

77
421234

教育部國民體育委員會主編

中小學體育教材

小學韻律活動補充教材

彭澤芬 編著



#4
721234

正中書局印行

教育部國民體育委員會主編
中小學體育教材
小學韻律活動補充教材
彭澤芬 編著



正中書局印行

涂 序

舉凡一切應用教材，其價值之大小，使人知之，不如使人好之，使人好之，不如使人樂之也。例如體育應用教材中‘韻律活動’，若取材得當，運用得法，兒童無不樂於從事者。彭澤芬女士，性好音樂，尤長於‘韻律活動’，曾在昆明任教時，與文同事有年，常見彭女士於授‘韻律活動’功課，領導諸生操作時，莫不皆大歡喜，盡興而散。考其所以致此之由，固由其教授之得法，而其取材之新穎與得當，尤爲其成功之主因。今彭女士書具十餘年精心之作以問世，誠我小朋友們之一好消息，而爲我體育界同志所望以先睹爲快者也。故樂爲之序，以表介紹之意云爾。

三十三年四月二十日涂文序於湖南藍田國立師範學院。

(1)

67934

自序

舞蹈爲體育活動中趨於自然和遊戲性質的一種活動，最適於兒童，兒童時代，必須使其多參加合法之遊戲，順從自然，以不誤用兒童能力爲度。故須藉遊戲活動，使其身體強壯、堅實、機警、敏捷，養成服從、有秩序、合羣、友愛、互助諸美德，以發達其健美體格，和造成模範青年之典型；然於舞蹈遊戲活動中，輔之以韻律，則更增兒童興趣，並能增加力量，反應迅速，動作和諧，和欣賞大自然之審美天性。本人學識膚淺，茲本十餘年教學之經驗，不揣譎陋，編著此書，其內容由淺而深，由簡而繁，以適合小學教師之應用爲主。切盼體育界諸先輩指正和不吝批評。

三十三年編於國立湘雅醫學院彭澤芬。

目 次

第一章 聽音基本動作

甲、低級教材示例	1
一、走步 二、拍手 三、跑步 四、跑跳步 五、飛鳥 六、吹喇叭 七、敲鼓 八、吹笛 九、走步和拍手變換進 行 十、吹敲和走步變換進行	
乙、中級教材示例	5
一、足尖步 二、蹲步 三、點步 四、踏跳步 五、踵趾步 六、踢毽子 七、滾鐵環 八、跳繩 九、飛機 十、拖大砲	
丙、高級教材示例	9
一、踏踢步 二、滑步 三、滑跳步 四、拖步 五、逼步 六、華土步 七、撲克步 八、三音步 九、五音步	

第二章 舞蹈(唱歌、歌舞)

甲、低級教材示例	11
一、小小音樂會 二、瞧 三、飛機來了 四、小鳥 五、小 鐵匠 六、小皮匠 七、小小朋友 八、早安舞	

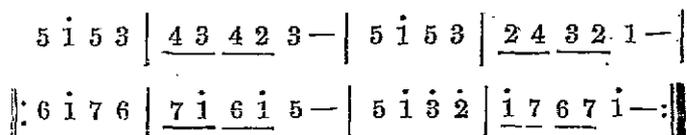
乙、中級教材示例	23
一、小小運動會 二、馬兒跑跳 三、修築國防公路	
四、割麥 五、兒童舞 六、快樂舞 七、雙雙舞 八、蜻 蜓舞	
丙、高級教材示例	34
一、凱旋舞 二、慶祝舞 三、播種舞 四、好朋友	
五、滑冰 六、樂陶陶(踢踏舞)	

第一章 聽音基本動作

甲 低級教材示例

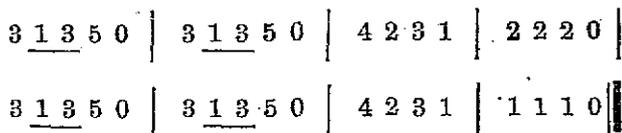
- 一、走步 抬頭,挺胸,用自然步走,快、慢、轉、停,聽琴聲變換,
琴音快則走快,慢則走慢,重則轉方向,輕則立定或踏步。

F 調 4/4 進行曲



- 二、拍手 按音樂拍節拍手 1. 每拍一拍 2. 拍一次休息
(輕點)一次,變換行之。

G 調 4/4 拍 手



(1)



三、跑步 輕緩，放鬆，自然。

C 調 4/4

跑 步

$$\underline{5555555\dot{1}\dot{1}} \mid \underline{767\dot{1}6\dot{1}5} \mid \underline{5555555\dot{3}\dot{3}} \mid \underline{\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{1}767} \mid$$

$$\underline{5555555\dot{1}\dot{1}} \mid \underline{767\dot{1}6\dot{1}5} \mid \underline{5555555\dot{3}\dot{3}} \mid \underline{\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{7}\dot{1}\dot{1}\dot{1}} \parallel$$

四、跑跳步 左(右)足跳，右(左)膝上舉，即前踏一步，同上交換行之，跳輕而高，兩臂自然擺動，熟習後，可數人攜手跳，作時注意先跳後踏。

F 調 2/4

跑 跳 步

$$\dot{1} \dot{1} \mid 5 \quad 5 \mid \underline{43} \quad \underline{45} \mid 3 \text{ — } \mid \dot{1} \quad \dot{1} \mid$$

$$5 \quad 5 \mid \underline{34} \quad \underline{32} \mid 1 \text{ — } \mid 5 \quad \underline{67} \mid 1 \quad 5 \mid$$

$$4 \quad 3 \mid \underline{42} \mid \underline{567} \mid \dot{1} \quad 5 \mid \underline{35} \quad \underline{42} \mid 1 \text{ — } \parallel$$

五、飛鳥 兩臂由側上下徐徐舉落，足尖輕輕進行。

F 調 3/4

飛

鳥 (音樂動作對照說明)

$\dot{3}$ ——— | $\dot{1}$ ——— | $\dot{1}$ ——— | 5 ——— |

在本位飛動.....

$\dot{3}$. $\underline{\dot{5}}$ 1 | $\dot{3}$. $\underline{\dot{5}}$ 1 | $\underline{\dot{3} \dot{2}} \dot{3} \dot{5}$ | 4 3 2 |

向前進行飛.....

2. $\underline{\dot{5}}$ 2 | 2. $\underline{\dot{5}}$ 2 | 5 4 3 | 2 3 1 |

蹲 下 飛 起 飛 蹲 起

5 $\underline{\dot{1} \dot{1} \dot{1}}$ | 7 $\underline{\dot{6} \dot{6} \dot{6}}$ | 3 $\underline{\dot{6} \dot{5}}$ 2 | 3 1 2 |

進行飛.....

5 $\underline{\dot{1} \dot{1} \dot{1}}$ | 7 $\underline{\dot{6} \dot{6} \dot{6}}$ | 3 $\underline{\dot{6} \dot{5}}$ 4 | 2 3 1 ||

後轉跑飛.....

六、吹喇叭 兩手作喇叭置口前吹(態度自然)。

C 調 2/4

吹 喇 叭

$\underline{5. 3}$ 0 | $\underline{5. 3}$ 0 | $\underline{\dot{1} \dot{1} \dot{1}}$ | $\underline{5 5 5}$ |

$\underline{\dot{3}. \dot{1}}$ 0 | $\underline{\dot{3}. \dot{1}}$ 0 | $\underline{\dot{3} \dot{3} \dot{3}}$ | $\underline{\dot{1} \dot{1} \dot{1}}$ |

$\underline{\dot{1} \dot{1}}$ $\underline{\dot{1} \dot{1}}$ | $\underline{\dot{1} \dot{1} \dot{1}}$ 3 | $\underline{\dot{3} \dot{3} \dot{3}}$ 3 | $\underline{5 5 5}$ $\dot{1}$ |

3̣. i̇ 0 | 3̣. i̇ 0 | i̇ i̇ i̇ i̇ | i̇ 0 ||

七、敲鼓 兩手握拳出食指，臂屈胸前，上下交換擊。

F 調 2/4

敲 鼓

3 0 3 0 | 3 0 3 0 | 3 2 1 2 3 | 3 2 1 2 3 |
 3 0 | 3 0 | 3 2 1 2 3 3 | 3 0 3 0 ||

八、吹笛 兩手平屈於右肩上，作吹笛狀，或置前吹，交換行之。

C 調 4/4

吹 笛

1 3.4 5 5 | 4 5 6 7 i̇ 3̇ |
2̇ i̇ 6 7 i̇ 6 5 3 | 2. 1 2 — |
 1 3.4 5 5 | 4 5 6 7 i̇ 3̇ |
2̇ i̇ 7 6 i̇ 6 5 3 | 2. 3 1 — ||

九、走步和拍手變換進行。

C 調 4/4

進 行 曲 (音樂動作對照說明)

5 5 i̇ i̇ i̇ i̇ | 5 5 3̇ 2̇ 3̇ 4̇ 3̇ |

向 前 進 行.....

$\underline{\dot{2} \dot{1}} \quad \underline{6 7} \quad \underline{\dot{1} 6} \quad \underline{5 3} \quad | \quad \underline{2 1} \quad 2 \quad \underline{2 2} \quad 2 \quad |$

轉向圓形踏足，同時拍手，.....

$\underline{5 5} \quad \dot{1} \quad \underline{\dot{1} \dot{1}} \quad \dot{1} \quad | \quad \underline{5 5} \quad \underline{\dot{3} \dot{2}} \quad \underline{\dot{3} \dot{4}} \quad \dot{3} \quad |$

同上動作依次行之，

$\underline{\dot{2} \dot{1}} \quad \underline{6 7} \quad \underline{\dot{1} 6} \quad \underline{5 3} \quad | \quad \underline{2 3} \quad 1 \quad \underline{\dot{1} \dot{1}} \quad \dot{1} \quad ||$

十、吹鼓和走步變換進行。

F 調 4/4

進 行 曲 (音樂動作對照說明)

1. $\underline{3} \quad \underline{5} \quad 3 \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{4} \quad 5 - \quad | \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{6} \quad \underline{4} \quad \underline{5.3} \quad | \quad 4 \quad 2 \quad 1 - - \quad |$

進行同時吹笛..... 轉向中央踏足.....

5. $\underline{4} \quad 3 \quad 5 \quad | \quad 4. \quad \underline{3} \quad 2 - \quad | \quad 5. \quad \underline{4} \quad 3 \quad 5 \quad | \quad 4. \quad \underline{3} \quad 2 - \quad |$

進行同時敲鼓..... 轉向中央踏足.....

1. $\underline{3} \quad \underline{5} \quad 3 \quad | \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{6} \quad \underline{4} \quad 5 - \quad | \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{6} \quad \underline{4} \quad \underline{5.3} \quad | \quad 4 \quad 2 \quad 1 - - \quad ||$

吹 笛， 敲 鼓， 轉向前進行

乙：中級教材示例

一、足尖步 足尖輕步進行，身體放鬆。

A 調 4/4

足 尖 步 (輕快)

1. <u>5̣</u> <u>3̣</u> <u>5̣</u> <u>13̣</u> <u>21</u> 2 — 3. <u>1̣</u> <u>6̣</u> 1 <u>21</u> <u>7̣6̣</u> <u>5̣</u> —
1. <u>5̣</u> <u>3̣</u> <u>5̣</u> <u>13̣</u> <u>21</u> 2 — 3. <u>1̣</u> <u>6̣</u> 2 <u>17̣</u> <u>67̣</u> 1 —
<u>3̣</u> <u>3̣</u> <u>5̣</u> <u>4̣</u> <u>3̣</u> <u>24</u> <u>31</u> 2 — <u>7̣</u> <u>7̣</u> <u>2</u> <u>1</u> <u>7̣</u> <u>72</u> <u>16</u> <u>5</u> —
1. <u>5̣</u> <u>3̣</u> <u>5̣</u> <u>13̣</u> <u>21</u> 2 — 3. <u>1̣</u> <u>6̣</u> 2 <u>17̣</u> <u>67̣</u> 1 —

二、蹲步 屈雙膝進行，挺胸，兩手自然擺動。

F 調 4/4

蹲 步

<u>1̣</u> <u>1̣</u> <u>5̣</u> <u>5̣</u> <u>43</u> <u>45</u> 3 — <u>1̣</u> <u>1̣</u> <u>5̣</u> <u>5̣</u> <u>34</u> <u>32</u> 1 —
<u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>3</u> 2 — <u>2</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>5</u> <u>3</u> <u>4</u> <u>2</u> 1 —

三、點步 (1)左(右)足尖前點地。(2)左(右)足後點地。(3)左(右)前點地。(4)左(右)足前踏一步。

G 調 2/4

點 步

<u>3.4</u> <u>5 0</u> <u>1 0</u> <u>7 0</u> <u>6.0</u> <u>5 0</u> <u>2 0</u> <u>3 0</u>
<u>3.4</u> <u>5 0</u> <u>6 0</u> <u>5 0</u> <u>1 0</u> <u>7 0</u> <u>6 0</u> <u>5 0</u>

$\underline{\dot{5}. \dot{6}}$ $\dot{7}$ | $\dot{6}$ $\dot{5}$ | $\underline{4 0}$ $\underline{3 0}$ | $\underline{2 0}$ $\underline{3 0}$ |
 $\underline{\dot{5}. \dot{6}}$ $\dot{7}$ | $\dot{6}$ $\dot{5}$ | $\underline{4 0}$ $\underline{3 0}$ | $\underline{2 0}$ $\underline{1 0}$ ||

四、踏跳步 用 $\frac{4}{4}$ 或 $\frac{2}{4}$ 樂譜。(1)左(右)足踏一步。(2)在本位跳,同時右(左)足前舉屈膝,足尖向下。

五、踵趾步 用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 樂譜。(1)左(右)足踵前點地。(2)左(右)足趾後點地,上體稍前傾。練熟後向前進行,例(1)(2)踵趾步,(3)左(右)足前出一步,同時右(左)足跟上。(4)左(右)足再出一小步。

六、踢毽子

C 調 $\frac{2}{4}$ 踢 毽 子 (音樂動作對照說明)

$\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\underline{5 4}$ 3 | $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\underline{\dot{2} \dot{3}}$ $\dot{1}$ |

左足踏一步,右膝內屈向上踢二次,相反行之.....

$\underline{7. \dot{1}}$ $\underline{7. \dot{1}}$ | $\underline{6 6}$ 7 | $\underline{5. \dot{1}}$ $\underline{5. \dot{1}}$ | $\underline{\dot{2}. \dot{3}}$ $\dot{1}$ ||

左右交換內屈踢

七、滾鐵環

G 調 2/4 滾 鐵 環 (音樂動作對照說明)

3 3 2 2 | 1 5 | 6 7 1 3 | 2 — |

上體前彎，右手如握環棒，跑步進行.....

3 3 4 3 | 2 5 | 1 4 3 2 | 1 — ||

向後旋轉一週進行，.....

八、跳繩

G 調 2/4 跳 繩 (音樂動作對照說明)

3 1 3 1 | 3 5 5 | 4 2 2 | 1 3 2 1 |

手握繩左單足跳，右單足跳，雙足併跳，雙足併跳，

3 1 3 1 | 3 5 5 | 4 2 2 | 1 3 1 |

雙足交換向前跳，進行.....

5 2 5 2 | 5 4 3 2 | 3 1 1 2 | 3 4 5 |

同上動作，依次行之。

1 5 1 5 | 1 7 6 5 | 4 6 5 4 | 2 3 1 ||

附註：學生熟習後，可將速度加倍，即一拍跳一次。

九、飛機

F 調 2/4 飛 機 (音樂動作對照說明)

1.3 5 3 | 1̇ 6 4 5 | 1̇ 6 4 5 3 | 4 2 1 |

臂側舉左足前進一步，蹲下，徐起立，徐蹲下，

5.4 3 5 | 4 3 2 | 5.4 3 5 | 4 3 2 |

蹲步進行.....

1.3 5 3 | 1̇ 6 4 5 | 1̇ 6 4 5 3 | 4 2 1 ||

徐起立 徐蹲下 蹲步進行.....

十、拖大砲 雙數；一數，上體前彎，兩臂疊屈右肩上，作背物狀。二數，上體前傾，左手搭一數左肩，右手搭自己之左臂，按節拍進行。(一拍進，二、三拍拖回)

G 調 6/8 拖 大 砲

2.2 0 1.6 0 | 2.2 0 1.6 0 | 1 3 2 1 6 |

3.3 0 1.2 0 | 3.3 0 1.2 0 | 3 1 2 1 6 ||

丙 高級教材示例

一、踏踢步 用 $\frac{1}{4}$ 或 $\frac{2}{4}$ 樂譜 (1)左(右)足前進一步。(2)右(左)足向前踢出(膝伸直)，同時左(右)足輕跳。

- 二、滑步 用 $\frac{2}{4}$ 樂譜 (1)左(右)足向左(右)滑出一步。
(2)右(左)足併上,側滑,斜滑均可。
- 三、滑跳步 用 $\frac{2}{4}$ 樂譜 (1)左(右)足向左(右)滑出一步。
(2)右(左)足向後舉,同時左(右)足一跳。
- 四、拖步 用 $\frac{2}{4}$ 樂譜 (1)左(右)足向左(右)一橫步,上體略
向右(左)傾。(2)左(右)足併上,體還原。
- 五、逼步 用 $\frac{4}{4}$ 或 $\frac{2}{4}$ 樂譜 (1)左足向後踏地,占右足的位置,
同時右足躍起向後舉。(2)右足向前踏地,占左足的位置,
同時左足躍起向前舉。舉步時,右(左)單立,左(右)
前舉(膝直)。
- 六、華士步 用 $\frac{3}{4}$ 樂譜 (1)左(右)足前踏(滑)一步。(2)
右(左)足踏於左(右)足後。(3)左(右)足再向前踏一小
步。
- 七、撲克步 用 $\frac{2}{4}$ 樂譜(和)左足跳 (1)右足前踏一步,(和)
左足踏於右足後一小步。(2)左足再向前踏一步。
- 八、三音步 用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 樂譜 (1)左(右)足趾向前踢,向後
踴。(2)還原(放鬆手臂自由擺動)。
- 九、五音步 用 $\frac{3}{4}$ 樂譜 (1)左(右)足踏一步(和2)右(左)
足趾踢踴(和3)換步右左,(俟三音步練習純熟,始教五音
步)。

第二章 舞蹈(唱遊歌舞)

甲 低級教材示例

一、小小音樂會

G 調 3/4

小小音樂會

<u>1 2</u> 3 3		<u>5.4</u> 3 2		<u>2 3.</u> 4 4		<u>5.4</u> 3 2	
哥哥 弟弟,		姐姐 妹妹,		你能 奏樂,		我能 唱歌.	
<u>1.2</u> 3 5		<u>4 2</u> 2 1		<u>3 3 3 3 5</u>		<u>4 2</u> 2 1	
我們 開個		音樂 大會,		嗚嗚嗚嗚的,		這是 口琴.	
<u>3 3 3 3 5</u>		<u>4 2</u> 2 1		<u>3 3 3 3 5</u>		<u>4 2</u> 2 1	
嗚嗚嗚嗚的		這是 笛子,		噠噠噠噠的,		這是 提琴.	
<u>3 3 3 3 5</u>		<u>4 2</u> 2 1		<u>3 3 3 3 5</u>		<u>4 2</u> 2 1	
叮叮叮叮的		這是 喇叭,		錘錘錘錘的		這是 銅鈸.	
<u>3 3 3 3 5</u>		<u>4 2</u> 2 1		<u>3 3 3 3 5</u>		<u>4 2</u> 2 1	
咚咚咚咚的		這是 銅鼓,		叮噠叮噠		這是 洋琴.	

$\underline{3\ 3\ 3\ 3\ 3}$	$\underline{3\ 3\ 3\ 3\ 3}$	$\widehat{3\ 3}\ 3\ 3$	$\widehat{3\ 3}\ 3\ 3$
叮噠叮噠	咚嚨吧咚嚨	錘 錘 錘	叮 叮 叮
$\widehat{3\ 3}\ 3\ 3$	$\widehat{3\ 3}\ 3\ 3$	$\underline{3\ 3\ 3\ 3\ 5}$	$\underline{4\ 2}\ 2\ 1$
噠 噠 噠	嗒 嗒 嗒	嗚嗚嗚嗚的	這是口琴。

【排列】單行圓圈或二、三行參差縱隊。

【做法】

唱

做

哥哥弟弟姐妹妹

你能奏樂我能唱歌

我們開個音樂大會

嗚嗚嗚嗚的這是口琴

嗒嗒嗒嗒的這是笛子

噠噠噠噠的這是提琴

叮叮叮叮的這是喇叭

錘錘錘錘的這是銅鈸

咚咚咚咚的這是銅鼓

叮噠叮噠這是洋琴

全體出右手拍左生右肩，相反行之。

向左右相互點頭。

前進二步退還原。

兩手握琴，置口前作吹狀。

兩臂屈置右肩前，吹笛狀。

仿拉提琴姿勢(演正確)。

吹喇叭狀。

雙臂屈胸前，手掌開右掌上，左掌下，上下互擊。

兩手上下起落。

動作同敲鼓，惟前後交換擊，上體前傾。

叮鈴噹叮鈴咚嚨吧咚嚨錘錘
錘叮叮叮噠噠噠噠噠噠噠噠噠
噠噠的這是口琴。

同上動作，循序行之，至末二句，
漸漸緩慢，（重做，比第一次要
快）。

二、瞧

G 調 2/4

瞧

1 2 3 4 | 2 1 | 2 3 4 5 | 3 2 |

我們 一同 瞧 瞧， 我們 一同 瞧 瞧，

3 5 4 6 | 5 5 3 2 | 1 4 3 1 | 2 1 ||

什麼 來了， 什麼 來了， 噠噠 噠的 直 叫。

【排列】 四行參差縱隊。

【做法】

唱

做

(一) 我們一同瞧瞧， 我們一
同瞧瞧。

什麼來了什麼來了

噠噠噠的直叫

(二) 我們一同瞧瞧， 我們一
同瞧瞧

右手置額前仰視，同時兩足移
動。

左手置右耳旁，作傾聽狀；相反
行之。

兩臂平屈，上下起落。

同上我們一同瞧瞧動作。

飛機來了，飛機來了。

兩臂平舉，由左下方徐繞至右上方，還原，身體隨之左右傾。

在天上像小鳥

兩臂側舉，作鳥飛狀。

三、飛機來了

A 調 2/4

飛機來了

$\underline{\underline{5.3}}$	0		$\underline{\underline{5.3}}$	0		$\underline{\underline{32}}$	5		$\underline{\underline{17}}$	6	
打的			打的，			警報	響，		快躲	藏，	
$\underline{\underline{66}}$	$\underline{\underline{17}}$		6	—		$\underline{\underline{21}}$	7		$\underline{\underline{76}}$	5	
躲藏	好地		方。			不說	話，		不歌	唱。	
$\underline{\underline{55}}$	$\underline{\underline{67}}$		1	—		$\underline{\underline{66}}$	$\underline{\underline{66}}$		$\underline{\underline{66}}$	$\underline{\underline{66}}$	
心裏	不要		慌。			嗡嗡	嗡嗡		嗡嗡	嗡嗡，	
$\underline{\underline{32}}$	5		$\underline{\underline{17}}$	6		$\underline{\underline{66}}$	$\underline{\underline{17}}$		6	—	
飛機	到，		找目	標，		我們	快躲		好。		
$\underline{\underline{21}}$	7		$\underline{\underline{766}}$	5		$\underline{\underline{555}}$	$\underline{\underline{67}}$		1	—	
高射	砲		通通	通，		把飛機	打散		了。		
6	—		6	—		6	—		6	—	
噹			噹			噹			噹		

$\underline{3\ 2}$ 5 | $\underline{1\ 7}$ 6 | $\underline{\underline{6\ 6\ 6\ 6}}\ \underline{1\ 7}$ | 6 — |

飛機 逃，真可 笑，只炸死個小麻 雀。

$\underline{2\ 1}$ 7 | $\underline{7\ 6}$ 5 | $\underline{5\ 5\ 5}\ \underline{6\ 7}$ | 1 — |

小麻 雀 不藏 好，纔被它炸掉 了。

$\underline{3\ 2}$ 5 | $\underline{1\ 7}$ 6 | $\underline{6\ 6}\ \underline{1\ 7}$ | 6 — |

(自由拾炸彈片.....)

$\underline{2\ 1}$ 7 | $\underline{7\ 6}$ 5 | $\underline{5\ 5}\ \underline{6\ 7}$ | 1 — |

$\underline{3\ 2}$ 5 | $\underline{1\ 7}$ 6 | $\underline{6\ 6}\ \underline{1\ 7}$ | 6 — |

炸彈 片，有用 了，一片 值兩 毛。

$\underline{2\ 1}$ 7 | $\underline{7\ 6}$ 5 | $\underline{5\ 5\ 5\ 5}\ \underline{6\ 7}$ | 1 — ||

你也 找，我也 找，廢物可以利用 它。

【排列】單行圓圈。

【做法】

唱

做

打的打的
警報響，快躲藏，躲藏好地方
不說話

右手握號，置口前仰吹。
向前輕跑，蹲下。
起立搖手擺首。

不歌唱
 心裏不要慌
 嗡嗡嗡嗡嗡嗡
 飛機到，找目標
 我們快躲好
 高射砲通通通，把飛機打散了
 噹噹噹噹
 飛機逃，真好笑
 只炸死個小麻雀
 小麻雀
 不躲好
 纔被它炸掉了

炸彈片有用了，一片值兩毛

你也找，我也找
 廢物可以利用它

雙臂平屈肩前，口張。
 右手指胸，搖首。
 右手置右耳側傾聽，相反行之。
 仰視。
 兩手抱頭，蹲下，俯首。
 左膝跪，兩手向上，作射砲形狀。
 起立，兩手向上空擊四次。
 拍手跳(快樂狀)。
 兩臂平屈，上下起落。
 同上行之。
 右手搖。
 兩手由前方下垂，(掌向上)其中十六拍樂曲，自由分散彎下，拾炸彈片。
 迅速跑回原位，出右手掌，再出中食二指。
 左右尋找。
 兩臂屈，雙手疊置左肩，右轉，進行數步。

四、小鳥

G 調 4/4

小 鳥

1. 3 5 — | 5 4 3 2 1 — | 2 5 5 5 3 | 5 4. 3 2 1 — |

花園裏， 花兒 朵朵開， 小鳥兒飛飛， 飛去 又飛回。

1. 3 5 — | 5 4 3 2 1 — | 2 5 5 5 3 | 3 1 1 1 — ||

一雙雙， 一 對 對， 飛來 飛去 不離 開。

【排列】 雙行圓圈面相對，一二報數。

【做法】

唱

做

花園裏花兒朵朵開

四人攜手前進，手徐上舉，集合一起。

小鳥兒飛飛

手放下，平舉飛還原位。

飛去又飛回

各向左右飛行。

一雙雙

相對在本位飛。

一對對，飛來飛去不離開

內圈人跑向外圈人後，兩手搭其肩，外圈人臂仍飛，動作同上重行一次。

五、小鐵匠

F 調 3/4

小 鐵 匠

1 1 1 | 1 1 1 | 3 5 5 3 1 | 2 2 2 | 2 2 2 |

你 一 下，我 一 下，趕 快 趁 熱 打，我 一 下，你 一 下，

2 2 2 7 5 | 1 1 1 | 1 1 1 | 3 5 5 3 1 | 5 4 3 2 1 ||

鐵 冷 不 好 打，小 鐵 匠 力 量 大，叮 叮 叮 噹 噹，打 一 把 小 犁 耙。

【排列】單行圓圈，一二報數。

【做法】

唱

做

(一)打一下，

兩手握拳向左下方一擊，同時雙足一跳。

打二下，

同上，相反行之。

趁熱打三下，

兩拳置前，相互擊三下。

打四下，打五下，快打第

同上，相反行之。

六下，

小鐵匠

出右手小指。

力量大

出拇指。

叮叮叮噹噹

兩拳置前，互擊三下。

打一把小剪刀

右足踏一步，同時出右手中食二指，(作剪狀)。

(二)一二數相對

你一下

我一下

赶快趁熱打

我一下,你一下,鐵冷不好打。

小鐵匠力量大

叮叮叮噹噹

打一把小犁耙

兩手握拳,二數前傾,一數後仰,同時兩拳伸縮,(二數拳伸,一數拳縮)。

同上,相反行之。

兩拳置前,相擊三下。

同上動作,依次行之。

右手出小指,然後出拇指,

兩拳置前相擊。

右足重踏一步,同時右手前出,(掌向上)左手托右手肘。

六、小皮匠

F 調 4/4

小 皮 匠

1 1 1 2 3 | 3 2 3 4 5 — |

我 是 小 皮 匠 工 作 真 正 好

1 1 1 5 5 5 3 3 3 1 1 1 | 5.4 3 2 . 1 — ||

扭扭扭,拉拉拉,扭扭扭,拉拉拉,又堅又牢。

【排列】 單行圓圈。

【做法】

唱

做

<p>(一)我是小皮匠， 工作真正好， 扭扭扭，拉拉拉，扭扭扭， 拉拉拉， 又緊又牢，</p>	<p>出右手小指。 出雙手拇指。 兩臂平屈，兩手互繞二次，向後 拉二次，同上重行一次。 向後拉三次。</p>
<p>(二)我是小皮匠， 價錢公道， 釘釘釘， 拉拉拉， 釘釘釘拉拉拉</p>	<p>右手拍胸。 出右手拇指。 左足左斜一步屈膝，左手握拳 置膝上，右手握拳向左拳擊二 次。 同上‘拉’動作行之。 同上‘釘’‘拉’動作行之。</p>

七、小小朋友

F 調 2/4

小小朋友

$\underline{5\ 6}$ $\underline{5\ 4}$ | $\underline{3\ 2}$ 1 | $\underline{2\ 3}$ $\underline{2\ 1}$ | $\underline{7\ 6}$ 5 |

小小朋友 和我跳， 伸出你手 我拉着。

<u>3 1</u>	5		<u>2 4</u>	6		<u>7 6</u>	<u>5 4</u>		<u>3 2</u>	1	
左一	跳,		右一	跳,		跳過	來,		跳過	去。	
<u>6 3</u>	<u>3 6</u>		<u>5 4</u>	3		<u>3 6</u>	<u>6 3</u>		<u>1 7</u>	6	
啦啦	啦啦		啦啦	啦,		啦啦	啦啦		啦啦	啦,	
<u>3 4</u>	<u>5 2</u>		<u>3 4</u>	<u>5 2</u>		<u>5 6</u>	<u>7 5</u>		<u>2 4</u>	5	
啦啦	啦啦		啦啦	啦啦,		啦啦	啦啦		啦啦	啦。	

【排列】 雙行圓圈面相對。

【做法】

唱

做

(一)小小朋友和我跳,
伸出你手我拉着,
左一跳右一跳,
跳過來跳過去,
啦.....

前進一步,相互一鞠躬。
相對互握雙手。
左右踏跳。
向左斜踏跳一步,右斜踏跳一步。
內圈攜手向左跑跳八拍,外圈拍手,按每節拍二次。

(二)小小朋友和我踏,
伸出你是我點着,
左一點,右一點 點來點

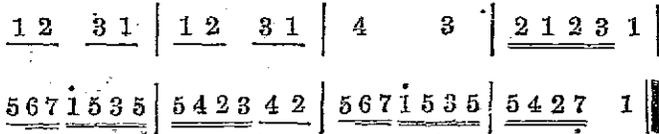
前進,互換位置。
右脚尖前點地。
同上,交換點地。

去，	左右足趾，向前交換滑。
真有趣，	同上‘啦’動作。
啦……………	相互跑回原位，手叉腰，挺胸。
(三)小小朋友身體好，	手放下，於本位跑跳。
我們大家一同跑，	向左右各跑二步。
左一跑右一跑，	向左右各跑二步。
跑過來跑過去，	各左右轉前跑八拍，後轉跑八拍。
啦……………	

八、早安舞

F 調 2/4

早 安 舞



【排列】 雙行縱隊，一二報數。

【做法】 分二段，每段八拍。

- 第一段 (1)左足前滑一步。(2)右足併上，互握右手。
 (3)右足後滑一步。(4)左足拖還原。(5)(6)相互點首。
 (7)(8)向左旋轉一週。

第二段 (1) (2) 互挽右手肘, 向左旋繞一週。 (3) (4) 同上, 相反行之。 (5) (6) 四人攜手向左滑跳二步, 右滑跳二步。

乙 中級教材示例

一、小小運動會

F 調 4/4

小小運動會

$\underline{1\ 1\ 3\ 3\ 5\ 5\ 1\ 1}$ | $\underline{4\ 3.2\ 3\ 5\ 3\ 1}$ | $\underline{5\ 5\ 3\ 1\ 2\ 1\ 2\ 3}$ |

運動運動運動運動, 我們來齊到操場, 發揚精神, 集中力量,

2. $\underline{5\ 5}$ — | $\underline{4\ 3.2\ 3\ 5\ 3\ 1}$ | $\underline{5\ 5\ 3\ 1\ 2\ 1\ 2\ 3}$ |

獻身手。 跑跑跑跑跑跑跑, 跑個圈兒跑跑跑跑,

$\underline{1\ 6}$ $\underline{6\ 5}$ $\underline{3.2\ 1}$ | $\underline{4\ 3.2\ 3\ 5\ 3\ 1}$ | $\underline{5\ 5\ 3\ 1\ 2\ 1\ 2\ 3}$ |

鍛鍊身體好。 習體操, 一二三四, 二二三四, 三二三四,

$\underline{1\ 6}$ $\underline{6\ 5}$ $\underline{3.2\ 1}$ | $\underline{4\ 3.2\ 3\ 5\ 3\ 1}$ | $\underline{5\ 5\ 3\ 1\ 2\ 1\ 2\ 3}$ |

四二三四, 操得好。 踢毽子, 左踢右踢, 踢個花兒, 踢踢踢踢,

$\underline{1\ 6}$ $\underline{6\ 5}$ $\underline{3.2\ 1}$ | $\underline{4\ 3.2\ 3\ 5\ 3\ 1}$ | $\underline{5\ 5\ 3\ 1\ 2\ 1\ 2\ 3}$ |

鍛鍊身體好。 跳繩索, 兩手握繩, 向前跑跳, 一跑一跳

$\underline{1\ 6}$ $\underline{6\ 5}$ $\underline{3.2\ 1}$ | $\underline{4\ 3.2\ 3\ 5\ 3\ 1}$ | $\underline{5\ 5\ 3\ 1\ 2\ 1\ 2\ 3}$ |

活動肌肉身體好。 拍拍球, 左拍右拍, 拍拍不停, 轉個圈兒

$\underline{1\ 6}$ $\underline{6\ 5}$ $\underline{3\ 2\ 1}$ | $5\ 5\ 5$ — | $\underline{3\ 5\ 6\ 5}$ — | $2\ 2\ 2$ — |
 活動 肌肉 身體好。 跑跑跑， 習體操， 踢毽子，
 $2\ \underline{3\ 5}$ 2 — | $\underline{6\ 6}$ $\underline{5\ 6}$ $\underline{1\ 2\ 3}$ | $\underline{2\ 1}$ $\underline{3\ 3}$ $\underline{2\ 5}$ 1 ||
 跳繩索， 拍拍小球，跑跑跑，我們逞英豪。

【排列】單行縱隊。

【做法】

唱	做
運動運動運動運動我們來齊	向前正步進行，
到操場，發揚精神，集中力量，	
獻身手。	
跑跑跑跑跑跑跑，跑個圈兒	跑步進行成圓圈，
跑跑跑跑。	
鍛鍊身體好，	轉向中央踏足，至末了‘好’字
	停。
習體操，	兩臂前後擺動。
一，	兩臂於前下方交叉。
二，	兩臂分開。
三四，	交叉後由內向上往外繞一環，
二二三四	同上，惟由外下方向內繞環
三三三四，四二三四，	同上動作繼續不停行之。

操得好，
踢毽子，
左踢右踢
踢個花兒踢踢踢踢

鍛鍊身體好，
跳繩索兩手握繩，

向前跑跳，一跑一跳，
活動肌肉身體好
拍拍球，左拍右拍，拍拍不停。
轉個圈兒，
活動肌肉身體好，
跑跑跑，
習體操，
踢毽子
跳繩索，
拍拍小球
跑跑跑，
我們逞英豪。

踏足。
右小腿內屈，舉落二次。
同上左右交換行之。
(1)右小腿內屈，(2)右足鉤於
左膝後伸出，左足跳三次。
踏足，
兩足交換跳，同時兩臂前後繞
環。
跑跳進行，臂同時擺動，
踏足，兩手高擺，
右手前拍，左右交換拍。
右手拍一下，左旋轉一週。
踏足，
本位跑，
兩臂左右擺動，
右手向上空拋，兩足交叉跳。
本位跳繩，
本位拍球，
前跑兩步，跑退還原。
右足重踏一步，出雙手拇指。

二、馬兒跑跳

D 調 2/4

馬兒跑跳

$\underline{3\ 1}\ \underline{3\ 1} \mid \underline{3\ 1}\ \underline{3\ 1} \mid \underline{5\ 3}\ \underline{5\ 3} \mid \underline{5\ 3}\ \underline{5\ 3} \mid$
 叮噠 叮噠, 叮噠 叮噠, 叮噠 叮噠, 叮噠 叮噠.

$\underline{\dot{1}\ 5\ 4}\ \underline{3\ 2} \mid 1\ 0 \mid \underline{4\ 2}\ \underline{4\ 2} \mid \underline{4\ 2}\ \underline{4\ 2} \mid$
 騎着馬, 響叮噠.

$\underline{5\ 6\ 7}\ \underline{5\ 5} \mid \underline{3\ 1}\ \dot{1} \mid \underline{\dot{1}\ \dot{1}}\ \dot{1} \mid \underline{\dot{1}\ 0}\ \underline{\dot{1}\ 0} \parallel$
 馬跑着快如飛, 叮噠.

【排列】單行圓圈。

【做法】

唱

做

叮噠叮噠叮噠叮噠叮噠叮噠
 叮噠叮噠,

騎着馬響叮噠,
 馬跑着快如飛,
 叮噠,

右足前跨出一步, 同時左單足
 跳, 右手前出(如握馬鞍), 左手
 向後揮鞭, 跑馬步進行。

跑馬步後轉, 進行,
 前進,
 跳後轉, 停。

三、修築國防公路

G 調 4/4

修築國防公路

2. 6 2. 6 | 2 2 2 2 2 1 2 3 | 1 3 2. 1 6 0 | 6 5 6 0 |

哎 唷，哎 唷，舉起鋤頭往下落，大家來修路， 哎 唷。

3 3 3 3 3 1 2 3 | 1 3 2 1 6 0 | 6 5 6 0 | 6. 6 6-0 ||

快快修好汽車走，好運鎗砲， 哎 唷， 哎 唷。

【排列】 參差單行縱隊。

【做法】

唱

做

(一) 哎唷哎唷，
舉起鋤頭往下落，
大家來修路，哎唷快修
好汽車走，好運鎗砲，哎
唷哎唷。

兩手疊置於右肩，
上體前彎，兩手往下擊。
自由的鋤地，

(二) 哎唷哎唷，
我們大家莫偷懶，
快快修完路，
哎唷哎唷，
有錢的出錢
無錢出力，
哎唷哎唷。

鋤地。
雙手搖。
跑成圓圈。
鋤地。
攜手前進。
退還原位。
鋤地。

四、割麥

D 調 3/4

割 麥

1 3 5 5 | 5 6 5 3 | 1 2 3 3 | 3 4 3 1 |

青草滿地 到田裏去， 青草滿地 到田裏去，

5 5 1̇ 1̇ | 1 2 5 5 | 1 3 2 5 | 7̇ 1̇ — |

青草滿地 到田裏去， 到田裏割 麥去。

1̇ 7̇ 6 4 | 1̇ 6 5 3 | 5 6 5 3 | 3 2 1 1 |

一撈二撈， 三撈四撈， 五撈六撈， 七撈八撈。

1̇ 7̇ 6 2̇ | 1̇ 6 5 3 | 5 6 5 3 | 3 2 1 1 ||

一撈二撈， 三撈四撈， 五撈六撈， 七撈八撈。

【排列】 雙行縱隊，一二報數。

【做法】

唱

做

(一)青草滿地到田裏去， 青
草滿地到田裏去， 青草
滿地到田裏去， 到田裏
割麥去。
一撈。

各左右分開，行成二圓圈，至末
‘去’字轉向圓形，半蹲。

右手置前握拳，

二，

撈，

三撈四撈五撈六撈七撈

八撈。

(二)青草滿地到田裏去，青
草滿地到田裏去，青草
滿地到田裏去，到田裏
攬麥去。

一撈。

二，

撈。

三撈四撈五撈六撈七撈

八撈。

(三)青草滿地到田裏去，青
草滿地到田裏去，青草
滿地到田裏去，到田裏
攬麥去。

一撈二，

右掌開(作刀)向左拳下割，

左手向左後方擲，上體左後轉
眼隨後視，

均同上一二撈動作行之。

常步進行，至末‘去’字，轉向圓
形，兩足開立。

兩手握拳前舉平併。

兩臂由外方繞半徑，併於前下
方，同時屈膝。

兩拳相碰，膝直。

同上一二撈動作依次行之。

前進至末‘去’字轉向圓形，左
足前出一步。

兩手疊置右肩，頭稍後仰。

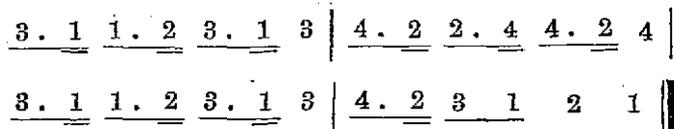
撈，	體前彎，兩手向下擊；
三撈四撈，	同上，相反行之。
五撈六撈七撈八撈，	同上，依次行之。
(四)工作完畢到屋裏去，工	前進至末‘去’字，一數跪單足，
作完畢到屋裏去，工作	二數右手置一數頭上，
完畢到屋裏去，到屋裏	
磨麥去。	
一撈二撈三撈四撈五撈	二數繞一數行轉一週。
六撈七撈八撈。	
一撈至八撈。	同上，相反行之。
(五)農夫工作已經完畢，農	前進還成二縱隊(態度疲勞)，至
夫工作已經完畢，農夫	末‘去’字全體蹲下，靜聽琴音。
工作已經完畢，到屋裏	
休息去。	

五、兒童舞

F 調 4/4

兒 童 舞

<u>5 . 6</u> <u>5 . 4</u> <u>3 . 4</u> 5	<u>2 . 3</u> <u>4 . 3</u> <u>2 . 3</u> 4
<u>5 . 6</u> <u>5 . 4</u> <u>3 . 4</u> 5	<u>1 . 2</u> <u>3 1</u> 2 1



【排列】 單行圓圈，一二數相對。

【做法】 分二段，每段十六拍。

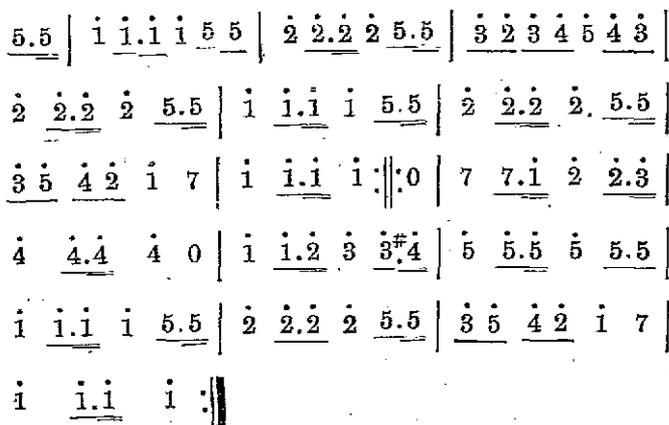
第一段 (1)(2)左右足交換重踏一步。(3)(4)拍手三次。(5)至(8)互挽右手肘，向左繞行一週，同上，相反行之。

第二段 轉向圓形，攜手向左跑跳八拍，向右跑跳八拍。

六、快樂舞

C 調 4/4

快樂舞



【排列】單行圓圈，一二報數，再一至八報數。

【做法】分三段，每段三十二拍。

第一段 一二數相對，相互由左始繞背行轉一週，(四拍)。各出左右足交換滑，(四拍)。同上動作相反行之，(八拍)。互出右手食指互指鼻端，(四拍)。左右足交換滑，(四拍)。相互點首，(四拍)。左右點首，(四拍)。

第二段 跑成八八一圈，(四拍)。拍手一次左轉一週，(四拍)。向右跑跳，(八拍)。後轉跑跳歸原位，(八拍)。拍手一次，右轉一週，(四拍)。本位輕跳，(四拍)。

第三段 攜手向左三步一踏踢，(四拍)。同上相反行之(四拍)。一數前進三步一踏踢，二數後退三步一踏踢，(四拍)。各踏踢步歸原位(四拍)。向左跑跳(八拍)。向右跑跳(八拍)。

七、雙雙舞

G 調 4/4

雙 雙 舞

5	<u>5 5</u>	<u>3 1</u>	<u>3 5</u>		<u>3 1</u>	<u>3 5</u>	<u>5 4</u>	2	
5	<u>5 5</u>	<u>3 1</u>	<u>3 5</u>		<u>5 4</u>	<u>2 7</u>	1	—	
3	<u>3 3</u>	1	<u>6 6</u>		4	<u>4 4</u>	2	<u>7 7</u>	
5	<u>5 5</u>	<u>3 1</u>	<u>3 5</u>		<u>5 4</u>	<u>2 7</u>	1	—	

【排列】 雙行圓圈。

【做法】 分二段，每段十六拍，二人攜內手，外手叉腰。

第一段 踵趾步前進(八拍)，二人相向立，右手相互抱腰，由左踏跳步繞行一週(四拍)，相反行之(四拍)。

第二段 同上動作，相反行之。

八、蜻蜓舞

G 調 2/4

蜻 蜓 舞

<u>3 1</u>	<u>3 1</u>	<u>3 1</u>	<u>3 1</u>	6	4	2	——	
<u>4 2</u>	<u>4 2</u>	<u>4 2</u>	<u>4 2</u>	7	6	5	——	
<u>3 1</u>	<u>3 1</u>	<u>3 1</u>	<u>3 1</u>	6	4	2	——	
<u>4 2</u>	<u>4 2</u>	<u>4 2</u>	<u>4 2</u>	5	7	1	——	

【排列】 雙行縱隊，中距約二公尺。

【做法】 分二段，每段十六拍。

第一段 全體蹲下，兩手交叉胸前，徐徐起立，同時兩臂平屈，上下起落，(飛)(八拍)。足趾跳跑步進行互經右肩，飛還原位(八拍)。

第二段 兩隊各左右轉，相反小跑進行，(飛)(八拍)。轉飛原位(八拍)。(兩臂飛動隨各人自由姿勢)。

丙 高級教材示例

一、凱旋舞

F 調 4/4

凱 旋 舞

5 5 5 3 4 5 5	6.5 4 3 2.3	2 1 1 1 1 —
5 5 5 3 4 5 5	6.5 4 3 2.3	2 1 1 1 —
1 7.6 7 1 2	3 2 1 3 2 1 7	6.5 6 5 5 —
1 7.6 7 1 2	3 2 1 3 2 1 7	6.5 6 5 5 —
5 0 3 1 1 2 3 4	3 1 1 2 3 4 0	
3 1 1 2 3 4 5 6 1	5 4 3 2 1 —	

【排列】 單行圓圈，一二報數，(人數多至二十八名)。

【做法】 分三段，每段二十四拍，惟第三段只十六拍。

第一段 攤手向左跑跳(八拍)，拍手一次左旋轉一週(四拍)，同上，相反行之。

第二段 一數攤手向左跑跳(八拍)，右轉跑歸原位(四拍)，二數同上，相反行之。

第三段 一數小跑步前進，(四拍)，至第四拍時，兩手上舉

合拍，同時左足跳左後轉，跑歸原位(四拍)。當一數跑回，二數則進，同上行之(八拍)。

二、慶祝舞

G 調 4/4

慶 祝 舞

5̣ 1̣ 2̣ 3̣ 0	5̣ 1̣ 2̣ 3̣ 0	4̣ 3̣2̣ 5̣ 3̣1̣	2̣ 2̣ 3̣ 2̣ 0
5̣ 1̣ 2̣ 3̣ 0	5̣ 1̣ 2̣ 3̣ 0	4̣ 3̣2̣ 5̣ 3̣1̣	2̣ 2̣ 3̣ 1̣ 0
4̣ 4̣5̣ 6̣ 6̣3̣	4̣ 4̣ 6̣ 5̣ 0	2̣ 3̣ 4̣ 3̣ 1̣	2̣ 2̣ 3̣ 2̣ 0
4̣ 4̣5̣ 6̣ 6̣3̣	4̣ 4̣ 6̣ 5̣ 0	2̣ 3̣ 4̣ 3̣ 1̣	2̣ 3̣ 1̣ 0

【排列】 單行圓圈，一二數相對。

【做法】 分四段，每段十六拍。

第一段 (1)雙手拍大腿，(2)雙手合拍，(3)相對拍雙手，(4)停，(5)至(8)同上行之。(2)(2)同上(1)(2)行之。(3)相對拍右手，(4)合拍，(5)相對拍左手，(6)合拍，(7)相對拍雙手，(8)停。

第二段 同上行之(十六拍)。

第三段 一數向圈內跑進，二數向圈外跑進，(八拍)。各跑回原位(八拍)。

第四段 相互挽右手肘繞行一週(八拍)。由左前跑二步，

另換一人速挽左手肘，繞行一週(八拍)。同上動作，依次行至原隊為止。

三、播種舞

G 調 3/4

播 種 舞

3	1	5	3	1	5	3	1	3	<u>4 3</u>	2	3	
3	1	5	3	1	5	3	1	3	<u>4 2</u>	3	1	
5	i	i	7	6	6	3	3	3	<u>5 4</u>	<u>3 2</u>	3	
5	i	i	7	6	6	i	5	5	4	2	1	

【排列】 五行縱隊。

【做法】 分五段，每段二節，每節二十四拍。

第一段：

一節、全體蹲下，兩手由地取物握着，模仿播種子狀，(三拍)。起立兩拳靠腰側(三拍)。兩手開掌，左斜前舉，向前一揮，作撒種狀(三拍)。還原位(三拍)。同上相反行之。

二節、後面人搭前人雙肩，由左方撲克步繞轉一週，(共二十四拍)。還原，注意迅速退後一步。

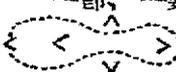
第二段：

一節、同上一節動作行之，惟雙手置左右肩，交換向後撒

(二十四拍)。

二節、同上二節動作行之，惟至末一拍，一、二數後轉，三數向左斜進步，四數右斜進步，四人攜手如圖， $\begin{matrix} 1 & 2 & A3 \\ < & & > \\ & & V4 \end{matrix}$ (二十四拍)。

第三段：

一節、一數穿繞二、三、四、五數手下，迴行一週，如圖， 至末拍還成縱隊搭肩(二十四拍)。

二節、同上二節動作行之。

第四段：

一節、一數出右手食指，由左下方繞四週，餘四人攜手向左跑跳(十二拍)，向右跑跳(十二拍)。

二節、同上二節至末拍五人牽成一圓圈。

第五段：

一節、前進(十二拍)。退還原位(十二拍)，進時手向上，退時手徐徐放下。

二節、同上二節動作行之。

四、好朋友

G 調 3/4

好 朋 友

5	1	1	1	7	2	7	2	2	2	2	1	3
1	3	3	3	2	4	2	1	7	1	1	1	
1	3	5	5	4	6	2	4	4	4	4	3	3
1	3	3	3	2	4	2	1	7	1	1	1	
1	3	5	5	4	6	2	4	4	4	4	3	5
1	3	3	3	2	4	2	1	7	1	1	1	0

【排列】 單行圓圈，一二報數。

【做法】 分三段，每段二十四拍。

第一段 華士跑步前進，(十二拍)，退後(十二拍)。

第二段 相對雙手互搭肩，二數華士步進，一數華士步退，交換行之(十二拍)，重行一次(十二拍)。

第三段 向圈內橫滑步進行，手仍搭肩，(十二拍)，滑回(十二拍)。

五、滑冰

C 調 2/4

滑 冰

<u>5 3 5 3</u> <u>1 1</u> <u>3 3</u> 3 <u>4 2 4 2</u> <u>7 7</u> <u>6 6</u> 5
<u>5 3 5 3</u> <u>1 1</u> <u>3 3</u> 3 <u>4 2 4 2</u> <u>7 7</u> <u>5 5</u> 5
<u>3 1 3 1</u> <u>4 4</u> <u>6 6</u> 6 <u>1̇ 5̇ 1̇ 5̇</u> <u>3 3</u> <u>3̇ 3̇</u> 1̇
<u>3 1 3 1</u> <u>4 4</u> <u>6 6</u> 6 <u>1̇ 5̇ 1̇ 5̇</u> <u>3 3</u> <u>1̇ 1̇</u> 1̇

【排列】 雙行縱隊，內手相攜。

【做法】 分二段，每段十六拍。

第一段 滑步前進(八拍)，拖步退回(八拍)。

第二段 滑跳步前進(十六拍)，同上動作，繼續重行一次。

六、樂陶陶 (踢踏舞)

C 調 3/4

樂 陶 陶

<u>5.3</u> <u>5.3</u> <u>1̇ 1̇</u> <u>5.3</u> <u>5.3</u> <u>2̇ 2̇</u> 3̇ 3̇ <u>2̇.1̇</u> 6 1̇ 5
<u>5.3</u> <u>5.3</u> <u>1̇ 1̇</u> <u>5.3</u> <u>5.3</u> <u>2̇ 2̇</u> 3̇ 3̇ <u>2̇.1̇</u> 2̇ 2̇ 1̇
<u>1̇ 7</u> <u>6.2̇</u> <u>5 5</u> 4 4 6 5 <u>1̇ 7</u> <u>1̇ 2̇</u> <u>3̇.1̇</u> 2̇ 3̇ 2̇
<u>1̇ 7</u> <u>6.2̇</u> <u>5 5</u> 4 4 6 5 <u>1̇ 7</u> <u>1̇ 2̇</u> <u>3̇.1̇</u> 2̇ 2̇ 1̇

【排列】 四(六)行縱隊。

【做法】 分三段，每段二節，每節二十四拍。

第一段：

一節、 右左足交換五音步六次，(十八拍)，右足重踏一步(三拍)。(1)左足向前踏出。(2)斜舉，(屈膝)。(3)踏出步，同時上體前傾。

二節、 右左足交換五音步(六拍)，交換向前跨跳(六拍)，同上相反行之(十二拍)。

第二段：

一節、 右左足交換五音步(六拍)，雙足併跳左後轉(三拍)，停(三拍)，左右交換五音步(六拍)，交換向前跨跳(六拍)。

二節、 同上動作行之，(二十四拍)。

第三段：

一節、 右左足交換五音步(六拍)，雙足併，屈膝前踏一步(三拍)，跳還原(三拍)，同上行之(十二拍)。

二節、 同上第一段一節動作行之。



#9
721626
11



1.50