

歐美士風舞

沈明珍著



上海勤奮書局出版

體 育 叢 書

歐 美 土 風 舞

沈明珍女士編著

(愛國女學舞蹈教授)

上海勤奮書局發行

沈明珍女士

(本書著者)



序 言

何謂舞蹈？茲先從文字上研究之：舞字，最初爲武字；其發生由於戰勝凱旋以後，興高采烈，乃將戰時情狀，一一表演；手執兵器，足亦騰踏；此示彼輩之威武也。

後來舞式變化，不用兵器，但用羽毛；故古舞字別體爲『翬』，从羽亡，而舞之宗旨，亦不限表演戰爭情狀；舉凡喜怒哀樂諸事，以及追念既往，預祝將來，其足以感動人之思想者，無不可藉此而表演之。

然則喜怒哀樂之感，追念預祝之舉，皆隨時代潮流，與各處方向習俗而變更，卽如戰爭之時，所用兵器，與夫進退方式，亦各有其特殊所在；尤以人類性情，各不相同；其舉止行動，言語行爲，或以個性而別，或以民族而集，或以國籍而異，或以習尚而變；於是有所謂土風舞焉。此卽以各該不同之點，而表演各該不同之舞也。

土風舞含有歷史意味，藝術興趣，學者對之，應雙方兼顧，始能油然生趣，嘗見一般學生，爲情

感之驅使，及幻想與社交之結果；對舞蹈表演，雖有仰慕之心，而乏研究之功，以至始終不能窮其究竟。更有甚者，竟有學未及成，而即登台奏獻，致臨場之時，或驚慌失色，或弛緩不湊，而動作無度，調節失勻，終必致貽笑大方也。

本書全部，集歐美各國土風舞之大成，其在教育之地位，乃由心理之感化，而導入生理之效果。蓋舞之情節，或藉史乘所紀，或採傳奇所載，賴聲調音節，應動作徐疾，而彫形繪意，雍容自象；然當整個機體生活之訓練，盡在此手舞足蹈中矣。

本書訓練階段可別爲：(1)幼稚兒童，(2)少年男童暨青年男子，(3)少年女子暨青年婦女，(4)羣衆男子與少婦，(5)社會羣衆(6)男婦舞蹈進階。但在編制方面，皆富有彈性，儘可由教師適應環境，伸縮支配。

本書取材所屬國籍有美 (American) 波希米亞 (Bohemian)，丹麥 (Danish)，西班牙 (Spanish)，英 (English)，芬蘭 (Finnish)，法 (French)，德 (German)，匈牙利 (Hungarian)，意 (Italian) 俄 (Russian)，瑞典 (Svedish)，以及諸節期紀念表演。

教授之時，應按課程而伸縮；尤宜趨重於課外活動，以養成『運動為娛樂之習慣。』

在課內教授時，首先宜將歷史意義，民族性情，暨風土人情，儘量搜集參考材料，循然善誘，使學生自然得教育之興趣。嘗考一般學生之心理，對學習舞蹈科，認為游戲性質之功課，且處處能引人入勝，頗合彼輩學習人之心理，與學習數學等科之呆板功課完全相反。然則可以利用彼輩之心理，灌輸予課外之課。

其次宜與音樂教師，聯絡施教，使學生首先明白音樂，而在聲調鏗鏘之中，自入跼蹐摩跖之道。乃規之以基本動作，而導入優美正確之姿勢，與威儀莊肅之態度。

914
743



1

歐美土風舞目錄

美	{ 佛及尼亞舞 Virginia Reel	1
丹	{ 丹麥蘇第士舞 Danish Schottische	5
麥	{ 猶太人舞 Jew Dance	9
英	{ 海員舞 Sailors Hornpipe	13
法	{ 嫻都婆婆 Minuet	17
意	{ 唐林舞 Tarantella	21
俄	{ 開平舞 Cabin Dance	25
	{ 俄國維蕨舞 Russian Flax	29
瑞	{ 紡績舞 Spinning Dance	33
典	{ 脫蘭加立斯舞 Tre Karispolska	37
表節	{ 燹舞 Dance of the Pierrot (Torch Dance)	40
演期	{ 律呂調陽 Moment Musical	45



Virginia Reel

The image displays a musical score for a piece titled "Virginia Reel". The score is written for a piano, using a treble clef for the right hand and a bass clef for the left hand. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 6/8. The music is organized into three systems, each containing two staves. The first system covers measures 1 through 5, the second system covers measures 6 through 10, and the third system covers measures 11 through 16. Each measure is numbered in the bass staff. The melody in the treble staff consists of eighth and sixteenth notes, while the bass staff provides a simple harmonic accompaniment with chords and single notes. The piece concludes with a double bar line at the end of measure 16.

甲行排頭與乙行排尾復作。(節拍1—9)

第七節

兩行排頭，雙手相握；向兩行中間作八拍滑步，再作八拍歸原位。(節拍10—18)

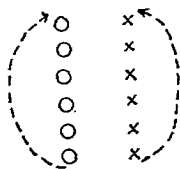
第八節

甲行——甲行排頭，與其同伍人乙行排頭相握右手。二人經至第二伍所在，甲即伸左手與乙行排二相握。同時乙行排二亦伸左手握之振盪揮舞。該甲旋即回與本伍人乙；各握右手，振盪揮舞。既而復進，乃與乙行次人仍相握左手揮舞，而退至中央，復與本伍人用右手作。如是相繼順序進行作至最後一伍止。

乙行——乙行排頭，在其與本伍甲握手揮舞後，即與甲行排二相握左手振盪揮舞。乃回至中央，與本伍人甲相握右手再作。而後復至甲行第三人相握左手而作，復回至中央，與本伍甲依然用右手作，如是順序至終了止。

第九節

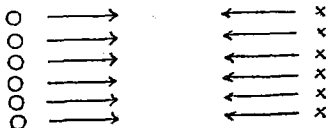
第一伍與最後伍作畢握手揮舞，返至中央，本伍復相作後：乃旋半轉，握雙手，作滑步回至本位。兩行各伍面相向，雙手相握，高舉作拱門形。兩行排頭各引本行之人，由外邊向後進，至排尾所在，即與本伍人相值，遂握手作拱門。其第二伍人等，手相攜，由此拱門穿入，向台前行至第一伍地位。後面各伍，依次順序，穿過至完畢後，第一伍雙手放下，留該地位與末伍，然後由末伍人作拱門，如是繼續連環復作，至第一伍仍歸原位為止。



第十節

在上面八節演畢各在本位時，全體甲與乙前進相對鞠躬而歸原位，然後復作第九節。

每節表演時各伍人面均相向。



Danish Schottische

First system of musical notation, measures 1 through 8. The music is in 2/4 time and G major. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns, while the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

Second system of musical notation, measures 9 through 13. The music continues in 2/4 time and G major. The right hand has a more active melodic line with sixteenth-note runs, and the left hand maintains a steady accompaniment.

Third system of musical notation, measures 14 through 18. The music continues in 2/4 time and G major. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns, and the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

Fourth system of musical notation, measures 19 through 23. The music continues in 2/4 time and G major. The right hand has a melodic line with eighth-note patterns, and the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

Fifth system of musical notation, measures 24 through 27. The music continues in 2/4 time and G major. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns, and the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

丹麥蘇第士舞

(丹麥)

Danish Schottische

排列圓陣。每二伍面對面：——排成第一與第二伍面對面。第二與第三伍背對背，第三與第四伍面對面。第四與第五伍背對背等。各伍背對背之距離約一步。各伍面對面之距離約四步。作滑冰式。兩手提起作勢，肩高聳。外邊一足起始動作。

蘇第士步 (Schottische Step): 婦女式。

跑步；——右足，左足，右足，右足跳躍。(節拍1)

跑步；——左足，右足，左足，左足跳躍。(節拍2)

跑步；——右足，左足，右足，右足跳躍。(節拍3)

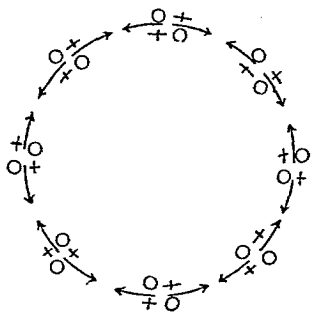
跑步；——左足，右足，左足，左足跳躍。(節拍4)

右足一步，跳躍；左足一步，跳躍。(節拍5)

右足一步，跳躍；左足一步，跳躍。(節拍6)

右足一步，跳躍，左足一步，跳躍。(節拍7)

右足一步，跳躍；左足一步，跳躍。(節拍8)



第一節

各伍(兩手提起作滑冰式)向前舞至各該左邊。(節拍1) 跑步；——右足，左足，右足，右足跳躍。此時各伍已至各該邊傍。舞至對面伍地位內。(節拍2) 跑步；——左足，右足，左足，左足跳躍。各伍現在對面伍地位內。

第二節

二人手放落，本伍人面對面，右手相携，與本伍人交換位置。(節拍3) 跑

步；——右足，左足，右足，右足跳躍。回至自己地位，左手相攜（節拍4）跑步；——左足，右足，左足，左足跳躍。

第 三 節

本伍人右臂相攀，在本地繞轉而舞，（節拍5）右足一步，跳躍；左足一步，跳躍。各伍人左臂相攀，回至本位。（節拍6）右足一步，跳躍；左足一步，跳躍。

第 四 節

各本伍人，左手與左手，右手與右手，各交叉相攜，扶持向後，在本地繞一轉（節拍7—8）右足一步，跳躍，左足一步，跳躍，右足一步，跳躍，左足一步，跳躍。於是各人面還原來方向，仍與起初之伍面對面。全部舞蹈，各伍須嚴守各該原來伴侶，環繞全場，而舞入對面伍之地位內。

Jew Dance

Musical notation for measures 1 through 6. The piece is in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). The melody is written in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. Measures 1-6 show a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes in the treble, with a steady bass accompaniment of eighth notes.

Musical notation for measures 7 through 12. Measures 7 and 8 feature a repeat sign. The melody continues with eighth and sixteenth notes, and the bass line remains consistent with eighth notes.

Musical notation for measures 13 through 18. Measures 15 and 16 feature a repeat sign. The melody continues with eighth and sixteenth notes, and the bass line remains consistent with eighth notes.

Musical notation for measures 19 through 24. The melody continues with eighth and sixteenth notes, and the bass line remains consistent with eighth notes.

Musical notation for measures 25 through 32. The melody continues with eighth and sixteenth notes, and the bass line remains consistent with eighth notes. The piece concludes with a final cadence in measure 32.

猶 太 人 舞

(丹麥土風舞)

Jew Dance

Jodetur (Danish)

四伍人排列四方陣。用跑跳步。振動時用“鼓翼步”(buzzstep)。
每伍分甲乙二人。甲代表 man, 乙代表 woman.

I:

A——全體四伍，手聯携，成圓形，視太陽運行之方向繞轉。(節拍1—8)

B——每伍之乙，作圓陣，視太陽運行之方向繞轉。(節拍9—16)

每伍之乙，向前一步至中央。甲作圓陣，向日繞轉。(節拍9—16)

乙手聯携，退後一步。兩手下垂，作拱門形；彼甲手亦聯携，作籃形。

每伍之乙，在其伴佔人之左邊，全體向日繞轉。(節拍17—24) 甲旋至右邊，另覓他伍新伴侶。

向左右各繞一大圈。(節拍25—32)

II. III. IV

在本位與新伴侶舞。甲之手，置於乙之臀，乙之手，置於甲之肩，在三節作完後復與新伴侶作 B.

V:

A——乙向日繞轉，作算帳狀。(節拍1—8)

復作 B.

VI:

A——甲向日繞轉，作算帳狀。(節拍1—8)

復作 B.

VII:

11

A——乙向日繞轉，作磨辦推磨狀。(節拍1—8)
復作 B.

VIII:

A——甲携右手，作成磨盤形，在圓陣中向日繞轉。(每人將左手置前面人之右臂上。)
復作 B.

IX:

A——乙抱腰向日繞轉。
復作 B.

X:

A——甲復作 IX。
復作 B.

XI:

A——全體攜手，聯成圓陣，向日繞轉，(作合家團聚式)。
復作 B.

XII:

A——列成大腰圓形，向日繞轉，此為『良好甜蜜之時』(“The nice and sweet time”).
復作 B.
在收場之前，各伍伴舞，圍繞全台。

Sailors Horn-pipe.

English
Victor Record 17840

The musical score is written in 4/4 time and consists of 16 numbered measures, plus a final section labeled "last line." The notation is arranged in five systems, each with a treble and bass staff joined by a brace. Measure 1 includes the instruction "L.h." with a downward-pointing arrow. Measure 16 contains a first ending bracket labeled "1" and a second ending bracket labeled "2". The final section, "last line.", contains a few notes with a fermata over the final note. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 4/4.

海 員 舞

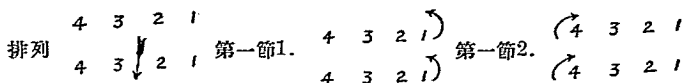
(英 國)

Sailors Hornpipe

(English)

1. 圓陣，及交換足。
2. 趾，踵，趾。繞轉。
3. 拉索。
4. 脛步。
5. 占地。
6. { 拋錨。
禮敬。

四行排列，面向台前，每行中間，留一圓圈之空隙。



第 一 節

1.——全體向前站立，兩臂擁抱——肩高聳。(節拍1—8)

左足起作六次完全派蓋步 (Polka step), 作一圓圈。——一數引導向左，二，三，四數從之。作完後歸原位。

音樂——第七節拍之第一拍，左足向前跳躍，作第五部位。2 (左趾置右趾之前。)在第七節拍之第三拍，左趾置右趾後而跳躍。第八節拍之第一拍，左趾置於前而跳躍。第二拍，左趾置右趾後而跳躍，其第三拍，左趾置前而跳躍。(節拍9—16)

2.——右足起全部復作，由四數人引導向右轉一圈，二，三，四數人隨之。音樂——音樂起始時，右足起動作。(節拍15—16)

第 二 節

趾，踵，趾。(節拍1—8)

在六個節拍中，作向左繞一周。在向左繞周時，左趾起始顛步。向右繞周時，右趾起始顛步。兩臂擁抱如上，右足獨跳三次。左趾在右足前面顛(第一拍)。第二拍，左踵落下，左趾顛起。第三拍，左趾落下。左足獨跳三次，趾踵顛落一如上作，惟更右足。

每足復作三次。

音樂——(動作如第一節1.)

復作第一節2. 向右繞轉，(節拍9—16)

第三節

拉索(節拍1—8)

在六個節拍中，單用足踵，向左作極小跑跳步而繞一轉，以左拳按右趾上，力舉左拳。(如拉索然)至極高度(第一拍)用力拉下(第二拍)。按置於他一手(第三拍)。雙目不離注視雙手。

音樂——(作第一節1.)

第四節

脛步(節拍1—8.)

向左繞轉，向左振盪作步。左手向前，右手向後，手掌皆向外，向右一步而跳躍，兩手反之。作完第六節拍。

音樂——(作第一節1.)

後作第一節2.(節拍9—16)

第五節

占地(節拍1—8)

向左滑步，足踵並。左足滑而跳，平舉右腿相近至地。膝屈，身體俯至膝下。左手遮雙目。(節拍1—2)

復作。足左右交替。作完節拍8.(全部四次)

復作。左足越過右足振盪，向右旋一轉。(節拍9—16)

第六節

拋鏢。(節拍1—8)

右足振盪，越過左邊而轉向左，左腿不動，留左腿於後邊而灣下至極度，（兩手在下插拂），頭順勢俯至地下。第三拍雙手提至胸膛。至4,5,6,拍身體向上展仰而越過左肩，面部與雙目之表情，須視動作之變化而轉移，不可稍忽。（節拍1—2）作四次，面向左。左足環繞右足振盪，復作三次至右邊。（節拍9—14）全體面向前，向左看，向右看。（節拍15）

舉手行禮。（節拍16之第一拍）。第二與第三拍手垂下。向台前恭立。

註 1. 派蓋步 (Polka step) 見拙著『舞蹈』土風舞第九頁。

2. 姿勢部位見拙著『舞蹈入門』第一至六頁。

Minuet

Victor Record 17087

1 2 3 4

5 6 7 8

9 10

11 12 13

14 15 16

嫻 都 婆 娑

Minuet

(法國土風舞)

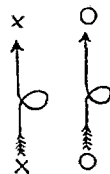
“嫻步”(Minuet Step) 動作爲：行三步，腰向前灣而頰一足(4)提一足趾至彼足踵(5)結束。休止(6)用頰足起始復作。

排列成四方形。向中央行禮致敬——而各邊角——而中央及本伍伴侶。行一步至邊角，女子作端莊之女式敬禮，男子向邊一步，兩踵並立，手舉胸前，作男式敬禮。

第一節

排頭幾伍人(Head Couples)，交叉穿過。至各邊角，即在本位旋一轉。邊傍各伍，各攜右手，以靠近伴侶之一足，起始作三次“嫻步”，跑三步至伴侶地位致敬禮。二人(每伍)各轉半圈，成一全圈。左手相携，以外邊一足起各轉半圈，回至自己地位致敬禮。同時頭伍人交叉穿過動作：——內手相携，外足起始作二次“嫻步”至中央。與對面之人右手相携，放下伴侶人之手，作一次嫻步，轉半圈，至對面人地位，然後行三步，即在該處致敬禮。女伴右足起男伴左足起繼續作小圈，經過自己地位，放下對面人之手，而携本伍伴侶人手。繼續作至全體方陣，各邊對面人完全後，乃在本位與伴侶人致敬禮。

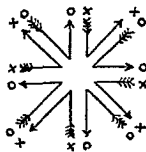
邊傍各伍交叉穿過時，頭伍人在本位轉圈。頭伍人交叉穿過而回至本位時，邊傍各伍在對面人地位內轉圈。邊傍各伍交叉穿過本位時，頭伍人在本位轉圈。



第二節

全體向前至台中央，外邊一足起始，各伍雙手相携作二次“嫻步”在中央各男伴轉至女伴左邊，放下伴侶人之手。引出至各邊角，行三步，即在邊角致敬禮。

在各該邊角，左手相携。用左足向前作平衡步(Baluce)向左一步而致敬禮。(全六拍)攜右手，向前作平衡步，而作



右向右轉。

向右一步，致敬禮。向左復作，行三小步，繞半圈，至對面人地位內致敬禮。此時男伴攜女伴之右手。（女伴在每次男伴前進之時，轉在同一邊角上）。外邊一足起，作二次“翹步”旋至中央，男伴復轉至女伴左邊，向外行至女伴角上。復作四次平衡步，轉至中央，其最後一次，與本伍伴侶人相遇，行三步，致敬禮。以各人之背作四方陣。預備作第三節。

第三節

向左右繞大圈。

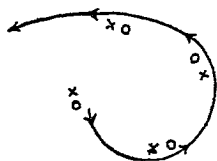
各伍面相向，攜右手，外足起始作“翹步”。

全體攜手，列成圓陣，各人目向後視，視後邊人作“翹步”之類步及提足。各人轉半圈，與本伍人致敬禮。復轉半圈，回至原位，仍與本伍人致敬禮。

第一伍引導全體，沿此方陣繞一大圈用“翹步”致敬禮。各伍人依次隨之而出場。

進場時可作同樣動作。

註 1. 平衡步 (Balance) 見拙著『舞蹈入門』第三十一頁



Tarantella

I-IV-VII

Musical notation for measures 1-6 of the first system. The system consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature has one sharp (F#). Measure 1 has an 'A' above it. Measures 1-6 are numbered 1 through 6.

Musical notation for measures 7-13 of the first system. Measures 7-13 are numbered 7 through 13.

II-V-VIII

Musical notation for measures 14-19 of the second system. Measures 14-19 are numbered 14 through 19.

III-VI-IX

Musical notation for measures 20-26 of the second system. Measures 20-26 are numbered 20 through 26.

Musical notation for measures 27-33 of the third system. Measures 27-33 are numbered 27 through 33.

Musical notation for measures 34-40 of the third system. Measures 34-40 are numbered 34 through 40.

唐 林 舞

(意大利土風舞)

Tarantella

排列成四組。預備小鼓。○ = 乙 (Women) × = 甲 (men)



第一節

右足一步，左足振盪交叉，右足跳躍。(節拍1) 左臂下垂，右臂高舉，左邊復作。(節拍2)

『唐林步』(“Tarantella Step”) 在本位作四次交換步：右足一步，左足向前伸展(節拍3之第1拍) 右足伸展(節拍3之第4拍)。復作，(節拍4) 兩臂置前面，在每次交換步時，擊鼓一次。此種步式，連作四次，常用右足起始。(全16節拍)

第二節

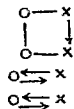
左足站地，右足提起過左膝，高提空中，向右跳躍四次。(節拍17—18) 左臂高舉，右臂按臂，右足重踏，向右旋轉，四拍，臂更換(右臂高舉，左臂按臂)(節拍19—20)

向左復作，(節拍21—24) 全部復作。(節拍17—42)

第三節

全體面向外，左臂高舉，右手按臂，向右作四次滑步，至次一人之地位內。(節拍25—26) 見圖：停在角上，作四次『唐林步』(“Tarantella Step”) (節拍27—28) 見第一節。

全部繼續復作，至各人還原位止(節拍25=40)



第四節

各本伍人面對面，兩臂高舉過頂，作四次跑跳步，經左肩至伴侶人地位。(節拍1—2) 作四次『唐林步』(“Tarantella Step”) (節拍3—4) 見第一節。向後四次跑跳步至本位(節拍5—6)。四次『唐林步』(“Tarantella Step”) (節拍7—8) 全部復作。(節拍9—16)

第五節

【比財】甲左膝跪下，面向本伍人。乙站立，面向之。

甲——右足重踏，同時自擱其膝，而舉起一指。(節拍17)復作旋舉起二指，又復作，而伸起三指。又復作，而伸起四指。(節拍18—20)

乙——右足重踏，同時自擱其膝，而舉起一指。(節拍17)復作，旋伸起二指。又復作，而伸起三指。又復作，而伸起四指。(節拍18—20)乙躍起，環繞甲作八次跑跳步，至其右邊，而轉至本位。(節拍21—24)復作。(節拍17—24)

第六節

甲起身：各伍背對背——兩臂高舉過頂。置右趾於左邊向右一步，觸及左趾越至右邊。向左一步。(節拍25—26)此時各伍仍背對背。作四次滑步，至右邊。繞至本伍伴侶所在。(節拍27—28)

復上作四次。終了時還至原位。面與本伍人相向(節拍25—40)

第七節

各伍面相向——二人各向右一步。左足振盪如第一節。(節拍1)向左復作。(節拍2)

右臂相攀：作四次跑跳步至本位。(節拍3—4)全部復作四次。(節拍1—16)

第八節

向右進。面向台下。左臂高舉，右手按臂。左足跳四跳而向右進，同時將右趾置地。卽刻更換右趾置地。如是先踵後趾，復作。(節拍17—18)

右足重踏，手臂交換。向右旋轉。(節拍19—20)向左復作(節拍21—24)全部復作(節拍17—24)

第九節

右足重踏。在四拍中作向右旋一轉。(節拍25—26)

左足重踏。在四拍中作向左旋一轉。(節拍27—28)

右足重踏。在八拍中作向右旋一轉。(節拍29—32)

終了時整理姿勢。(節拍32)

乙右臂高舉，左手按臂。右足站立，左足顛起。

甲屈左膝，左手高舉，左手按臂。

Cabin Dance

Measures 1-4 of the piece. The music is in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). The melody in the treble clef consists of eighth and quarter notes. The bass clef accompaniment features a steady eighth-note bass line with chords.

Measures 5-8. The melody continues with eighth and quarter notes. The bass line maintains its rhythmic pattern with chords.

Measures 9-12. The melody includes some chromatic movement. The bass line continues with eighth-note accompaniment and chords.

Measures 13-16. The melody concludes with a final cadence. The bass line continues with eighth-note accompaniment and chords.

開 平 舞

(俄國土風舞)

Cabin Dance

此種俄國舞蹈，表演人數，可以一對 (one couple) 或數對人表演之。

第 一 節 (節拍1—8)

全體站立於台之後端，每伍約間隔六尺。乙伍在甲伍之右。

二伍各向台前電炬行，各伍向中央各自轉一圈，而後復向台前電炬行。

乙伍人左手置臀部。右手作輕敲內外振盪，肘撐持腰，首隨手之動作而轉移。

甲伍人雙手按臀。

兩伍人開始動足。

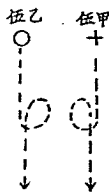
步伐。

雙足跳躍，左趾點觸踵之後……………1

右足跳，左踵觸甲趾……………2

右足跳左，趾觸右趾……………3

休止……………4節拍1



兩足交替復作。其步伐如各伍向前行，各自繞圈，復向前行(節拍1至7)

雙足跳躍，身坐兩踵。手腕交叉，手指觸地……………1—2

兩踵躍起。兩臂揮開過頂，作驚喜之呼聲……………3—4節拍8

第 二 節 (節拍9至16)

在台前交叉進行，經過兩傍互相換位。起始動作：

步伐。依乙伍人為標準。甲伍人之甲與乙伍人相反。拍

右足交叉於左足之後。重踏……………1

左足向左一步……………2

右足交叉越左足之前……………3

左足向左一步	4節拍10
擊掌，右足躍起，面向右	1
右足跳躍，右手高舉，頭向後轉	2
擊掌，左足躍起，面向左	3
左足跳躍，左手高舉	4節拍11
右足躍起，躍跳四次。在本位向右旋轉，右手高舉，左手垂下，作拉丁商神偶像式("Mercury")	1234節拍12
全部復作，還原位。	節拍13—16

第三節 (節拍1—8)

向後轉。

兩肘撐腰，兩手內外振盪，手掌隨之上下。

起始動作，乙伍。

右足跳躍，左趾換至右趾地位
 1—2 |

右足跳躍，左踵顛起，左膝屈而坐
 3—4節拍1 |

復作。足左右交換。然後轉至七後端。
 節拍1—8 |

第四節 (節拍9—16)

甲乙兩伍，交叉地位而回轉。

兩臂在每節拍之第一拍，向兩邊振盪。每兩節拍各伍地位交換。兩節拍回轉復作。

步伐。乙伍。

拍

右足跳躍，同時左腿高提左邊
 1 |

在本位向左轉，左足重踏
 2 |

右足提至左邊
 3 |

休止。兩臂下垂
 4節拍9 |

復作。進至他伍地位，節拍10。

擊掌，右足由他伍所在跳躍
 1 |

左足跳躍，右手高舉
 2 |

擊掌裏面之足躍近至本對(Partner)人所在
 3 |

另一足跳躍，一手揮過該足
 4節拍11 |

外邊一足，跳躍四次。在本位旋一轉
 1.2.3.4.節拍12 |

復作。同至本位。節拍13—16

第五節 (節拍1—8)

在本位作。

外邊之足起。

步伐。乙伍。

左足跳躍。右趾振盪至左趾所在……………1—2

右趾向前踢……………3—4節拍1

右足向右一步，左足掠過右趾……………1—2

左足向左一步右足掠過右邊……………3—4節拍2

在本位跑跳八步旋一轉……………1—8節拍34

裏邊之足起復作。節拍5—8

第六節 (節拍9—16)

各伍分別向，前各旋一轉。

作倍司克武 (Pao de Basgue) 在第二拍左足躡重踏。右手內外振盪。節拍9—16

第七節 (節拍1—16)

步伐如第一節作。

向台前電炬行。各伍各自繞轉。復向電炬行。節拍1—5

最後作迅速之深鞠躬。兩踵躍起。高聲呼喚。

右手高揮。節拍16

註 1: 倍司克武 (Pao de Basgue) 見拙著『舞蹈入門』七八頁。

Russian Flax.

Measures 1-4 of the piece. The music is in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). The right hand plays a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a rhythmic accompaniment of chords and eighth notes.

Measures 5-8. The melodic line continues with similar rhythmic patterns. The left hand accompaniment remains consistent, featuring chords and eighth-note figures.

Measures 9-12. The key signature changes to one flat (Bb) starting in measure 11. The melodic line shows some chromatic movement, and the left hand accompaniment adapts to the new key.

Measures 13-16. The key signature remains one flat (Bb). The piece concludes with a final melodic flourish in the right hand and a sustained chord in the left hand.

俄 國 維 麻 舞

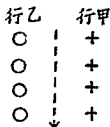
(俄國土風舞)

Russian Flax

1. 播種
2. 刈麻
3. 澆浸
4. 控翠
5. 搗杓
6. 截斷
7. 紡績
8. 上機

此種俄國舞蹈，人數可以一對 (one couple) 或多數之四對 (many groups of four couple) 作之。

每組成二行，每行四人，二行間隔，約四尺。各行排頭一人，向前站立於台前電炬之次。其餘之人，各隨排頭，依次而立。如圖。

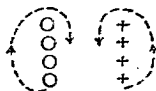


第 一 節 播種(節拍1—8)

動作如圖

作法：甲乙二行，各作圓形；甲行至左，乙行至右。

由各伍分開起始，至台後端相遇。於是各與本伍人舞至台前本位，轉一全周。



步法：

右足跳躍，左足跳躍，趾，踵，趾，順序而顛。而休止。

(左足動作，在右足趾所在)。節拍 1 次足復作。節拍 2

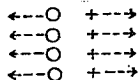
在裏面手臂下，作攀種子袋狀。取種子..... 1—2

散播種子..... 3—4 節拍 1

復作至周一轉。節拍 1—8

音樂。節拍 9—16

甲行離開乙行，向左邊平行動作至電炬。乙行向右邊平行舞至電炬。



二行動作，各作二節拍。還原二節拍。

復作。

步法：	拍
左足重踏至左邊，偏重於左首.....	1
提起右足至左邊，偏重於右首.....	1
左足重踏至左邊.....	2
提起右足至左邊.....	1節拍9
左足重踏至左邊.....	1
提起右足至左邊.....	1
左足重踏至左邊.....	2
休止.....	1節拍10

復作同本位。節拍11與12

全部復作。節拍13—16

第二節 刈麻(節拍1—8)

每行各繞一周。作如第一節。

	拍
俯身集麻於手臂.....	1—2—節拍1
漸次刈麻.....	1—2—節拍2

音樂。節拍9—16(如第一節)：

第三節 濯浸(節拍1—8)

	拍
曬之乾或浸之腐.....	1—2—節拍1
露開之.....	1—2—節拍2

音樂。節拍9—16(如第一節)

第四節 挫裂及岔鬆纖維(節拍1—8)

	拍
春打至碎.....	1—2—節拍1
岔鬆纖維.....	1—2—節拍2

音樂。節拍9—16(如第一節)

第五節 搗析(節拍1—8)

	拍
推開麻包，經過船上.....	1—2—節拍1

Spinning Dance.

Swedish Folk Dance.

Measures 1-4 of the Spinning Dance. The music is in 3/4 time and B-flat major. The treble clef part features a melody of eighth notes, while the bass clef part provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

Measures 5-8 of the Spinning Dance. The melody continues with eighth notes, and the bass line maintains the accompaniment pattern.

Measures 9-12 of the Spinning Dance. The melody continues with eighth notes, and the bass line maintains the accompaniment pattern.

Measures 13-16 of the Spinning Dance. The melody continues with eighth notes, and the bass line maintains the accompaniment pattern.

紡 績 舞

(瑞典土風舞)

Spinning Dance

(Swedish Folk Dance)

推三人作梭。每梭另擇，四人爲伍。每梭與擇定之人，行禮致敬。

每伍被選者，各置其手與前面人肩上。三梭作一完全集團。

4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1

第 一 節 刈 蕪

雙手下垂，全體向右轉，初以右足振盪於左足之後，而雙膝屈。左手緊握蕪，右手作鐮刀刈蕪狀。在第一節拍之第二拍，將蕪舉起，緊拉過來。第三拍，擲蕪作堆於前面。復作七次，完成八節拍。

③ ② ①

陳古之輪——第九節拍之始，梭擁抱兩臂，高聳其肩。第一梭之後邊四人，各置雙手於前面人之肩上，向左繞室而轉。步伐如下：（左足向前，在一直綫陣中銜前一步。重踏於地。聲聞於耳。（一拍）。右足提至左踵所在。（第二拍）。左足前銜。（第三拍）。右足復作）。第二梭引導四人置雙手於第一四人最後人之肩上，第三梭亦如是作，置雙手於第二四人最後人之肩上，聯成一圓陣繞轉。第一梭轉至其原位時，雙手仍擁抱。各人隨之各歸原位。

其他各梭，動作如之。（節拍9--16）。

第 二 節 散 與 集

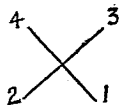
全體向右轉。作一綽互陣綫。雙手作擁抱大扎之蕪狀。屈深屈如前，而更屈至下，以二拍鞠身之下。第三拍各自集蕪。第四拍，雙手伸展，向前擲蕪至最遠處。第五拍以手指分散而梳櫛之。第六拍，將無用者，投置於後。兩邊同時作同樣動作。復作至八節拍止。第九節拍。第一梭轉至左邊。擁抱雙手，引導於最後

第 三 節 機 績

梭第四人之末端。作一大輪軸。(節拍9—16)

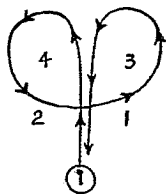
各梭面轉向各該四人，在二節拍中以緩運動作作之。動作如下：各梭作長滑步至前面。(三拍)。將右足越過左足而向左轉(三拍)。各該四人，作成一輪軸：一數與三數成一組而向左邊，二數與四數成一組而向右邊。二數與四數，向後轉至梭之所在。各將右手橫舉成一輪軸之形，而左手各按臀部。各該四人，轉成圓形。彼梭踐動右足，由輪軸繞綫，作以下之動作：梭平舉左臂，其頭代表紡錘用右臂將地上紡軸上之綫，繞作圓圈於紡錘之上，每次動作，身體傾右下灣，面頰日光皆隨右臂之動作而轉移。

第九節拍，第一至引導繞轉如前。(節拍9—16)。



第四節 織與拱

各梭旋轉，各該四人作輪軸，以示紡績。動作如上第三節。惟各該四人，毋聚集過密。而兩臂舉至極高度。以便梭之經過其下。注意每次在第五與第六拍上，常作第二拱門至左邊。梭於是引導作大輪軸如前。



第五節 驗布

各人向右轉，梭列入，成直行，

手臂連結，各人自握其手，聯成間陣。梭繞轉，至遇其四人之最後一人，聯集成小圈。

全體身體緊拉，背向後靠而繞轉。以驗布之力量。至第九節拍梭乃作引導如前。不作繞轉，由第一梭引繞排成直行。手置肩上。(節拍9—16)。

收場。

Trekarlspolska.

The musical score for 'Trekarlspolska' is presented in three systems. The first system contains measures 1 through 5. The second system contains measures 6 through 11. The third system contains measures 12 through 16. The piece is in 3/4 time and features a piano accompaniment with a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. The score includes dynamic markings such as *mf* and *pp*, and performance instructions like *Fine.* and first/second endings. Measure numbers 1 through 16 are indicated at the beginning of each measure.

1 *mf* 2 3 4 5 *mf*

6 7 8 *Fine.* 9 *pp* 10 11

12 13 14 15 16

脫蘭加立斯舞

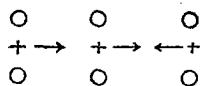
(瑞典土風舞)

Tre Karispolska

(Swedish Folk Dance)

○二乙(Women 婦人)

十二甲(men 男人)



部 位

婦人六人，男人三人。列成一組。分三行平行排列，於台前之右角。外邊二行，面相對。中間一行，面對後首一行而向右，作前觀狀。男人一人之兩邊，各借女人一人。男人左右手，各攜女人之手，而提高及肩。女人將所空之一手按髻。在舞時男人雙手抱二面伴侶人之腰。女人置手於男人肩上，其所空之一手，除指定特別動作外，常按於髻。

第一節 (節拍1—8)

中央一行，跑至右邊。行三步，跛躡一足(其所空一足重蹈)(節拍1—2)。跑退三步。歸至原位。(節拍3) 男人旋轉。面向左邊一行。放下女人之手。面各向他處。復與後首一行携手(節拍4) 中央一行，向左跑三步，跛躡一足(節拍5—6)。跑回原址。(節拍7)。中央一行，向後轉。各歸原位。(節拍8)。

第二節 (節拍9—16 9—16 1—8)

中央一行之男人。跑三步至右邊一行之左邊女人處(節拍9)。面與該女人相向。雙手自按髻。跳躍三次。雙足站地。第一次用右足向前，第二次左足，第三次右足(節拍10—12)。在此節拍之中，其餘之人，仍站立。男人乃置雙手於女人臂上，女人置手於男人肩上，在本位旋轉伴舞(節拍13—16)。男人步伐。作二次跑跳步，左(一拍)、右(第二拍)，左足向前振盪而折回。同時左足跳躍(第三拍)，此三拍或作一節拍。女人作同樣步伐，惟以右足起始。男人離開女人，跑三大跑步，經過中央一行之中間。而站立於左邊一行左首女人之前面(節拍9)。男人復作與第一女人已作之跳躍。(節拍10—12)。而與此女人旋轉伴舞如上

(節拍13—16)。男人左手放持女人右手，互相牽引。放下右手。女人用左手動作與之伴舞；繞一圈，作三次與(節拍13—16)同樣之步伐。

第二節中，其餘二男人，在同時應以右手與其伴侶左手與其左邊中央一行之女人，聯成圓陣繞轉，(節拍1—8)

第三節 (節拍1—16 9—16 1—8)

復作第一節(節拍1—8)。中央一行之男人，復作第二節，僅跑至右邊一行右首之女人(節拍9—16)。又復至左邊一行，右手之女人(節拍9—16)。男人乃與二女人聯成圓陣。其餘二行之男人各與二女人，三人各聯圓陣。各繞各轉。終了時各歸原位。(節拍1—8)

第四節 (節拍1—16 9—16 1—8)

復作第一節(節拍1—8)。男人轉至其伴侶之右邊。作第二節之動作(節拍9—16)。而復轉至其左邊女人處。(節拍9—16)。而復與其一行之二女人繞圈。同時彼二行之男人，各與二女人至聯成圓陣繞轉。終了時各歸原位。(節拍1—8)

第五節 (節拍1—16 9—16 1—8)

復作第一節(節拍1—8)，中央一行之男人，與右邊一行之男人相舞。(節拍9—16)。復與左邊一行之男人作。(節拍9—16)。三行男人，聯成圓陣，各男人將右臂置左臂之上，而至左邊一行男人之後背。同時全體女人，聯成圓陣，環繞男人轉圈。步伐與上作三人繞轉時同(節拍1—8)。在節拍8之終結，圓陣分散，顛步至台前邊上。各人往後退，排成一直行，站立於男人圓陣之後。同時男人亦分散圓陣，各人離開中央之人成一直行站立於女人直行之前面各向台下。收場。

Dance of the Pierrot.

Torok Dance

Columbia Record 50056

I

1 2 3 4

5 6 7 8

II-VII

9 10 11 12 13

III-VIII
17-24 twice for VIII Step.

14 15 16 17

18 19 20 21 22

Detailed description: This is a piano score for a piece titled 'Dance of the Pierrot' (Torok Dance). The score is written for piano and consists of five systems of music. Each system has a treble and bass clef staff. The first system is labeled 'I' and contains measures 1 through 4. The second system contains measures 5 through 8. The third system is labeled 'II-VII' and contains measures 9 through 13. The fourth system contains measures 14 through 17, with a note above measure 17 indicating 'III-VIII 17-24 twice for VIII Step.' The fifth system contains measures 18 through 22. The music features a mix of eighth and sixteenth notes, with some triplets and chords. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4.

DANCE OF THE PIERROT (Continued.)

IV

23 24 25 26 27

This system contains five measures of music, numbered 23 to 27. The music is written for piano in a treble and bass clef. Measure 23 starts with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The key signature changes to two sharps (F# and C#) at measure 24. The piece concludes with a double bar line at the end of measure 27.

28 29 30 31 32

This system contains five measures of music, numbered 28 to 32. The key signature remains two sharps (F# and C#). The piece concludes with a double bar line at the end of measure 32.

V-IX

33 34 35 36

This system contains four measures of music, numbered 33 to 36. The key signature changes to one sharp (F#) at measure 33. The piece concludes with a double bar line at the end of measure 36.

37 38 39 40

This system contains four measures of music, numbered 37 to 40. The key signature changes to natural (no sharps or flats) at measure 37. The piece concludes with a double bar line at the end of measure 40.

VI-X

41 42 43 44

This system contains four measures of music, numbered 41 to 44. The key signature changes to one flat (Bb) at measure 41. The piece concludes with a double bar line at the end of measure 44.

45 46 47 48 End

This system contains four measures of music, numbered 45 to 48. The key signature changes to two flats (Bb and Eb) at measure 45. The piece concludes with a double bar line at the end of measure 48, followed by the word "End".

舞 臺

Dance of the Pierrot

(Torch Dance)

I—

四項排列：

左足向後一步。右足向後一步。左足向前重踏，左趾顛起而跳躍。(節拍1)。右足復作(節拍2)。兩臂振盪而下垂，向下作交叉，臂下伸至極度，然後上舉過頂作第五部位，左足起向前快跑四步。兩臂向外伸展。(節拍3)。左足起如節拍1作(節拍4)之二拍，然後跳躍。兩臂至過頂作第五部位。

復上作。(節拍5—8)。

右足起向後跑。(節拍1—8)。

全部復作。

II—

左足向左作倍司克武(Pas de basque)²。(1)右足交叉經過左邊而向後轉至左邊。(2—3)。

兩臂動作：左臂力伸至極度作第三部位，右臂下垂。右足向右作倍司克武，右臂力伸作第三部位。左足向後振盪至右邊，(步伐：左，右，左)。右臂作半圓形，左臂隨側。(節拍11)。右足向後作跳躍倍司克武，右足在前重踏。左臂作半圓形。右臂隨側。(節拍12)。

全部復作。(節拍13—16)。

III—

面向左，右趾向邊顛；雙手過頂，身體右而左振盪，作一次三步旋轉(Three step turn)³至右邊，(步伐：右，左，右，向台下行)。留持左足顛起。身體右而左振盪，右足一步而跳躍。(節拍17—20)。

復作。(節拍21—24)。

IV—

復作第二節。(節拍25—32)。

V—

一數二數面向左，三數四數面向右，兩臂向外伸展。全體作十六步快跑跳步。

四數經過一數二數之間。

一數經過三數四數之間。

二隨一而三隨四。

至十六步跑跳步最後時四數應至一數地位。成4321三數,, ,二數,, ,…………

(節拍33—36)。向左作趾點步八拍，右手伸起，左手下垂。(節拍37—38)。

向右轉，作趾點步，兩臂反之。(節拍39—40)。

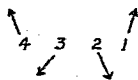
VI——

復作第一節，惟向前進步改作向後退步。然後向前進。(節拍41—48)。

VII——

復作第二節之前半段。(節拍9—12)。

八步至各該斜角如圖。(節拍13—14)。



向左轉，作趾點步至八拍。(節拍15—16)。

VIII——

全體先左而後右。作重踏步兩臂振盪，先左後右。(節拍17)。跑至中央成方形(左(1)右(2)左(3)右(4)左(5)右(6))至第六拍時全體臥地，各攜手，堆成人丘(節拍19)。右足跳起。(節拍20)。昂首起兩臂仍攜持而舉起。左足左向後跑八步。(節拍21—22)。向左轉。(節拍23—2)。

全部復作。(節拍17—24)。

IX——

各跑至原位，惟不在二人之中穿過。跑十六步。

成1—2—3—4(節拍33—36)

趾點向左旋轉，右手高舉作第五部位。(節拍37—38)。

趾點向右旋轉。(節拍39—40)。

X——

“概右腿”至左邊，四拍。

“概左腿”至右邊，四拍。

作法 { 兩臂伸展而高躍如鳥飛
肩高聳，右膝跪地，左膝屈。

左足起向前跑四步跑跳步。兩臂向外伸展。左足重踏而跳。兩臂高舉作第五部位
全部復作至右邊。作至終了跳躍後，臥伏於地。頭垂下。(節拍41—48)。

註：1. 姿勢部位見拙著『舞蹈入門』第一至六頁。

2. 倍司克武(Pas de Basque)見『舞蹈入門』七十八頁。

3. 三步旋轉(Three step turn)見『舞蹈入門』三十四頁。

Moment Musical

Victor Record 6185

STEP 1.

STEP 2.

9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19

20 21 22 23 24

f *dim.* *p* *pp* *p* *pp*

1 2

MOMENT MUSICAL (Continued)

Musical score for measures 25-29. The piece is in 3/4 time with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The notation is for piano. Measures 25-28 feature a melodic line in the right hand with slurs and accents, and a bass line with chords and eighth notes. Measure 29 is a whole note chord. Dynamics include *f*, *sf*, and *p*. There are asterisks under measures 25, 26, 27, 28, and 29.

Musical score for measures 30-35. This section is labeled "STEP 4. Tempo I." in the center. Measures 30-32 show a melodic line in the right hand with slurs and accents, and a bass line with chords and eighth notes. Measure 33 is a whole note chord. Measures 34-35 continue the melodic and harmonic patterns. Dynamics include *p* and *pp*. There are asterisks under measures 30, 31, 32, and 33.

Musical score for measures 36-40. The notation continues with a melodic line in the right hand and a bass line with chords and eighth notes. Dynamics include *p*. There are asterisks under measures 36, 37, 38, 39, and 40.

Musical score for measures 41-45. Measures 41-42 feature a melodic line in the right hand with slurs and accents, and a bass line with chords and eighth notes. Measure 43 is a whole note chord. Measures 44-45 continue the melodic and harmonic patterns. Dynamics include *cresc.*, *dim.*, *p*, *rall*, and *PPP*. There are asterisks under measures 41, 42, 43, 44, and 45.

Musical score for measures 46-50. Measures 46-49 feature a melodic line in the right hand with slurs and accents, and a bass line with chords and eighth notes. Measure 50 is a whole note chord. Dynamics include *a tempo*, *p*, and *a tempo*. There are asterisks under measures 46, 47, 48, 49, and 50.

律呂調陽

Moment Musical

Victor Record 6185

第一節

二人合舞：二人在台之四周跑作相互絞蛇形，繞台一周，共跑八步。倘台之地位過狹小者，可繞二小周。（節拍1—8）。

復作。

跑時步伐：左足跑跳；右足跑跳。跑1,2,3,在3之動作上跳躍。（節拍1,2,）兩手前伸，作玩弄樂器（吹笛簫）之狀。先前兩拍，將樂器平至地上，在動作3之跑步時，乃提高向上。

第二節

右手相攜，在本位繞轉。（節拍9—12）。步伐作法：第一拍跳躍，跑三步快跑步。復作（節拍14）。作輕微跳躍。（節拍15—16）

復作節拍9—12（節拍17—20）。二人手下垂，向台前燈火而跑：右邊一人，跑至台之右角；左邊一人，跑至左角。右邊一人，作節拍20—24；左邊一人作節拍20—23。在右邊一人，作至節拍23時，乃轉至左邊，入左邊人之伍。（節拍24）。

獨舞

獨舞者由對面之邊傍入場。在彼二人復作節拍1—8時，其即加入作節拍之9。用彼二人節拍9之動作，作節拍9與10。然後即在本位用跑跳步作旋轉。（節拍11—12）。

復作三次。

在節拍23—24，其即往彼二人之左首台邊。

第三節

節拍25—32復作。三人攜手，聯成直行，面向台前右足起跳躍四步，由台前至中央。（節拍25—26）。左足作點趾步，向前向後四次。（節拍27—28）。左足起

繼續作四次，跳躍至台前。(節拍29—30)。兩臂下垂，由台前漸轉至右邊，全轉一周。(節拍31—32)。右足起復轉過。面仍向台前。

復作還原至左角。惟至節拍29—30全體手下垂，而跳躍至台左邊，於獨舞者入場所在。在節拍31與32各攜手跑，背對背跑一圈。

第 四 節

三人攜手，開正步走，繞一周。(節拍33—38)。在節拍39—40分散圍陣。全體向前跑，作獨舞者之步伐，(節拍39)。在節拍40之第一拍，向前跑，在節拍40之末拍，轉向台後。節拍41—42全體作獨舞者之步伐，向台後，而節拍43—44跑成圓形，面各相向。節拍45—48，面向內作圍陣至左邊，用平滑步而不跳躍。節拍49—50，排首復至左邊台後端，獨舞者與排尾隨之。全體向後轉至台前端右角，作二人入場時步伐。(節拍51—52)。在節拍52之第三步。轉向台前至右邊。左足起向台前行。在節拍54之末拍，由台前旋轉。縱向台前行，旋轉而背向台下。(節拍55—56)。復轉過，面向台前跑。(節拍57—58)。向前跑而出台。(節拍59—62)。



勤奮書局 體育叢書目錄

(一) 體育學理

體育原理	中央大學體育科主任 北平師範大學體育系主任	吳蘊瑞 合著 袁敦禮	精裝二元二角 平裝一元六角
體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著	定價二元二角
人體測量學	復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育專門學校教授	蔣湘青著	定價一元九角
運動場建築法	江南體育學校校長	王復旦著	定價一元四角
體育場之建築及設備	東北大學體育科教授	吳蘊瑞著	定價二元八角
世界體育史略	南開大學體育主任	章輯五著	定價六角
遠東運動會歷史與成績	運動著作家 全國體育協進會主幹	阮蔚村 著 沈蔚真 校	定價九角五分
小學體育之理論與方法	河南省立第一師範體育指導	陳奎生著	定價一元七角
中學運動會指南	江南體育師範校長	王復旦著	定價六角
小學運動會指南	小學體育專家	項翔高著	定價六角半
按摩術與改正操	中央大學體育教授 河南省立一師體育指導	金兆均 合著 陳奎生	定價二元九角
早操與課間操	中央大學體育教授 河南省立一師體育指導	金兆均 合著 陳奎生	定價五角
德國復興早操	江蘇省立體育場編譯 上海中等學校體育聯合會主席	裴際元 合譯 陸翔千	定價五角
標準運動實施法	浙江衢州第八中學體育主任	孫 頌著	四 角
健康教育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著	定價一元四角
民衆體育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著	定價一元四角
晨操教材	成都大學體育主任	彭禮南著	定價七角
童子軍體操	成都大學體育主任	彭禮南著	定價七角
運動救急法	運動著作家 東亞體育專門學校教授 醫	阮蔚村 著 蔣湘青 校 汪 于	定價六角半
運動衛生	運動著作家 東亞體育專門學校教授 醫	阮蔚村 著 蔣湘青 校 汪 于	定價六角

體育場指南	上海市立第一公共體育場場長	王壯飛著	定價七角
舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	定價九角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛著 陳蕙蘭	定價一元
歐美土風舞	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	一元二角
基本體操	金陵女子文理學院體育系編		一元二角

(二) 運動訓練

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張恆著	定價二元
田徑賽裁判法	江南體育師範學校校長	王復旦著	定價六角
五項十項訓練法	運動著作家 國立青島大學體育主任	阮蔚村著 鄭更生校	定價九角半
足球訓練法	中央大學體育教授 江蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	定價九角
足球規則問答	中央大學體育教授 江蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	定價三角
足球成功術	英國足球家	亨脫著	定價五角
手球訓練法	運動著作家	阮蔚村著	四角
毬子比賽法	上海毬賽冠軍	周柱國著	定價五角
籃球訓練法	中央大學體育教授 江蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	定價九角
女子籃球訓練法	滬江大學體育主任 山東大學體育指導	宋君復著	定價一元四角
美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾臥原著 張國勳合譯	定價四角半
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	邁克爾著 彭文餘譯	定價六角
游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	定價二元四角
游泳成功術	英國游泳名指導 中國游泳會指導	英國湯傑著 俞斌祺校	定價六角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會 中華網球指導	馬德泰著	定價五角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	定價五角
網球要訣	美國女網球家	白瑞女士著	定價七角
世界網球家獲勝秘訣	世界網球大家 馬迪夫人	海倫雅各白女士著	定價四角半
林寶華網球成功史	體育記者	蔣槐青編	定價三角

邱飛海網球成功史	體育記者	蔣槐青編	定價三角
劉長春短跑成功史	體育記者 青島大學體育教授	蔣槐青編 宋君復校	定價三角
排球訓練法	運動著作家	阮蔚村著	定價九角
棒球訓練法	南華體育會幹事棒球專家	蔡慧一著	在印刷中
女子壘球訓練法	山東大學體育教授	宋君復著	印刷中
女運動員臨陣以前	世界女運動著名健將	人見胡枝著	定價九角
越野跑訓練法	江南體育師範學校校長	王復旦著	定價四角
競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	定價六角
乒乓訓練法	上海乒乓球聯合會會長	俞斌祺著	定價四角
考而夫訓練法	考爾夫專家	姚蘇鳳著	定價六角
中小學體育課程標準	教育部公佈		實價一角五分
國民體育實施方案	教育部公佈		實價一角

(三) 各種運動最新規則

最新 ^門 徑賽規則 <small>全能運動</small>	中華全國體育協進會審定	實價一角五分
最新女子籃球規則	中華全國體育協進會審定	實價一角五分
最新男子籃球規則	中華全國體育協進會審定	實價一角五分
最新壘球規則	中華全國體育協進會審定	一角五分
最新足球規則	中華全國體育協進會審定	實價八分
最新網球規則	中華全國體育協進會審定	實價八分
最新男女排球規則	中華全國體育協進會審定	實價八分
最新游泳規則	中華全國體育協進會審定	實價一角
最新萬國乒乓規則	中華全國體育協進會審定	實價一角
最新業餘運動規則	中華全國體育協進會審定	實價八分
最新棒球規則	全國運動會審定	一角半
男女籃球比賽紀錄簿		八角

勤奮書局體育叢書 新課程標準

小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適用級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲	甲編 低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲	乙編 低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編譯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌舞	中	中國女子體師校長 杜宇飛	一	五 角
小學歌舞	高	中國女子體師校長 杜宇飛	一	五 角
小學土風舞	低中	中國女子體師範學校校長 杜宇飛	一	五 角
小學土風舞	高	中國女子體師範學校校長 杜宇飛	一	五 角

(三) 運 動 類

模仿運動	低中	上海市教育局體育督學 邵汝幹	一	四角五分
小學機巧運動	中	江南體育師範教授 鄒吟廬	一	四 角
小 足 球	高中	湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生	一	二角八分
小學田徑運動	高中	體育著作家 陸蔚村 東亞體育專務主任 孫和發	一	三 角
小學遠足登山	低中高	體育著作家 陸蔚村 上海市教育局體育督學 邵汝幹	一	二角八分
小學器械運動	高	湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生	一	二角八分
小學游泳	高	體育著作家 陸蔚村 中國游泳研究會會長 俞斌麟	一	三 角
小學籃球	高	體育著作家 陸蔚村 浙江女子體師校長 孫國華	一	三角五分
小學排球	高	體育著作家 陸蔚村 東南女體專務主任 秦鳳世	一	三角二分

(四) 其 他

小學姿勢訓練	低中高	上海市立第一體育場編譯 項翔高	一	三角五分
小學準備操	低中高	上海教育局體育督學 邵汝幹	一	三角五分

體育叢書

舞風土美歐

此書有著作權翻印必究

中華民國二十三年五月出版

一册全定價大洋一元二角

外埠函購加掛號寄費一角六分

編者 沈明珍女士

發行人 馬崇淦

總發行所 勤奮書局

上海法租界勞勿路三九二號

門市部 勤奮書局

上海四馬路二二七號

代售處 全國各大書局

