 民族民间舞蹈 集成

青海卷

中国民族民间舞蹈集成编辑部编

中国 ISBN 中心



图书编号

中华人民共和国文化部  
中华人民共和国国家民族事务委员会主办  
中国舞蹈家协会

国家社科基金资助重大项目  
国家艺术科学规划重点项目

2

## 中国民族民间舞蹈集成总编辑部

主 编 吴晓邦  
副主编 孙景琛  
责任编辑  
舞 蹈 周 元(本卷执行)  
梁力生 康玉岩  
美 术 吴曼英  
特邀编辑  
舞 蹈 盛肖梅 林 堃  
音 乐 李恩魁

### 本卷特邀审读

谢 佐 谢承华 李汝林  
针世驹 董思源(土族)

## 青海省卷编辑部

主 编 陈秉智  
副主编 王承喜 措罗·普华杰(藏族) 聂 绚  
编 委 会(以姓氏笔画为序)

马达学 王承喜 王国林 王毓信  
冯国寅 华洛桑(藏族) 乔永福(蒙古族)  
陈秉智 罗焕兴 高兴让 聂 绚  
贾鸿玲 陶万明 措罗·普华杰  
嘉雍群培(藏族)

编 辑(以姓氏笔画为序)

马达学 王国林 乔永福 罗焕兴  
聂 绚 贾鸿玲 措罗·普华杰  
嘉雍群培

责任编辑 聂 绚(汉、回、土、撒拉族部分)  
措罗·普华杰(藏、蒙古族部分)

3

## 中国民族民间舞蹈集成总编辑部

主 编 吴晓邦  
副主编 孙景琛  
责任编辑  
舞 蹈 周 元(本卷执行)  
梁力生 康玉岩  
美 术 吴曼英  
特邀编辑  
舞 蹈 盛肖梅 林 堃  
音 乐 李恩魁

### 本卷特邀审读

谢 佐 谢承华 李汝林  
针世驹 董思源(土族)

## 青海省卷编辑部

主 编 陈秉智  
副主编 王承喜 措罗·普华杰(藏族) 聂 绚  
编委会(以姓氏笔画为序)

马达学 王承喜 王国林 王毓信  
冯国寅 华洛桑(藏族) 乔永福(蒙古族)  
陈秉智 罗焕兴 高兴让 聂 绚  
贾鸿玲 陶万明 措罗·普华杰  
嘉雍群培(藏族)

编 辑(以姓氏笔画为序)

马达学 王国林 乔永福 罗焕兴  
聂 绚 贾鸿玲 措罗·普华杰  
嘉雍群培

责任编辑 聂 绚(汉、回、土、撒拉族部分)  
措罗·普华杰(藏、蒙古族部分)

3

# 《中国民族民间舞蹈集成》

## 前 言

《中国民族民间舞蹈集成》是我国民族民间舞蹈艺术有史以来的第一部总集。

我国有着历史悠久的乐舞文化传统,尤其是丰富多彩的各民族的民间舞蹈,源远流长,风采独具,是中华民族乐舞文化的重要组成部分。

民族民间舞蹈萌芽于人类的幼年时期,是人们最早用以传情达意的艺术形态之一,它伴随着人类的成长而成长,经历了人类社会发展的全过程。在原始社会中,舞蹈是全氏族或部落的集体活动,也几乎是每个成员所必备的技能。原始信仰产生后,舞蹈和原始宗教意识相结合,形成为早期的宗教舞蹈,并进而发展起习俗舞蹈和礼仪、祭祀舞蹈。《尚书·伊训》:“敢有恒舞于宫,酣歌于室,时谓巫风。”巫风,也就是舞风。《诗经·陈风·宛丘》:“坎其击鼓,宛丘之下,无冬无夏,值其鹭羽。”从这些史籍记载中,可以想见当时社会上群众性歌舞活动的盛况。随着社会的前进,在原始舞蹈基础上又发展起了专业表演的艺术舞蹈,从而把我国乐舞文化推进到了一个新的发展阶段。在数千年的古代社会中,民族民间舞蹈不断以新鲜活泼的创造滋养着专业舞蹈家,丰富着艺术舞蹈创作,同时也从专业舞蹈中吸取有益的养分,发展自身,提高表现力。两者互补互益,从而凝聚成我国光辉的乐舞文化传统。

民族民间舞蹈和广大人民群众的生活有着最紧密的血肉联系。在相当长的一段历史年代里,它渗透到社会生活的各个领域,陪伴人们度过他整个人生。在人生旅程的各个关键时刻,从出生、成丁、劳动、宗教信仰、恋爱、结婚,直至老病、死亡、丧葬,在各式各样的习俗活动中,舞蹈几乎是不可或缺的内容。这种现象至今还遗存在一些民族生活中。民族民间舞蹈普及面之广也是其他艺术所罕见的,在我国,无论是繁华的都城,还是偏僻的穷乡;是渔村,还是山寨;是大漠,还是草原……可以说,凡有人类生活的地方,就不会没有民族

民间舞蹈的翩翩身影。因此，被人美称为“歌舞之乡”、“歌舞的海洋”的民族或地区，在我国是相当普遍的。民族民间舞蹈之所以如此深入和广泛的流传于各民族生活之中，最根本的原因就在于它最真实、最直接的反映着人民群众的生活和思想感情，是民族的心声。它以赤诚之心，歌唱欢乐，倾诉哀怨，鞭挞丑类，颂扬良善，表述了人民的意志和愿望。与社会生活诸领域的广泛联系，多样的生活内容，不仅形成了我国民族民间舞蹈题材丰富的特色，也为历代专业舞蹈创作提供了取之不尽的丰盈宝藏。而在今天，对研究我国的文化艺术史，理解中国文化的基本特质，探究中华各族人民的传统心理结构、精神趋向和美学思想都是值得珍视的宝贵资料。

光辉灿烂的民族民间舞蹈是各族人民的共同创造。由于我国地域辽阔，民族众多，在自然环境、经济条件和文化历史背景等方面存在着程度不同的差异。“十里不同风，百里不同俗”，不同的生产方式，生活习惯，思想意识和审美要求，造就了我国民族民间舞蹈的另一显著特色——形式丰富，品种繁多，姹紫嫣红，尽态极妍，在中华民族的整体风格之中，呈现出各具风采的个性。共性与多样性的高度统一，使我国的民族舞蹈艺术在世界舞坛上独树一帜。建国以来，大量民族民间舞蹈经过专业整理加工后登上国际舞台，博得了世界人民的赞赏，为祖国赢得了荣誉。

但是，几千年来，如此丰厚珍贵的民族艺术遗产，却从来没有得到过系统的收集和整理，相当一部分艺术精品可能就在漫长的岁月中，由于人们的不经意而埋没或流失了。延安秧歌运动以来，特别是建国以后，在党的文艺政策指引下，广大舞蹈工作者深入生活，进行采风，做了大量搜集、整理工作。但当时还缺乏组织和规划，大都是分散进行的。经过十年动乱一场风暴，当时搜集的资料，也都丧失殆尽，民族民间舞蹈已处于风雨飘摇之中。

1981年9月，文化部、国家民族事务委员会、中国舞蹈家协会向全国发出联合通知，决定成立《中国民族民间舞蹈集成》编辑部，动员和组织全国力量进行民族民间舞蹈艺术的普查、收集和整理编写工作。从此，这项工作就在统一的领导和组织下，有计划的开展起来，这在我国历史上是第一次。

1983年1月，经全国艺术科学规划领导小组审定，《中国民族民间舞蹈集成》被列为“六五”跨“七五”计划期间国家重点科研项目。正是在党中央和国务院以及各省、市、自治区有关单位领导的重视和支持下，这项工作才得以顺利展开。

《中国民族民间舞蹈集成》的编写原则是力求准确、科学、全面地记录各民族、各地区的民间舞蹈。不仅要记录动作、音乐、场记、服饰、道具，还要记下每个舞蹈的流传地区，历史演变，有关的传说和文史记载，艺人情况，以及相应的风俗习惯和宗教仪式活动。民族民间舞蹈长期在阶级社会中发展，和社会各阶层的现实生活及意识形态有着广泛的联系。因此，它的内涵是相当复杂的，既有人民性的精华，也不乏封建意识、迷信思想等糟粕。尤其和宗教及民间迷信习俗的关系更为密切，相互作用，相互渗透，有些甚至达到难解难分、浑

然一体的地步，这是我们所不能忽视的历史现象。为了保存真实的历史面貌，这类舞蹈的艺术部分在本书中也将尽可能完整地加以记录。因此，这部集成不仅具有艺术和美学价值，也将是一部具有重大科学价值的历史文献。

《中国民族民间舞蹈集成》的作用和意义，不仅在于它的文献性，更重要的还在于它承先启后，对艺术实践所能发挥的实际作用。当前，民族艺术正面临着形形色色艺术流派的挑战，要创造具有中国民族特色的社会主义新舞蹈，就离不开我们民族民间舞蹈的优秀传统，要继承和发展，就需要有历史知识，不了解民族舞蹈的历史和现状，就很难作到正确的批判继承。这部集成在这方面将发挥它的重要作用。此外，在民族舞蹈人才的培养以及促进国内、国际间的舞蹈文化交流方面，也必然会起到一定的作用。

由于我国民族民间舞蹈品种、数量繁多，我们将采用不同的版本加以编集出版：“资料本”由各省、市、自治区编辑部负责编辑出版。“集成本”由总编辑部负责编辑出版，卷首列该省、市、自治区全部舞蹈普查表，正文介绍该民族、该地区有代表性的较优秀的舞蹈。在有条件的地区，还将配合编辑出版录音、录像等音像资料。

这部集成是集中了全国的人力、物力编写而成的，参加编写工作的不仅有各民族的民间艺人，舞蹈工作者，群众文化工作者，还得到了音乐、美术、文学、历史、考古、民族、民俗、影视等各界专家学者的鼎力支持和协作。这部集成凝聚着每一位参与者的心血劳动，对此，我们谨致衷心的感谢。

这件工作是一项创举，缺乏现成的经验，工作中难免会有疏漏或处理不当之处，希望各界人士批评指正，以待在今后的工作中改正。

《中国民族民间舞蹈集成》总编辑部

13



## 凡 例

一、《中国民族民间舞蹈集成》记录我国各地区、各民族的传统舞蹈。全书按我国现行行政区域划分省(市、自治区)卷。各卷按民族分别介绍当地流传的民间舞蹈(包括中华苏维埃和抗日时期的革命题材歌舞)。解放后专业舞蹈工作者创作和改编的作品不属本书选收范围。

二、本书全国统一版本均采用汉文记录。有文字的少数民族由有关的省(市、自治区)卷编辑部负责出版本民族文字版本。

三、本书记录各民族民间舞蹈,均忠实于本来面貌。力求完整地保存民族舞蹈遗产,为今后民族新舞蹈艺术的研究、创作、表演、教学提供科学、可靠的依据。

四、各地民族民间舞蹈调查表,均以县(旗)为单位登记。县内相同或大同小异的舞蹈,只列其一;县与县之间不论相同与否均照实登记。

五、各省卷“统一名称、术语”中所列舞蹈动作,均为全国或本省较普及的常用动作,只做图示,不做详细说明。

六、本书技术说明部分(舞曲、动作、场记、服饰、道具等)采用图文对照、音舞结合的方法介绍。阅读时必须文字、乐谱、插图相互对照。其中动作说明以“人体方位”(见“本卷统一名称、术语”)定向;场记说明以“舞台方位”(同上)定向。

七、“场记说明”介绍一个舞蹈节目(或片断)的表演全过程(包括表演者位置、走向、动作、队形等)。场记说明中:左边为场记图,右边文字为该场记跳法的说明。场记图按舞蹈展开顺序排列、编码。图与图之间首尾相接——前一图的终点即后一图的起点。凡变化复杂或人物众多的场记图。均辅以分解场记图,把该场记分成若干局部图,逐次介绍,分解场记图隶属于该整体场记图之内,不编场记序号。每段说明文字前的六角括号〔 〕,是音乐小节符号,括号中的文字代表音乐长度,如〔1〕即第一小节,〔1〕~〔4〕即第一小节至第四

小节。

八、本书舞蹈音乐根据介绍舞蹈节目和研究舞蹈音乐的需要,选入当地代表性曲目。曲目中用书名号者(《 》)为歌曲,用方括号者([ ])为器乐和打击乐曲牌。为保持原来面貌,对其名称、演奏术语和锣鼓字谱(锣鼓经)等,都按当地民间的习惯用语标记。

九、音乐曲谱中所用的简谱符号,尽量采取国内通用符号。唯打击乐谱中增加冈击符号  $\wedge$ , 击鼓边符号  $\frown$ , 记法如  $\overset{\wedge}{x}$ 、 $\overset{\frown}{x}$ 。其他特殊符号将在曲谱后加以注释。

十、少数民族舞蹈的歌词,一般附加汉语译配或汉字谐音字注音。谐音字注音下方所附的歌词大意,不一定可以填入曲调演唱。

十一、本书纪年,公历用阿拉伯数码,如 1930 年 10 月生;张才(1901~1978);公元前 209 年。农历用汉字数码,如唐贞观元年;清康熙五十九年十月或农历正月十五日等。

# 目 录

## 《中国民族民间舞蹈集成》

前 言 .....	(I)
凡 例 .....	(V)
青海民族民间舞蹈综述 .....	(1)
全省民族民间舞蹈调查表 .....	(15)
本卷统一的名称、术语 .....	(20)

## 汉 族 舞 蹈

八大光棍 .....	(35)
蜡花姐 .....	(48)
胭脂马 .....	(54)
五鬼闹判官 .....	(65)
扑蝴蝶 .....	(79)
竹马舞 .....	(87)
花棒子 .....	(96)
滚 灯 .....	(106)
高 灯 .....	(115)
碗 灯 .....	(123)
顶 灯 .....	(131)

15  
1

大通顶灯·····	(132)
湟源顶灯·····	(140)
太平鼓·····	(152)
四片瓦·····	(163)
武角子·····	(168)
牦牛舞·····	(177)
跑社火·····	(183)
跳神舞·····	(195)

## 藏族舞蹈

卓·····	(213)
曲卓·····	(226)
依·····	(236)
热巴·····	(253)
热依·····	(262)
国哇·····	(269)
巴吾巴姆·····	(277)
则柔·····	(282)
拉什则(神鼓舞)·····	(298)
莫合则(军舞)·····	(314)
勒什则(龙舞)·····	(324)
庄洛则·····	(332)
冈桑(雪狮舞)·····	(340)
塔尔寺羌姆·····	(349)
切嘉(法王舞)·····	(353)
旦正(马首明王法舞)·····	(412)
吉东寺羌姆·章颂、顿坚协(章颂四兽面舞)·····	(432)
佑宁寺羌姆·纳木赛日(保财神法舞)·····	(451)
吾屯上庄寺羌姆·切嘉(法王舞)·····	(457)
仙米寺羌姆·夏(鹿舞)·····	(482)
灯塔寺羌姆·夏(鹿舞)·····	(498)
罗汉堂寺羌姆·夏(鹿舞)·····	(509)

罗汉堂寺羌姆·刚欠吉周(十六大骷髏舞).....	(522)
刚玛乃禾(红骷髏、黑骷髏舞) .....	(536)

### 回族舞蹈

宴席舞.....	(551)
白鹦哥.....	(553)
十道黑.....	(561)
虎刺马.....	(570)
莲花落.....	(575)
筛中鹦哥舞.....	(579)

### 蒙古族舞蹈

鞞子扳跋.....	(587)
巴格西和三个班德.....	(594)

### 土族舞蹈

安 昭.....	(603)
踏 灰.....	(618)
纳 顿.....	(623)
於 菟.....	(656)

### 撒拉族舞蹈

骆驼舞.....	(663)
阿丽玛.....	(672)
伊秀儿·玛秀儿.....	(677)
连枷舞.....	(681)

后 记.....	(687)
----------	-------

16<sup>3</sup>

## 青海民族民间舞蹈综述

青海地处我国内陆西北腹地，与西藏同处“世界屋脊”，因境内有全国最大的咸水湖——青海湖而得名，简称“青”。又因长江、澜沧江、黄河发源于省内昆仑山脉的唐古拉山和巴颜喀拉山而素有“江河源”之称。周边与甘肃、四川、西藏、新疆等省、自治区相毗邻。闻名遐迩的丝绸南路和唐蕃古道西线横贯境内。青海历史悠久、地域辽阔、资源丰富，境内雪峰挺拔，湖泊众多，河流纵横、草原广袤，自然景观独特。是多民族聚居地，亦农亦牧，属全国五大牧区之一。

据考古发现，距今三万年前的旧石器时代晚期，青海的先民就在这片土地上繁衍生息。青海高原的远古文化与甘肃的洮河流域处于同一文化系统，又与中原地区的仰韶文化紧密相连，母系社会的马家窑文化，分布在河湟谷地。历代先民们开拓这块神奇的土地，创造着人类文明。

青海高原最早是“羌人”繁衍生息之地。羌人属炎帝之后，在长期的生产生活进程中创造了许多文化成果。如发源于青藏高原的昆仑神话中关于西王母的传说，是反映母权氏族社会中西部羌人先民的生活与追求的文化艺术遗产。羌人除一部分东移黄河下游，更多的散布在西部地区。青海古代的戎羌文化曾对我国早期文明有过卓越的贡献。

在漫长的历史进程中，从最早的羌人，到以后的匈奴、汉、鲜卑等民族，以至元代以来，汉、藏、蒙古、回、土、撒拉等各民族长期和睦相处，共同孕育创造了青海悠久的历史 and 灿烂的文化艺术。尽管历史上曾几度因统治阶级之间发生过争战和地方政权更替兴衰，但更多的则呈现出民族间友好相处，中原与西部茶马互市的融和景象。

### 一、青海古代的乐舞艺术

青海远古文明，显示了原始乐舞艺术的辉煌成就。

16 — 1

乐舞起源于人类劳动和生活实践中,乐舞艺术特别在人们集体活动中表现得最为突出。考古发现,属马家窑文化墓葬中出土的“陶鼓”和“彩陶舞蹈纹盆”为研究这一时期的乐舞艺术提供了非常珍贵的实物资料。在青海民和阳山出土的三件彩陶鼓,是我国目前发现最早的打击乐器。陶鼓亦称“土鼓”,是文献记载的“以瓦为匡”的鼓。在山西襄汾寺属龙山文化的大型墓葬中,也发现有陶鼓,报告中称为“土鼓”。由此看出,在黄河上游和中游文化中,陶鼓是作为古代乐器的共同标志,陶鼓可能是当时举行祭祀活动中重要的法器。在我国一些成书较早的古籍中已有记载,如《礼记·明堂位》中说:“土鼓、簧桴、苇龠,伊耆氏之乐也。”说明陶鼓在当时社会的重要性。

1973年青海上孙家寨出土的彩陶盆,属新石器时代的舞蹈文物,是迄今为止出土文物中可确定年代最古老的舞蹈实物,盆内壁绘有五人一组共三组的舞者形象。舞者手拉手面向一致,脑后各有一发辫摆向一致,且有尾饰,整个画面显示着原始舞蹈那种节奏、步伐、动态、情调、意志的一致性特点,向世人展现了五千年前马家窑文化时期的乐舞场面,展现了原始社会生活的一幕。舞蹈纹盆的面世,广泛引起美术史、绘画史、舞蹈史学术界的关注。1995年在海南藏族自治州同德县宗日遗址再次出土了舞蹈彩陶盆,盆内壁绘有以十三人为一组,十一人为一组共二十四人分两组集体舞蹈的画面,经碳14测定,距今约五千年。据考古认为,这两幅舞蹈纹图是我国最早成型的舞蹈图案,在我国美术发展史、舞蹈发展史上占有重要的地位。舞蹈彩陶盆的再次出现,成为研究我国原始社会舞蹈不可多得的形象资料,反映出古代先民们喜欢用群体舞蹈形式抒发内在情感或表示某种愿望。

对青海舞蹈彩陶盆的研究,主题针对舞蹈内容、舞人的形象展开,对舞者形象都有一致的认识,但究竟是何种性质的舞蹈,舞蹈的主题思想是什么?学术界众说不一。据目前研究动态,大致为三个方面:“娱乐性舞蹈”、“巫覡舞蹈”、“庆贺或祈求丰产舞蹈”,三个方面反映出不同的主题思想,但都确认,舞蹈彩陶盆真实地记录了原始的舞蹈艺术和远古先民生活的画面。从两个舞蹈盆所描绘的舞蹈画面分析,舞蹈不应是原始生活的个体行为,或自由聚会娱乐性舞蹈场面,似是先民们进入农业文明后有组织的集体庆祝或祭祀活动。

舞蹈彩陶盆形成的大文化背景,正是马家窑文化处在氏族社会晚期阶段。以原始农耕经济为基础,进入定居农业生产,使手工业得到了充分发展。农业条件较好的区域,陶器较发达,农业条件较差的区域,彩陶相对较少,由此可以看出当时的马家窑文化流域的农业生产、气候条件较好。彩陶是马家窑文化的显著特色,成为中原仰韶文化在甘肃、青海持续发展的象征。随同舞蹈盆出土的捻线纺轮、男女合葬等,可认为是父系社会出现的标志,人们的婚姻形态已处于向一夫一妻制过渡阶段。

两个舞蹈彩陶盆的出现,展示了马家窑文化的卓异风采,青海应是彩陶的故乡,说明古代的青海地区已经迎来了人类文明的曙光。

从屈原《九歌·东君》中“羌声色兮娱人,观者憺兮忘归”,我们看到羌人的乐舞是那样

美妙动人。秦汉隋唐之际,在乐舞艺术上,由青海发源的夏代乐舞经《商》声中介发展而来的楚声占有重要地位。在汉代乐舞中,亦有夏代羌人乐舞的原貌。《飞燕外传》所记载:“连臂踏地,歌《赤凤来》曲”之宫中故事,正是由夏代西王母后裔羌人乐舞传承下来。

宋代王说《唐语林》载:“有曰《葱岭西》者,士女踏歌为队,其词大率言葱岭之士,乐河湟故地,归国而复为唐民也。”这说明《葱岭西》一类的连臂为队踏歌乐舞,原是河湟故乐,此乐传到中原后,在唐代尤为流行。这种乐舞遗风在今甘肃陇南之氐羌后裔“白马人”中尚在流行。人们身着新装,男女老幼手拉手围绕火堆踏歌为舞。综上所述,可以说,青海古代羌人乐舞艺术与中国传统乐舞的形成有一定的渊源关系,为中国传统乐舞艺术注入了新的血液,使中国乐舞艺术的发展出现了新的局面。

青海各民族在长期的历史发展过程中,形成了具有浓厚的原始信仰、原始文化的古韵色彩,在后来历史各时期的文化艺术嬗变过程中,依然体现出不同时代各民族对生活、艺术和“美”的追求与创造。

## 二、汉族民间舞蹈

绚丽多彩的青海汉族民间舞蹈,是在灿烂的多民族文化中形成具有河湟风情的歌舞艺术。在汉代盛行的百戏中,青海汉族民间已出现龙舞、狮子舞、高低跷、彩绸舞。唐宋至明清,汉族民间舞蹈得到了进一步发展,成为河湟流域在春节、灯节上的主要娱乐活动,再后来兴起的“社火”,使民间舞蹈逐步形成完整的表演程式。

社火作为汉族民间舞蹈的载体,有着广泛的群众基础,千百年来流传不息。至今,青海汉族社火中还保留着古代先民的宗教遗俗,如自然崇拜、图腾崇拜等。大通、湟中地区的“老秧歌”,表演者翻穿皮袄、头饰羊角,被称为社火中的“大神”。这种表演形式,体现出古代羌人对羴羴的崇拜,而视羴羴为大神的遗俗在社火中反映很少。据说古代羌人中的“端公”就曾以羊角为头饰。

塔尔寺附近的曹家寨,每年农历二月初三,村民们演出一种充满宗教色彩的社火舞蹈,模拟塔尔寺法舞的仪式。表演者装扮成活佛以及蒙古王公及各类角色,表现牧民们朝佛的情景。可见,汉族民间舞蹈也带有宗教文化的烙印。

河湟地区的汉族民间舞蹈,主要体现在社火表演中。在创新的基础上,仍保留一些传统节目。如扮演神话人物、历史人物、丑角人物,和中原地区社火一脉相承。农业诸县以秧歌为主,融以太平鼓、旱船、龙、狮、竹马、灯舞、花棒子、大头罗汉等,组成社火歌舞队走村串乡,进入城镇,向各界拜年。社火通过载歌载舞形式,用“仔、扭、摆、走、跳”的舞步韵律,讴歌生活,庆贺丰收。



青海社火有“白社火”、“黑社火”之分。白社火即白天演出，规模宏大，角色众多，既要来回流动，又要坐场演唱。坐场中，载歌载舞，说唱相间，各类节目依次上场，各献其艺，众角色充分发挥其特长，各节目争奇斗艳，场面热烈而壮观。黑社火是晚上坐场表演，角色简洁，表演紧凑，突出灯火，穿插小戏，边唱边舞，唱词内容多为庆丰道喜，幽默风趣，表演者以诙谐的语言，形象的动作，惹得观众阵阵欢笑。

社火中多有舞龙和舞狮。龙在夜场中演出，造型多变，神奇壮观。狮子有文武之分，文狮展示温驯、和顺的憨态，武狮展示凶猛、强悍的性格。舞蹈中蕴涵着原始的遗风，如人们在舞龙狮的场面中争相捋龙须、拔狮毛，以备“驱邪”之用，又如抱着小孩从龙狮身下穿过，以示“过关煞”。

旱船、竹马、滚灯、高灯、碗灯等节目在社火白场和黑场中都出现。在夜场中各类灯舞表演出多种阵法 and 队形，表演有一定的技巧性和多变性。在朦胧的夜色下，只见红球飞滚，灯光闪耀，令人神往。

竹马制作精巧，前后身点上蜡烛，浑身明亮，形象逼真。俊俏的船姑架着扎制艳丽的旱船，时而轻歌曼舞，时而急转速行，给人以无限的遐想。

“扑蝴蝶”和“胭脂马”是以高低跷形式表演的舞蹈，以表现踩跷功夫为特色。由于脚下踩跷，不便大歌大舞，只是摇扇舞袖，动作简练。扑蝴蝶所表现出的幽默、滑稽，给人们增添了无穷的乐趣。胭脂马有跳马冲锋、长啸跳高等动作，晚上表演时，点燃蜡烛，别具特色。

富有杂耍性质的“花棒子”，棍上串铜钱，舞者跳跃着耍动花棒，节奏明快，在白场、夜场均出现。反映青海高原特色的“牦牛舞”以祈神、祀神求安康。古老的面具舞“五鬼闹判官”在汉族民间舞蹈中占有重要的地位。

大通黄西村的“四片瓦”是一种古老的祭拜舞蹈，具有原始图腾崇拜的古风遗韵。舞者脸上画青蛙纹饰，双手各捏两片驼骨制成的瓦状片，模拟青蛙的动作，击打手中的骨片，舞蹈语汇轻快而优美。

“八大光棍”产生于四十年代初期，是西宁地区乃至青海省最具代表性的汉族民间舞蹈，先在军旅社火中推出，后传于民间。“光棍”即“光公”的讹音，是指风流倜傥的青年男子。舞蹈以至少八人（也可扩大到上百名）的青年男子为主要阵容。男角身穿白汗褸、青夹夹，头戴英雄帽或鹰毡帽，戴着时尚墨镜，左手叉腰、右手摇扇，与女角“蜡花姐”对舞。蜡花姐身穿锦袄彩裙，头绾绸花，朴实大方，其舞姿在“扭”的动律中表现出女性的娇美。八大光棍展示了青海高原男子潇洒、英俊、豪放的阳刚之美，舞蹈洋溢着青春的气息，抒发了男女青年对爱情的向往和追求。随着时代和审美的变异，八大光棍的服饰、道具已发生很大的变化，但富有浓郁地方特色的舞蹈动律及风格却经久不衰，并一直影响着青海的汉族民间舞蹈。