

00224

小學韻律活動

梓高者校
校高者編著



教育部特設體育師資訓練所印

體育叢書

教育部國民體育委員會發行

小學墊上運動與疊羅漢

周鶴鳴 編著
吳徵 校

田徑賽補助運動

吳文忠 編譯

小學韻律活動

高高 校編著
高梓 校

小學整隊與走步

陳韻蘭 編著
趙汝功 校

吳王 子 徵鶴 校

初中器械運動

周鶴鳴 編著
吳徵 校

教育部特設體育師資訓練所發行

搏擊掛圖

鄧德達 編

MG
G624.8
8

小學韻律活動教材目錄

I 各項教材性質說明

II 教學要點

III 教案示例

教材：

IV 1 聽音動作 (一二年級)

2 基本步法 (一二年級)

3 唱遊 (一二年級)

4 舞蹈步法與舞蹈 (三四五六年級)



3 1761 1583 4

I. 各項教材性質說明

1. 聽音動作

聽音動作，為最基本最初步之韻律訓練，兒童於聽音樂時用自然的大肌肉活動，如走、跑、跳……等作準確時間之反應，不獨動作與音樂節拍相合，即動作與音樂的表情亦應和諧，如輕快的音樂應配以愉快活潑之動作，高升的音樂配以向上前進之動作，反之降低的音樂則配以沉重後退之動作，雄壯的音樂則應挺胸重踏合激烈的表情等——

2. 基本步法

包括七種基本步法（非舞蹈步法）走、跑、跳、躍、滑為人類基本行動方法，且為本能的，兒童不待學習即能跑跳，有人以跑、跳、步、跑、馬步誤為舞蹈步法，其實不然，吾人常見兩歲小孩能單獨行走，後往往即能自然跑跳或作跑馬步，所有一切舞蹈步法均係為此七種步法變化配合而成，教授基本步法時應利用兒童自然動作的趨勢，使之自然活潑，不可失之於呆板機械。

3. 唱遊

唱遊乃富有戲劇意義之韻律活動，兒童且歌且舞，不獨合節奏，即於情感方面亦能作正確之反應，並應隨時培養兒童之自創能力與想像能力。

4. 舞蹈步法

舞蹈步法種類甚多，本篇內容分土風舞步法及踢踏舞步法，在動作結構上為正式舞蹈教學之前奏。

5. 舞蹈

1. 土風舞 乃是具有民族性特徵的舞蹈，每個國家的土風舞，對其風俗人情有充分的表示，且其人民生活亦大都反應在舞蹈方面。

2. 踢踏舞

踢踏舞之特質為其特殊之韻律，即運用足部作輕重疾徐之動作，成悅耳

之韻律，因學生對此種舞蹈興趣異常濃厚，舞蹈本身即為極有效韻律訓練。

II 教學要點。

1. 為培養韻律感覺及發展韻律本能，小學韻律教學在設備上，至少須有風琴一架。

2. 擔任韻律活動之教師需具有音樂之基本訓練。

3. 教學時應使學生充滿活潑愉快之情緒，培養以優美的動作，作自然的自我表情。

6. 教師於教授聽音動作及遊唱時，應注意之點如下：(1) 將樂譜之內容及歌曲之意義作簡明之說明。(2) 令學生注意靜聽。(3) 令學生一面聽一面拍手或輕輕在本位點足，以探求正確之節拍。

4. 注意音樂之抑揚頓挫，作適當輕重疾徐之反應。

5. 兒童對於音樂之欣賞，常能作本能的反應，教師可從旁指引，啟發發展其自創能力，不可一步一趨，完全陷於模倣機械式教學，應以免童活潑為中心。

6. 唱歌時不可任學生聲音太高太響，近於喊叫，應令其和聲自唱。

4. 教授新步法時，須先使學生明瞭其韻律及節拍，然後再伴以音樂。

5. 圓圈排列为練習步法時最適宜之排列，惟練習時不必太注意整齊，對於兒童精神之愉快飽滿，動作之優美自然，和韻律之正確反應，則應特殊予以注意。

7. 教授舞蹈時，最好按樂譜之段落，學習動作和步法，不必數 1-2-3-4 — 2-2-3-4。

8. 用分段教學法，俟一段練熟，再加練習一段，至全個舞蹈能連貫表演為止。

9. 每個舞蹈應予以充分練習，使學生舞蹈時，能不必想及步法，而同時能表出精神，予學生以滿足之欣賞感覺。

10. 關於踢踏舞之教學，參攷國民體育季刊踢踏舞入門。

III 教案示例

聽音動作—小鳥—做級

1 集合整隊—全體攜手或—單行圓圈—

2 談話—引起動機

問你們見過小鳥嗎？

小鳥是如何飛的？

誰願意先做小鳥。由最先舉手之兒童五人立於圈中餘人攜手高舉

(1) 平飛—兩臂側平舉作小跑步飛時兩臂上下擺動先由圈內五個小鳥飛飛時可由臂下穿來穿去然後圓圈向右轉全體一齊飛。

(2) 低飛—兩膝微屈兩臂側下舉體微前彎飛法同。

(3) 高飛—兩臂上舉用足尖作小跑步飛時兩手抖動。

(4) 斜飛—兩臂側舉—高一低飛時可以旋轉

3 教學要點

(1) 教案內所舉飛的方法係建議性質教學時不必拘執應求活用最要的就是動作要大方要活潑自然不可流於機械和呆板。

(2) 應盡量採用兒童自己的動作教員從旁予以啟發和指導。

(3) 本教材的音樂係輕快活潑的兒童的動作或表情應與之和諧—注意跑步宜輕不可太重。

(4) 圈內五個兒童飛時教師可令其餘兒童注意其飛的姿勢然後大家做法最優美最活潑的姿勢。

5 飛的排列可由圓圈變成結隊如三人一小隊九人一中隊如飛機飛行陣容亦可增加興趣如上圖：

唱遊 教案示例

動物在動物園裡——低級

1. 集合——整隊——全體攜手或一圓圈

2. 教授程序

(1) 先將音樂彈一遍令兒童細聽節拍。

(2) 輕輕拍手或踏足——或繞圈隨音樂節拍走步。

(3) 兒童可坐下學唱歌（上課前須將歌譜及詞寫於黑板上）。

(4) 熟習歌曲後即將歌詞意義簡明解釋同時可發問引起動機如：

誰參觀過動物園？

園裡有什麼動物？

大象是怎樣走的？小猴子是怎樣跳的……等。

(5) 依照歌詞與動作逐句教學教材內所建議的動作可予以活用應盡量採納兒童所建議的活動。

(6) 根據第七句〔我們是動物園裡的朋友〕最後可以做一個動物園的遊戲每個兒童可以各模倣一個動物於是長鼻子的象大耳朵的野豬兩邊搖擺踏着沉重步子的熊和聰明活潑跳上跳下的小猴子等的大遊行教員可以從旁指導一定會使兒童興高彩烈得到滿足。

教學要點

1. 教授唱遊之教師應具有領導兒童唱歌的能力。

2. 盡量擴充兒童的想像啟發其思想使之發生反應。

3. 應先將歌唱熟然後再加動作能與音樂教師合作尤佳。

4. 應有適度之練習即俟兒童相當嫻熟而興趣濃厚時即可停止不可反復時間太長致引起疲勞。

舞蹈 教案示例

瑞典國安舞一四年級女生

步法的練習：

1. 走的訓練 圓圈排列

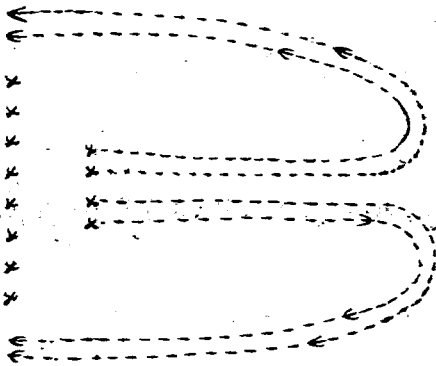
注意姿態優良身體重量之交換兩足須一直向前，用進行曲的音樂作快走慢走之練習

2. 跑跳步

教時須注意先跳後踏

舉膝不可過高，同時膝勿後屈，足尖須向下，跳時兩臂自然擺動，每步一拍。

先用圓圈排列練習，然後排成一橫排，四人一組，各組依次向前練習，如圖。



3. 1至8報數後，分每八人為一組，如下圖。



4. 說明本舞為瑞典國之立風舞同時對於瑞典之地文人文可簡略說明以引起興趣。

5. 教第一段此段走步時應表現莊嚴華貴的態度因係平民模倣貴族之動作。

6. 俟第一段熟習後教第二段此段精神與第一段完全相反須充分表示平民天真活潑的態度及瑞典精實人民快樂的特性。

7. 復習一二兩段。

教學要點

1. 跑跳步本係一種基本步法教時不可分跳踏為兩部過於呆板反不自然最好令學生聽音樂後先作自然之反應然後對於姿勢略加以指導即可。

2. 全舞音樂第一段應略慢第二段較為輕快。

3. 增加學生對於瑞典國風土習俗之認識。


4. 注意表現正確之韻律。

聽音動作 一年級

1. 小鳥

排列：

全體兒童攜手單行圓圈旁有數兒童（五人或六人）為小鳥立在圈中準備向外飛。

音樂：

作法：

圈中小鳥兩臂側舉用足尖跑步向圈外任意飛（飛時可依飛平飛高飛）

同時圈上兒童在本位作鳥飛狀音樂開始圈中兒童向圈外手飛 1—2 節

平飛同時轉身 3—4 節

高 飛 5—6 節

轉 身 7—8 節

低飛

9-10節

平飛同時飛度漸加快

11-12節

停飛向圓圈立用雙足跳回圈中

13-16節

另接兒童繼續做

小鳥

THE LITTLE BIRDS

Presto. Vary Lightly all through

The musical score is written for piano and includes the following elements:

- Staff 1:** Treble clef, key signature of one sharp (F#), 2/4 time signature. It begins with a treble clef and contains a melodic line with notes and rests.
- Staff 2:** Treble clef, key signature of one sharp, 2/4 time signature. It starts with a *pp* dynamic marking and contains a melodic line.
- Staff 3:** Treble clef, key signature of one sharp, 2/4 time signature. It contains a melodic line with notes and rests.
- Staff 4:** Treble clef, key signature of one sharp, 2/4 time signature. It contains a melodic line with notes and rests.
- Staff 5:** Treble clef, key signature of one sharp, 2/4 time signature. It starts with an *8va* marking and contains a melodic line.
- Staff 6:** Treble clef, key signature of one sharp, 2/4 time signature. It starts with an *8va* marking and contains a melodic line.
- Staff 7:** Treble clef, key signature of one sharp, 2/4 time signature. It starts with a *9* marking and contains a melodic line.
- Staff 8:** Treble clef, key signature of one sharp, 2/4 time signature. It starts with a *10* marking and contains a melodic line.
- Staff 9:** Bass clef, key signature of one sharp, 2/4 time signature. It contains a bass line with notes and rests.

2. 小鴨子

排列：單圈

音樂： $\frac{4}{4}$

作法：

全体兒童上體向前灣兩臂在身旁作鴨翅狀聽琴向前走至末兩拍時立定同時頭部前下灣兩臂向後上方擺動如鴨擺動狀此可重複次數教師應注意兒童之興趣如已達最高點即可停止。

小鴨子

THE LITTLE DUCKS



3. 皮球

排列：單圈

音樂： $\frac{4}{4}$

作法：

全体向左轉雙足跳（跳時全身放鬆）（每兩拍跳一次） 1-4

在本位左足跳四次右足跳四次 5-6

雙足向上高跳同時兩臂上舉四拍跳一次。 7-8

皮 球
BOUNCING

Andante con moto





4 英勇兵士

排列：單圈

音樂： $\frac{2}{4}$

作法：

全体向左進行（如兵士進行狀）

向圓心轉行軍禮（行禮時動作須雄壯而莊嚴）

向右轉

重複做

1-8

（注意此聽音動作訓練兒童有好男應當兵思想及正確之行軍禮姿勢）

英 勇 兵 士

PLAYING SOLDIER



5. 跑馬遊戲

排列：單圈

音樂： $\frac{6}{8}$

作法：

向左做跑馬步

1-11

作拉韁狀同時在本位做高跳步

12

(左足跳右膝高舉如右足跳左膝高舉可以二人為一組，一人為馬，一人為騎者繼續遊戲。

小 馬 跑

PLAYING HORSE

Galop

The musical score is written for piano in 6/8 time, featuring a key signature of one flat (B-flat). It consists of three systems of music, each with a treble and bass staff. The first system is marked 'Galop' and contains measures 1 through 9. The second system contains measures 10 through 11. The third system contains measures 12 through 14, with a 'Ritard' (ritardando) marking above measure 12 and a 'Pause' marking above measure 13. The score concludes with a double bar line and a '+' sign below it.

催眠

排列：單圈

音樂： $\frac{6}{8}$

作法：

兒童作搖洋娃娃睡眠狀同時身體左右擺動。 1-6

用慢步向圓心走然後蹲下作送洋娃娃至床上睡狀 7-8

作蓋被狀 9-10

一膝跪下作親洋娃娃狀。 11-12

用足尖慢走（兩拍做一次）向圓外走然後向圓心作搖吻狀。 13-16

催眠

LULLABY

Andantino

聽音動作 二年級

1. 小兵士

排列：雙行

音樂： $\frac{4}{4}$

作法：

- 兒童在室之一端敬開玩聽音樂起始後立即集合排列雙行 7-12
- 用走步向前進行走時應有精神挺胸有良好姿勢如兵士狀 3-9
- 用四步向後轉 10
- 再向前走然後向後轉 3-10
- 退後走 11-12
- 走回室之一端敬開 13-14

小 兵 士

Bugle call

THE LITTLE SOLDIER

march

2. 跟隨隊長

排列：單圈一人為隊長立於圈中全體向左轉。

音樂： $\frac{4}{4}$

作法：

兒童聽琴聲即向前走隊長走時可任意做各種動作同時兒童亦做效之步法愈走愈快。

跑步。

1-14節

5-8節

全體向後轉或在本位轉。

9

可交換兒童為隊長繼續做。

教師可先使兒童聽音樂然後再使兒童做。

跟隨隊長
FOLLOW MY LEADER

Musical score for "Follow My Leader" in G major, 4/4 time. The score consists of three systems of piano accompaniment. The first system is marked "Marcia" and "accelerate". The second system is marked "Run". The third system is marked "D.C." and "Fine". The music features a steady rhythmic pattern with some acceleration and a final double bar line.

3. 青蛙先生

排列：單行或單圈

音樂： $\frac{6}{8}$

作法：

兒童蹲地上兩手在身前向前跳跳時兩手觸地。

1-4

然後看天怕下雨作想狀。

5-8

將右手伸出試驗下雨否？

9-10

然後將左手伸出。

11

點頭數次作已下雨狀。

12

向後轉用四大跳步作跳入池狀。(每二拍跳一次)

15-16

青蛙先生

MR. FROG

Allegretto Scherzando

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 3/8 time signature. It contains a melody of eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with quarter notes and rests.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody with eighth and quarter notes. The lower staff continues the bass line, featuring a half note with a fermata in the second measure.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody with eighth and quarter notes. The lower staff continues the bass line with quarter notes and rests.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody with eighth and quarter notes. The lower staff continues the bass line, featuring a half note with a fermata in the second measure. The system concludes with a double bar line.



4. 風車

排列：單圈全體向右立

音樂： $\frac{6}{8}$

作法：

兒童右臂向前舉由上後下前繞圈左臂向側後舉由下前上後繞圈（繞時須慢走示此時無風）

I 1-8

風忽來了愈吹愈大故兩臂繞圈速度應漸加快。

II 1-8

風漸小風輪亦感疲乏故繞圈速度漸慢。

III 1-8

風 車

THE WINDMILL

Andante

Wm. N. Smith

The first system of musical notation consists of two staves, a treble clef on the top and a bass clef on the bottom. The music is in 6/8 time and begins with a key signature of one flat (B-flat). The melody in the treble clef starts with a quarter note G4, followed by eighth notes A4-B4, and continues with a series of eighth and quarter notes. The bass clef accompaniment features a steady eighth-note pattern.

The second system continues the piece. The treble clef melody includes a half note G4 and a quarter note A4. The bass clef accompaniment maintains its eighth-note rhythm. The system concludes with a double bar line and a key signature change to two flats (B-flat and E-flat).

Tempo Listasso

The third system marks the beginning of the 'Tempo Listasso' section. The treble clef features a more active melody with eighth and sixteenth notes. The bass clef accompaniment includes some chords and rests. The system ends with a double bar line and a key signature change to three flats (B-flat, E-flat, and A-flat).

The fourth system continues the 'Tempo Listasso' section. The treble clef melody is highly rhythmic, with many sixteenth notes. The bass clef accompaniment consists of eighth notes and chords. The system ends with a double bar line and a key signature change to four flats (B-flat, E-flat, A-flat, and D-flat).

The fifth system concludes the piece. The treble clef melody returns to a simpler, more melodic line. The bass clef accompaniment is also simpler, with eighth notes and chords. The system ends with a double bar line and a key signature change to one flat (B-flat). A small '+18' is written below the bass clef staff.



5. 紅人

排列：單行

音樂： $\frac{3}{4}$

作法：

全体兒童作靜聽遠方鼓聲狀。

1-2 節

兩臂前手屈交叉於胸前用重踏步前走走成一圓圈(每兩拍做一步)3-10.

學紅人跳舞狀自右做踏跳步(左足跳時右腿前舉足尖向上左膝稍屈)11-18

舞畢再做重踏步走或單行。

19-26

作靜聽遠方鼓聲狀。

27-28

紅人
INDIANS

Andante Solenne

Handwritten musical score for the piece "INDIANS" in B-flat major, 2/4 time, marked "Andante Solenne" and "PPP". The score consists of five systems of piano accompaniment, each with a treble and bass staff. The music features a steady eighth-note accompaniment in the bass and a more melodic line in the treble. The piece concludes with a double bar line.

6. 馬來了

排列：將全體兒童分成四組分站在室之四角。

音樂： $\frac{6}{8}$

作法：

第一組作馬之快步向前。

第二組學馬之溜蹄而行狀。

第三組學馬之慢步溜蹄。

第四組做跑馬步向前。

全體用跑馬步退回原位。

再用跑馬步在室中走成圓形。

此動作重複做時各組兒童可輪流換遞。

節拍

1-4

5-9

10-13

14-18

19-21

14-21

馬來了

THE HORSES ARE COMING

Elizabeth Rosa Fogg

Allegro

Musical notation for measures 1-4. Treble clef, key signature of one sharp (F#), 6/8 time signature. Measure 1 starts with a forte (*f*) dynamic. The melody features eighth notes with accents (^) and slurs. The bass line consists of quarter notes.

Musical notation for measures 5-6. Treble clef, key signature of one sharp (F#), 6/8 time signature. Measure 5 is marked *5 Smoothly Moderato*. The melody continues with eighth notes and accents. The bass line features chords with slurs.

Musical notation for measures 7-9. Treble clef, key signature of one sharp (F#), 6/8 time signature. Measures 7 and 8 show eighth notes with accents. Measure 9 continues the eighth-note pattern. The bass line has chords with slurs.

Musical notation for measures 10-12. Treble clef, key signature of one sharp (F#), 6/8 time signature. Measure 10 is marked *10 Allegro*. The melody features eighth notes with slurs and accents. The bass line has chords with slurs.

Musical notation for measures 13-15. Treble clef, key signature of one sharp (F#), 6/8 time signature. Measure 14 is marked *14 Prasto* and *galloping*. Measure 15 is marked *15*. The melody features eighth notes with accents and slurs. The bass line has chords with slurs.

基本步法 (一年級)

1. 走步

說明—與通常走步同走時動作宜慢而連續不斷使身體之重量由一足漸移至他足足尖向前着地時應先足踵而後足尖且靠着足之外緣而走走時應合音樂之拍節兩臂自然擺動。

音樂：

$\frac{4}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{6}{8}$, $\frac{3}{4}$ 均可。

2. 跳步

說明：

跳步即雙足跳單足跳或單足輪流跳依音樂之快慢而跳足着地時應有彈性輕鬆不可太重兩臂隨跳之動作自然擺動。

音樂： $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ 。

基本步法

3. 跑步：

此步與普通跑步同全用足尖跑所不同之點即跑時應“腿直”膝節放鬆但膝節不屈，體重在前兩足前部，足腿富彈性教師教學生時應先使兒童用

足去走快然後加快使兒童由走步變成跑步教師教學時應注意以上四點此步每拍做一步或二步或四步或六步。

音樂： $\frac{1}{4}$ 或 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{6}{8}$

4. 跑跳步：

說明：此步分析說即跳與跑故教師教兒童時應先將此步分開做先使兒童左足跳右足提起左足先着地右足後着地但同在一拍中右足在前左足在後體重在左足上左右交換做教師教學時應注意學生跳踏應在一拍中不可做成兩拍如學生不會可先用兩拍教俟學生會做踏跳時應立即改成每拍做一個跑跳做此步時姿勢自然使兩手在身旁自然擺動跳時應輕而高落地時足尖着地。

音樂： $\frac{6}{8}$ 或 $\frac{3}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$

5. 跑馬步：

說明：做此步時常固定一足在前如右足起則左足在前右足先由後方提起向前跳出然後左足由後上方向前跳右足先落地(右)左足後落地(左)此種步法如跑馬之姿勢故做時上體與頭部應前後擺動兩臂隨身體自然擺動每拍做一個跑馬步一拍之後體重應在前足(右後左)足起繼續做跳時應輕而高每一足在未跳出之前應提高由後上方在空中繞一弧然後再落地右足落地後左足亦應立即落地教師教時可先緩而後加快應注意兒童做完一次後之體重(應在前足)如左足起始則右足在前兩足不能交換做。

音樂： $\frac{4}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$

基本步法(二年級)

1. 滑步

說明：滑步即將足滑於地上之步法此步法有兩種做法(甲)左足向左側方踏

一步(1)然後右足滑上(合)此步做得緩慢時身體無須離地但做得快而活潑時則身體稍跳動而離地如用 $\frac{4}{4}$ 之音樂可用右足起向右滑四步體重在左足上然後再左足向左滑四步體重在右足上如欲變換方向最好末拍(合)不做則身體容易更換如右足起向右方滑至第四拍末拍之(合)時左足不滑上則體重由左足更換至右足於是左足起向左滑。

音樂： $\frac{4}{4}$ ， $\frac{2}{4}$ 。

2. 躍

說明：躍步與跳步相似而不同之點即末跳之先有一膝高舉作向前跨出之狀然後他足在地面推跳則舉膝足向前着地同時推跳足從離地即在後伸直如此左右交換做此步時上體宜直胸挺出兩臂側舉。

音樂： $\frac{4}{4}$ ， $\frac{2}{4}$ 。

唱遊

一年級

A調 $\frac{3}{4}$

松樹王

$\underline{1\ 6}\ 5\ | \underline{1\ 6}\ 5\ | \underline{6\ 1\ 2}\ | \underline{6\ 1}\ 5\ |$
 (一)松樹王 松樹王 你長粗 我長長
 (二)松樹王 松樹王 我長粗 你長長

$\underline{6\ 1\ 6\ 5\ 6}\ | \underline{1\ 2\ 3}\ | \underline{3\ 2\ 3}\ 5\ 5\ | \underline{2\ 3\ 1}\ |$
 你長粗了 解木板 我長長了 好扛槍
 我長粗了 放火炮 你長長了 作屋樑

I 音樂：A調 $\frac{3}{4}$

II 排列：雙行圓圈面向排頭

III 作法：

第一節

歌詞	動作
1. 松樹王	1. 兩臂上舉略分開立在足尖上向前兩步(左右)同時上體搖擺。
2. 松樹王	2. 動作與1同
3. 你長粗	3. 兩人相對立唱“你”時各以右手食指互指唱“長粗”時兩臂做圓抱狀。
4. 我長長	4. 唱“我”時各以右手掌輕輕向胸前一拍唱“長長”時兩臂上舉同時站足尖上。

5. 你長粗了解大板

6. 我長長了好扛槍

1. 2. 松樹王松樹王

3. 我長粗

4. 你長長

5. 我長粗了放大炮

6. 你長長了作屋樑

5. 兩人攜手成雙行圓圈向前作跑跳步四次。

6. 動作與5同。

第二節

1. 動作與第一節1, 2. 同惟左右擺動可略大。

3. 兩人相對立唱“我”時各以手掌輕向胸前一拍唱“長粗時”作圍抱狀。

4. 唱“你”時各以右手食指五指唱“長長”時雙手上舉同時立在足尖上。

5. 兩人攜手成雙圈向前做跑跳步。

6. 與5同。

F調 $\frac{3}{4}$ 小小兵

1	2	3 -	1	2	3 -
(一)	小小	兵	小小	兵	
(二)	小小	兵	小小	兵	
(三)	小小	兵	小小	兵	
(四)	小小	兵	小小	兵	
(五)	小小	兵	小小	兵	

3 2 1 3	5 -	6 5 2 3	1 -
---------	-----	---------	-----

勸你莫看輕 都有小本領
 做戲和演說 喊醒老百姓
 搯了小樂箱 前綫做傷兵
 玩刀又弄槍 準備打敵人

捐槍上戰場 衝鋒打頭陣

I、音樂： F調 3/4

II 排列： 單行圓圈

III 作法：

第一節

歌詞	動作
1. 小小兵	1. 一齊向排頭前進四步,同時拍手,腿高舉如兵標然。
2. 小小兵	2. 動作同 1.
3. 勸你莫看輕	3. 一齊放手,面向中央,右手左右搖擺四次,臂微屈。
4. 都有小本領	4. 右足向前斜踏一步,左臂前舉將大姆指豎起。

第二節

1. 小小兵	1. 動作如第一節 1.
2. 小小兵	2. 動作如第一節 2.
3. 做戲和演說	3. 第一二兩拍右臂向右一揮手心向上,同時身體略向右轉,第三四兩拍左臂向左揮動作同。
4. 喊醒老百姓	4. 右臂向左方揮至右旁手心向下。

第三節

1. 小小兵	1. 2. 動作與第一節 1. 2. 同
3. 捐了小藥箱	3. 兩手置右肩,上作捐物狀,身體微向前彎,一齊向前(圓中心)走四大步。
4. 前線救傷兵	4. 第一拍拍掌,一齊作半跪狀並將所措

樂箱取下

第四節

1. } 小小兵，小小兵
2. }
3. 玩刀又弄槍
4. 準備打敵人

1. 動作與第一節同。
2. 面向右轉一齊向前作跑跳步四步。
3. 兩臂在胸前交叉右手置左肩上左手置右肩上胸挺起兩足開立。

第五節

1. 小小兵
2. 小小兵
3. 揹槍上戰場
4. 衝鋒打頭陣

1. } 動作與第一節同。
2. }
3. 作持槍狀向前四步。
4. 槍下落作衝鋒狀向前跑步最後一拍一齊喊殺。

1.

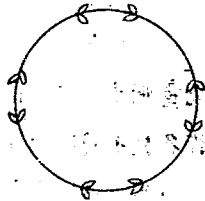
2 調 $\frac{4}{4}$

1	2	1	0		喔		吐		吐	
3	3	3	4	3	2	1	3	2	1	0

你是誰

我是小唐克的狗 喔吐吐

(一) 排列：單行圓圈一二數面對立如圖：



(二) 作法

歌詞	動作
① 喔 汪汪	各在本位做三個高踏步
② 你	自拍掌一下
③ 是誰	以自己的右手握同伴的右手搖四搖
④ 我是小唐克的狗	與同伴握雙手用八個快小跑步向右繞圈
⑤ 喔 汪汪	與同伴相行禮

注意：每隊行禮完畢後換一新同伴繼續再作

2. $\frac{9}{8}$ 調 $\frac{6}{8}$ 動物在動物園裡

1 1 1 1 1 3 | 5 3 1 0 | 2 2 2 0 | 2 7 5 5

看啊這些動物 在動物園 在動物園 在動物園裡

1 1 1 1 1 3 5 3 1 3 2 2 5 6 7 1. 1.

牠能做許多不同的花樣 我們也能那樣做

I 音樂：G 調 $\frac{6}{8}$

II 排列：單行圓圈面向左方如圖：



III 作法：

歌詞	動作
1. 看啊這些動物在動物園在動物園在動物園裡	1. 兒童順着圓圈進行或沿着房內作各種不同的動作。
2. 大象搖擺着在那裡走	2. 身軀向前傾兩手在旁自由擺動。
3. 小猴子能搖樹枝兒	3. 升臂向上擺動兩臂並從旁落下。

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 4. 鷺鳥撲動重大的翅 | 4. 升臂及軀仿作飛狀 |
| 5. 看啊蛇是如何的會纏繞 | 5. 兩手抱腰並傾體向前 |
| 6. 駱駝能像軍人那樣的走 | 6. 走同時升膝向上 |
| 7. 我們是動物園裡的朋友 | 7. 兒童沿着屋內或圓圈進行並選一種自己喜歡的動作做。 |

3. 鐘叮噠

變 F 調 $\frac{4}{4}$

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

叮 叮 噠 小 貓 落 下 井 誰 將 他 推 進 是 弟 弟 高 興

1 7. 6 5- | 5. 5 6. 7 1 | 1 1 7. 7 | 6 6 5. 5- |

誰 將 他 撈 起 隔 壁 小 二 姐 多 麼 頑 皮 的 小 寶 他 要

4 4 3 3 | 2 2 1- ||

淹 死 可 愛 小 白 貓

I. 音樂: $\frac{4}{4}$

II. 排列. 單行圓圈面向中心兩臂向前一二數為同伴.

III. 動作.

歌 詞	動 作
1. 叮叮噠小貓落下井.	身體向下向上同時擺動膀臂如搖鈴狀.
2. 誰將他推進	在本位作兩個踏步唱到“進”用右手遮眼同時屈向前(看井內).
3. 是弟弟高興	左手在右肘之下與對子手指相握.
4. 誰將他撈起	面向中心屈膝由井中提起小貓再慢慢

5. 隔壁小二姐

6. 多麼玩皮的小寶

7. 他要淹死可愛小白貓

回復直立位置

頭上每拍拍手一下

動作如第一

同伴攜手在本位旋轉然後面向中心遮

蔽雙眼前屈作哭泣狀

D $\frac{4}{4}$

小快板

機關槍隊

3 3 1	4 4 2	4 2 3 1	2 2 2
快快照	快快照	敵人又來	衝鋒了
2 4 4	3 5 5	2 4 2 3 4	3 2 1
不要急	不要鬧	還沒有衝進	戰場
6 6 5	6 6 5	5 3 1 2	2 3 2
快快搖	快快搖	敵人已經	衝近了
4 4 2	4 4 2	1 3 2 4	3 2 1
一陣掃	一陣掃	把那敵人	全打倒

音樂：D 調 $\frac{4}{4}$

排列：單排

動作：

歌詞	動作
1. 快快照	1. 左手叉腰右手食指向在前方指同時 上體略向右彎
2. 快快照	2. 動作同1 惟方向相反
3. 敵人要來衝鋒了	3. 全體攜手向前做四個跪跳步
4. 不要急	4. 右手在身體前搖擺二次

5.不要開

6.還沒有衝進戰場

7.快快搖

8.快快搖

9.敵人已經衝近了

10.一陣掃

11.一陣掃

12.把那敵人全打倒

5.左手在手前搖擺二次

6.全體攜手退後四步

7.左手叉腰右手在右前方作機關槍狀同時上體略向右前彎

8.動作同7惟方向相反

9.向前作小快跑步

10.雙臂前伸雙手相握作機關槍口狀由左向右移動作掃射狀

11.動作同10方向相反

12.雙手互握由上向下打

G調 $\frac{2}{4}$ 我很高

5 | 5 5 5 5 | $\overset{b}{6}$ 5 | 3 3 3 3 | 2 — |
我是十分的小 我是十分的高

$\frac{5}{5}$ $\frac{5}{5}$ $\overset{b}{6}$ | $\overset{\circ}{3}$ $\overset{\circ}{3}$ $\overset{\circ}{5}$ | $\frac{5}{5}$ $\frac{6}{6}$ $\frac{7}{7}$ | 1 0 ||
有時小 有時高 要猜的剛巧

I 音樂：G調 $\frac{2}{4}$

II 排列：單行圓圈面向圓心選一人立於圈內雙目蔽着圈上學生一面唱歌一面表演

歌 詞

動 作

1.我是十分的小

1.全體蹲下縮小(站在圈中的學生不動)

2.我是十分的高

2.站直立在足尖上

3.有時小

3.蹲下

4. 有時高

5. 要猜得剛巧

4. 站直立在足尖上。(此時領袖或教師指示學生作高或矮狀)

5. 圈上人照教師所指示的高或矮狀站直或蹲下狀圈中人聽唱完後立刻猜圈上人高或矮如能猜中圈中人與另一人交換位置否則繼續重做。

G 調 哨兵 $\frac{3}{4}$

<u>5 5</u>	<u>1 1 2 2</u>	3 <u>2 2</u>	<u>1 3 2 2</u>	1
指頭	+ 個手一	雙用力	握緊一枝	槍

<u>5 5</u>	<u>1 1 2 2</u>	3 <u>2 2</u>	<u>1 3 2 2</u>	1
兩隻	眼睛亮光	光一眨	不眨望前	方

<u>5 5</u>	<u>2 3 4 3</u>	<u>2 2 5 5</u>	<u>2 3 4 3</u>	<u>2 2</u>
步步	留心刻刻	提防步步	留心刻刻	提防

<u>5 5</u>	<u>1 1 2 2</u>	3 <u>2 2</u>	<u>1 3 2 2</u>	1
發見	敵兵兵一	槍好教	弟兄盡抵	抗

音樂: G $\frac{3}{4}$

排列: 單圈面向圓心立

動作:

歌詞	動作
1. 指頭十個	1. 雙臂前平舉, 手心向下, 手指略動。
2. 手一雙	2. 手掌相合。

3. 用力握緊一枝槍

4. 兩隻眼睛亮光光

5. 一眨不眨望前方

6. 步步留心刻刻提防

7. 步步留心刻刻提防

8. 發見敵兵

9. 兵一槍

10. 好教弟兄來抵抗

3. 左手肘屈在身旁, 手握拳, 右拳放在左肩下作握槍狀, 同時在本位踏步。

4. 左右手食指指眼旁, 同時全体向右轉,

5. 手放在前走四步,

6. 全体向右轉(即向圈外)走四步

7. 動作同6. 惟方向相反(即向圈內轉)

8. 本位踏步, 右手食指向前指。

9. 左足前重踏成一箭步, 左臂前伸, 右肘稍屈, 作放槍狀。

10. 全体攜手向前靠攏走。

二年級 C 調 $\frac{3}{4}$ 保 國 家

小 快 板

<u>6</u> <u>1</u> <u>5</u>	<u>6</u> <u>1</u> <u>5</u>	<u>6</u> <u>5</u> <u>3</u> <u>1</u>	<u>5</u> <u>6</u> <u>5</u>
同	胞	同	胞
同 把 國 家 保			

<u>2</u> <u>3</u> <u>5</u> <u>5</u>	<u>6</u> <u>5</u> <u>3</u>	<u>5</u> <u>5</u> <u>3</u> <u>5</u>	<u>3</u> <u>2</u> <u>1</u>
我	們	人	人
要 知 道 大 家 都 把 國 家 保			

<u>3</u> <u>1</u> <u>5</u>	<u>6</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>1</u> <u>5</u>	<u>3</u> <u>1</u> <u>5</u> <u>5</u>	<u>6</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>1</u> <u>5</u>
國	家	好	我
們 也 好 衣 裳 夠 穿 飯 吃 飽			

<u>6</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>5</u>	<u>6</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>5</u>	<u>5</u> <u>1</u> <u>2</u> <u>5</u>	<u>3</u> <u>2</u> <u>1</u>
快	快	活	活
快 快 活 活 沒 有 一 點 煩 惱			

音樂：C調 3/4

排列：單行圓圈面向圓心

動作：

歌詞	動作
1. 同胞	1. 右臂放在右鄰肩上。
2. 同胞	2. 左臂放在左鄰肩上。
3. 同把國家保	3. 雙臂放下互相攜手退後四步。
4. 我們人人	4. 雙手交叉放胸前。
5. 要知道	5. 右手食指放在右耳旁同時左手叉腰。
6. 大家都把國家保	6. 全体攜手向左跑步。
7. 國家好	7. 面仍向圓心立定雙臂向右下擺同時上体略向右彎。
8. 我們也好	8. 動作同8惟方向相反。
9. 衣服夠穿	9. 雙手由胸前向下伸。
10. 飯吃飽	10. 左手叉腰右手食指指口。
11. 快快活活快快活活	11. 在本位做小跑步同時雙臂在身旁擺動兩拍然後向上擺動兩拍。
12. 沒有一點煩惱	12. 雙手叉腰頭向左右搖。

G調 4/4 藍鳥

3 5 3 5 | 3. 3. 3. 4 5 2. | 2 5 2 5 |
 藍鳥 藍鳥 飛進這個窗戶 藍鳥 藍鳥

2. 2. 2. 3 2. 1. | 5. — 3. 1. 1. 3 | 2 — 1 — : |
 飛進那個窗戶 啊 朋友請陪我去

Chorus:

<u>3. 3</u>	<u>5. 5</u>	3 5		<u>3. 3</u>	<u>3. 4</u>	3 2		<u>2. 2</u>	<u>5. 5</u>	<u>2. 5</u>							
揀	一	位	小	朋	友	雙	手	拍	他	肩	膀	揀	一	位	小	朋	友
<u>2. 2</u>	<u>2. 3</u>	2 1		5 0	<u>3. 1</u>	<u>1. 3</u>		2		1							
雙	手	拍	他	肩	膀	啊	朋	友	請	陪	我	去					

I 音樂: G $\frac{4}{4}$

II 排列: 單行圍圈彼此牽手, 面向中心, 手高舉作窗戶狀

III 作法:

選學生一人甲為藍鳥當全體唱前六節時甲即跑出跑進於各人高舉之臂下作經過窗戶狀唱至“揀一位小朋友”時甲走至任何一人乙之後, 雙手按音樂拍其肩, 直至唱畢然後全體同唱此歌唱時甲手仍搭乙肩上一同向各人臂下跑出跑入如前狀唱至“揀一位小朋友”時甲乙二人再跑至任何人丙之身後, 由乙拍其肩。唱完繼續再做直至全體或學生人數一半聯成一行為止。

(注意) 如人數過多可選二人為藍鳥同時唱歌揀人每次揀滿三人後即須另選藍鳥。

$\frac{6}{8}$ 調 $\frac{6}{8}$ 鐘 魚

<u>3 4 5 4 3 2</u>		<u>3 5 1 [#] 2</u>	
踢 踢 撻 踢 踢 撻		撻 滴 答 小	

<u>3 5 4 3 2</u>		<u>3 5 1 [#] 2</u>		<u>3 3 5 0</u>	
老 鼠 跳 上 鐘		塔 滴 答 鐘		聲 响 了	

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

老 鼠 逃 跑 踢 踢 捷 踢 踢 捷 捷 滴 答

I 音樂: $6/8$

II 分段: 共分三段

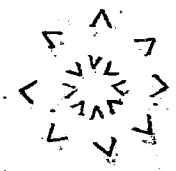
III 排列: 單行圓圈一二數對面立兩手搭在同伴肩上

IV 作法

歌 詞	動 作
1. 踢踢捷踢踢捷捷	1. 身體向前後各彎一次。
2. 滴答	2. 兩手叉腰足踏兩次(左右)
3. 老鼠跑上鐘塔	3. 一二數向前跑步對換位置(注意身體向下彎)
4. 滴答	4. 同 2.
5. 鐘聲响了	5. 全体拍手一下。
6. 老鼠逃跑	6. 一二數還本位。
7. 踢踢捷踢踢捷捷	7. 同 1.
8. 滴答	8. 同 2.

第二段

排列: 雙行圓圈一二數對面立一數在內圈二數在外圈如圖:



作法

歌詞	動作
1.	1.彼此鞠躬。
2.	2.兩手叉腰重踏二下(左右)
3.	3.一數跑至二數後面。
4.同第一段	4.同2.
5.	5.二數拍手一下。
6.	6.一數還本位。
7.	7.同1.
8.	8.同2.

第三段

排列：各坐本位邊緣上(在教室內)

歌詞	動作
1.	1.身體向左右搖擺一次。
2.	2.站在坐位旁足踏二下(左右)
3.	3.爬上椅子用食指指時鐘。
4.同第一段	4.手指捏二下。
5.	5.全體拍手一下。
6.	6.從椅上爬下。
7.	7.坐好。
8.	8.同拳敲桌面一下(左右)

A 調 $\frac{3}{4}$ 叮 叮 嚕

<u>1 1</u>	2	<u>3 3</u>	2	<u>5 3 5</u>	<u>2 3 2</u>
(一)叮 叮 嚕	叮 叮 嚕	你 做 馬 兜	我 拉 鞭		
(二)叮 叮 嚕	叮 叮 嚕	我 做 馬 兜	你 做 兵		

$\frac{1}{1} \frac{1}{1} 2$ | $\frac{2}{2} \frac{3}{2}$ | $\frac{5}{5} \frac{3}{3} \frac{2}{2}$ | 1—||
 跑跑跑 跑跑跑 快跑上戰場
 衝衝衝 衝衝衝 衝破敵軍營

I 音樂：A 調 $\frac{2}{4}$

II 分段：共有兩節

III 排列：單行圓圈面向中央一二報數。

VI 作法

歌詞	動作
1. 叮叮噹	1. 兩手握拳，右拳在上擊左拳三下。
2. 叮叮噹	2. 動作同 1. 惟左拳擊右拳。
3. 你做馬兜我拉韁	3. 全体向右轉，一數兩手互握於背後，頭俯仰四次，二數兩臂向前平舉，兩手互握作拉韁狀，隨一數俯仰動作，兩臂屈伸作拉韁狀，一足可向前伸出點地。
4. 跑跑跑，跑跑跑	4. 以跑馬步前進四次，一數跑時兩腿向後高高踢起，頭前俯仰，模仿跑馬狀，兩臂叉腰或仍互握於背後，二數亦作跑馬步，兩腿動作略小，雙臂向前平舉互握。
5. 快跑上戰場	5. 繼續向前作“跑馬步”兩次，最後兩拍全体左轉，面向中央。

第二節

歌詞	動作
----	----

1. 叮叮噠。
2. 叮叮噠。
3. 我做馬兒你做兵。

4. 衝衝衝，衝衝衝。

5. 衝破敵軍營。

1. 動作與第一節1、2同惟左拳擊右。
2. 拳開始。

3. 全體向左轉，二數動作同第一節二數之動作，一數雙臂交叉，屈於胸前在本位作正步四步。

4. 向前跑兩步，重踏一步，反復一次；二數兩臂姿勢同第一節3；一數作執槍衝鋒狀。

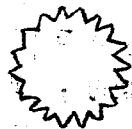
5. 全體向右轉，面向中央，雙臂由下向上屈舉，同時向前作小跑步，至最後兩拍時雙臂用力向前伸。

G 調 $\frac{6}{8}$ 雪中樂

5 5 5 0	5 5 5 0	5 7 2 7 2	5 — 0 5
好好好	好好好	小朋友雪裡	跑 搓
5 2 7 5	5 3 1 5	6 6 7 1 2	3 — 5
圓了雪球	堆成丘	大家唱好好	好； 再
5 2 7 5	5 3 1 5	6 7 1 2	1 — 0 —
來做一個	大雪人，把	槍兒向他	瞄，
5 5 5 0	5 5 5 3	5 3 1 2 5	1 — 0 —
碰碰碰	霹拍炮把	敵人打死	了

I. 音樂：G 調 $\frac{6}{8}$

II. 排列：單行圓圈面向圓心



歌詞	動作
1. 好,好,好;	1. 身體向左轉動左手放在眉上看其他同伴。
2. 好,好,好;	2. 身體向左轉動右手放在眉上看其他同伴。
3. 小朋友雪裡跑。	3. 舉手過頂招呼同伴同時向前跑。
4. 搓圓了雪球堆成丘。	4. 立定,身體下彎,作捧雪搓圓狀,然後一個一個堆起來。
5. 大家唱好,好,好。	5. 起立舉手向上,歡呼好,好,好。
6. 再來做一個大雪人。	6. 身體再向下彎,作做雪人狀。
7. 把槍兜向他瞄。	7. 小孩右膝跪地上,作托槍瞄準狀。
8. 碰碰碰。	8. 作開槍狀。
9. 霹拍炮把敵人打死了。	9. 全體攜手起立在本位歡跳。

G 調 $\frac{6}{8}$ 五 穀

3 3 3 2	1 1 1 0	4 4 4 3	2 2 2 2	3 3 5 4
五穀都在	田裡長	五穀都在	田裡長	你和我和
3 3 4 5 4	2 4 3 2	1 1 1 0	3 3 3 2	1 1 1 0
別一位猜這	些五穀怎	長起來	農夫這樣	撒小種
4 4 4 3	2 2 2	3 4 5 4	3 4 5 3	2 4 3 2
這樣歌着	站一站	腳踏地兩	手同拍後	轉過身後
1 1 1	3 3 3 2	1 1 1	4 4 4 3	2 2
有人來	等候一個	同伴	等候一個	同伴
3 3 4 5 4	3 4 5 3	2 4 3 2	1 1 1 0	
放開大圈請	到裡邊來	跳舞唱歌	一起玩	

I 音樂: $\frac{6}{8}$

II 排列: 單行圓圈

III 作法:

歌詞	動作
1. 五穀都在田裡長 些五穀怎長起來。	1. 向左(右)作通常步或跑跳步。
2. 農夫這樣撒小種。	2. 上體稍彎右手作撒種狀。
3. 這樣歇着站一站。	3. 兩臂交叉於胸前。
4. 腳踏地。	4. 兩腳踏二下。(左右)
5. 兩手同拍後。	5. 兩手相拍。
6. 轉過身後有人來。	6. 右手置額上如望遠狀左手叉腰包在本位轉一圈。
7. 等候一個同伴等候三個同伴。	7. 同跑跳步向圓心前進。
8. 放開大圈——一起玩。	8. 全體攜手用跑跳步退後四步然後向右跑步。

A 調 $\frac{4}{4}$ 小 間 諜

6. 1 6. 5 3 5 6	3 5 6 6. 5 3 5 6
(一) 身似鋼來心似鐵	
(二) 輕輕走來慢慢行	喂得喂得喂得喂
(三) 好弟兄來好姊妹	
2 3 2 1 6 1 2	6. 1 2 1 6 1 2
不害怕來不照怯	
手又快來眼又明	喂得喂得喂得喂

正規軍來游擊隊

2. 2 5. 3 2. 3 5 | 2. 3 5. 3 2. 3 5 |

那怕敵人槍和炮
探聽敵人虛和實
安排停當齊下手

喂得喂得喂得喂

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

嚇不倒我小間諜
報告給我好弟兄
消滅敵人才甘休

喂得喂得喂得喂

I. 音樂: A調 $\frac{4}{4}$

II. 分段: 共分三節

III. 人數: 九人至十一人

IV. 排列: 第一節分獨唱與和唱單排中央一人為獨唱者餘者為和唱者。

如圖: X X X X O X X X X

V. 作法:

歌詞	動作
1. 獨唱: 身似鋼來, 心似鐵.	1. 向前重踏兩步走至台前同時兩手先拍胸前, 握拳側平伸, 肘節微屈, 在本位重踏兩步, 同時左手叉腰右手先指心然後握拳向前平舉, 肘節微屈, 掌心向上, 和唱者不動.
2. 和唱: 喂得, 喂得, 喂得, 喂.	2. 兩臂互搭肩, 上頭左右搖擺四次, 作得意狀表情, 同時獨唱者先向台右走兩

3. 獨唱:

不害怕來不膽怯

4. 合唱:

喂得喂得喂得喂

5. 獨唱:

那怕敵人槍和砲

6. 和唱喂得喂得喂得喂

7. 獨唱:

嚇不倒我小間諜

8. 和唱:

喂得喂得喂得喂

步再向台左走兩步

3. 左手叉腰右臂左右揮動四次同時和唱者在本位屈膝四次

4. 動作與2同惟獨唱者此時退至原位

5. 此時三人一組一三數蹲下模倣砲架二數向前作箭步(右腿前踏膝屈左腿後伸膝直)上體向前平屈模倣砲身

6. 動作同2同時獨唱者向前作四個跳步身體左右擺動

7. 右後轉小跑步一週面仍向前唱至小間諜時以指指鼻同時和唱者在本位作交叉步四次

8. 動作同2惟獨唱者以跳步退至原位仍成一排

第二節

排列: 單排, 分甲(單數)乙(雙數)兩組對唱如圖:

甲乙甲乙甲乙甲乙甲

歌詞

作法

1. 乙唱:

輕輕走來

慢慢行

2. 甲唱:

1. 向前在足尖上輕輕快走四步

向前兩大步足跟先落地膝微屈同時頭左右看, 作探視狀甲數不動

2. 動作同第一節2, 惟搖頭之外同時拍

喂得喂得喂得喂。

3. 乙唱：

手又快來

眼又明

4. 甲唱：

喂得喂得喂得喂。

5. 乙唱

探聽敵人虛和實。

6. 甲唱：

喂得喂得喂得喂。

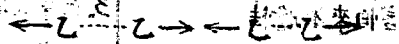
7. 乙唱：

報告給我好弟兄。

8. 甲唱：

喂得喂得喂得喂。

掌四次乙數此時面向中央各向台側
退兩步再向前兩步如圖：



3. 先伸右手繼伸左手。

右手置眼上先左看繼右看甲數此時
膝屈伸。

4. 動作與第一節不同同時乙數退回原
位。

5. 兩手在背後互握向右前斜兩步頭向
右看再向左前斜兩步頭左看甲數不
動。

6. 動作與7同。

7. 由中央二人領導各向左右轉跑跳步
如圖：



唱至兄字時向台前立正行一軍禮甲
數不動。

8. 動作同7. 乙數此時以跑跳步退至原
位。

第三節

排列：單圈一合唱

作法

歌詞	動作
1. 好兄弟來好姊妹，	1. 攜手成一圓圈向右作四個跑跳步。
2. 喂得喂得喂得喂。	2. 動作與第二節之同，惟搖頭拍手外再加踏足四次。
3. 正規軍來游擊隊。	3. 攜成一圈，向左作四個跑跳步。
4. 喂得喂得喂得喂。	4. 動作與之同。
5. 安排停當齊下手。	5. 一齊向外跑大步，唱至“手”時一齊重踏一步，蹲下面向外。
6. 喂得喂得喂得喂。	6. 動作與之同。
7. 消滅敵人才甘休。	7. 向後轉，一齊向圈內跑小步，唱至“休”字時雙臂向前上舉，不可太直，兩臂略張，開頭仰視，同時右足重踏。
8. 喂得喂得喂得喂。	8. 動作與之同。

舞蹈步法 (三年級)

1. 點步:

說明: 足尖前點地或側點地或斜前點地,他足立在原位或與跳步聯合做即一足跳(左)他足前點側點或斜點地每拍做一個。

音樂: $\frac{4}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$

2. 擺步:

說明: 一足前舉或側舉將他足擡于後方或對方此時前舉或側舉之一足落地,後方或對方之足後舉或側舉每拍做一步。

音樂: $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$

3. 踏跳步:

說明: 踏跳步乃踏與跳聯合而成左足踏(1)左足跳同時右足前舉左斜前舉側舉或後舉皆可(2)左右足交換做手與足方向相反如右足左斜舉,上體稍向右彎,左臂前擺右臂側擺每兩拍做一步。

音樂: $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$

4. 踵趾步

說明: 踵趾步即足踵足趾點地之謂常與跑步或撲克步聯合做即稱為踵趾跑步或踵趾撲克步。

踵趾跑步——左腿前舉,足踵前點,上體稍向後傾(1)左腿後舉,左足趾點地,上體稍向前彎(2)然後向前跑三步,左右(3)左(4)。

踵趾撲克步——左腿前舉,足踵落地(1)左腿後舉,足趾落地(2)左足起做一個撲克步(3,4)

3. 均衡步

說明:

左足向前滑(一拍)

右足併上左足(二拍)

雙足踵起 (三拍)

均衡步可向前後左右做如向前做即第一步向前滑兩臂在兩側稍向前擺動
如向後做均衡步即第一步向後滑兩臂稍向側後擺左右均衡步即第一拍向
左或向右滑

注意：做此步法時態度應文雅大方

音樂 $\frac{3}{4}$

舞蹈 (三年級)

1. 丹麥問安舞

排列：單行圓圈一二數為同伴，面向圓心，手叉腰立。

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：小跑步

動作說明：

動作說明：	拍	節
各拍手兩次然後向同伴鞠躬	1 2	1
向圓心再拍手兩手向隣伴鞠躬	3 4	2
在本位重踏兩次(右左)	1 2	3
在本位用四跑步旋轉一週	3 4	4
重複 1—4 節		1—4
全體攜手成一單圈向右跑十六步		
再向左跑十六步		5—8
全舞重複一次		

2. 幼童舞

排列：單行圓圈一二數為同伴相對手叉腰

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：踏步 跑步

動作說明：

動作說明：	拍	節
右足尖前點地左後轉與隣伴鞠躬	1 2 3	1—2
左足尖前點地右後轉與同伴鞠躬	2 2 3	3—4
重複 1—4		5—8
左足起做十二個踏步		9—14
各對雙手相拍	1	15
與同伴雙手相拍同時重踏二次(左右)	2 3	

在本位用三跑步旋轉一週-----1.2.3 | 16

全舞重複一次

3. 德國兒童舞

排列：單行圓圈一二數為同伴相對立兩臂側平舉與肩齊手相握

音樂： $\frac{2}{4}$

步法：1. 滑步 2. 跑步

動作說明：

	拍	節
向圓心作一滑步併擺一步-----	1-2	
再向圓心作一滑步併擺一步-----	3-4	
本位跑三步-----	5-6-7	
休息一拍-----	8	1-4
重複做惟方向相反(向圓外)-----	5-8	
兩手各拍身旁一下-----	1-2	
然後在胸前相拍和同伴拍手三次-----	3-4	9-10
重複9-10節-----		11-12
各用右足尖前點地左膝稍屈 左手放在右肘下右屈用食指		
向同伴點三次-----		12 13
重複一次(左足)-----		3-4 14
同伴各以左手拍拍-----		12 15
然後向右旋轉		
在本位重踏三步(左右左)-----	3-4	16
全體重複一次		

4. 對舞

排列：雙行一二數相對立手叉腰

音樂： $\frac{2}{4}$

動作說明：

左足跳同時右足尖側點地

左足跳同時右足跟側點地

右足跳同時左足尖側點地

右足跳同時左足踵側點地（即跳趾踵步）

重複以上動作三次

右足起向前三步左足向前重踏一步足踵

靠攏

右足起退後三步第四拍左足併攏

用八個小跑步一二數碰左肩互換位置

用八個小跑步一二數碰右肩回原位

全舞重複一次

舞踏步法（四年級）

1. 交換步

說明—左足前踏一步（1）右足墊上一步，踵不着地（合）左足前踏一步（2）體重在左足上，右左交換做此步做得快時有當右足墊上時有跳之動作在內每兩拍做一步。

音樂： $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$

2. 撲克步：

說明：將撲克步分開乃一跑跳步再加二踏步亦可說跳踏踏踏聯合而成如左足起即右單足跳同時左足向斜前方踏一英（1）體重在左足右足併上踏在左足後（合）體重在右足左足再前踏一步體重在左足右左足交

換做，做此步時如左足起，上體稍向左傾，左足微生擺，稍向右擺，兩臂隨上體前側自然擺動。

音樂： $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$

3. 華士步

說明—左足向左前斜滑一步，體重左足止。(1)右足用足尖滑在左踵後，同時左踵起，體重右足上。(2)左足向前踏一步。(3)體重左足上，做此步法時，上體及兩臂應向左右自然擺動，擺動量應稍大而圓。

音樂： $\frac{3}{4}$

華士跑步

說明—左足向左斜前跨跳(躍)一步。(1)右足起，向前跑兩步。(2,3)此時上體稍向左彎，右臂前擺，左臂向側擺，左右輪流做。

音樂： $\frac{3}{4}$

4. 敬禮步

說明：

男孩敬禮步

- ① 一足側踏一步
- ② 一足併攏
- ③ 上體稍向前彎，作鞠躬狀，左臂側平舉，右臂前平屈。
- ④ 頭向同伴看

女孩敬禮步

- ① 一足側踏一步
- ② 一足尖點在他足後，膝稍屈
- ③ 上體稍向前彎，作鞠躬狀，兩手提裙稍向後擺。
- ④ 頭向同伴看

注意：做此步時態度應文雅謙遜。

音樂： $\frac{4}{4}$

舞蹈（四年級）

1. 相識舞

排列：單行圓圈，一二數為同伴而相對立。

音樂： $\frac{2}{4}$

步法：撲克步。

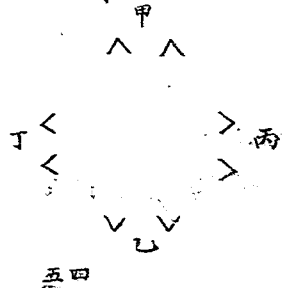
作法 動作說明

拍 節

第一段	每隊右手相牽左足起各向前做一個撲克步然後放開同伴手再用左手牽對面一人之左手再做一個撲克步如此循環做(大連環)三次同時三人做撲克步俟與第四人相遇為新同伴右足前踏一步左足放在右足後與新同伴行禮	1-4
第二段	新同伴雙手相牽(臂成圓形)左足起向左做三個撲克步	5-7
	右足側踏一步左足放在右足後兩膝屈行禮	8
第三段	此段與第一段動作相同	9-12
第四段	此段與第二段動作相同	13-16

2. 瑞典問安舞

排列：每四對為一組如下圖



音樂： $\frac{2}{4}$

基本步法：走步跑跳步

作法： 第一段

注意：此段莊嚴為鄉人仿做貴族之態度

動作說明：

拍 節

甲乙兩對內手相牽相向走三步

末拍併立行一鞠躬-----1,2,3,4, 1-2

甲乙兩對各退後四步-----1,2,3,4, 3-4

丙丁兩對重複甲乙之動作-----5-8

全部重複-----1-8

第二段

注意：此段活潑為瑞典鄉人之土風舞

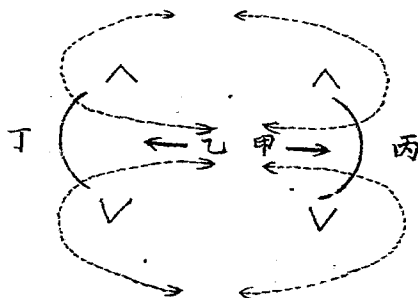
動作說明：

拍 節

丙丁兩對在本位對面立將兩臂高舉搭成月門,甲乙兩對,

內手相牽用四個跑跳步跳至中央,然後與同伴分開與對-----1,2,3,4,

方人之內手相牽向兩旁轉穿過月門(如圖)還原位-----5,6,7,8, 1-4



各人在本位拍手兩次-----1,2

與同伴雙手相牽同時重踏兩次(左右)-----3,4

然後用跑跳步旋轉一週(做時須有精神)-----5,6,7,8 5-8

丙丁重複本段甲乙之動作

3. 雙圈撲克舞

排列：雙行圓圈一二數為同伴并肩立面向排頭

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：撲克步、邁步

作法：動作說明

	拍	節
左足在前做前後邁步四次-----	1, 2, 3, 4	1-2
各在本位用兩個撲克步向右旋轉一週-----	5, 6, 7, 8	3-4
重複 1-4 節末拍做完，一二數相對立-----		5-8
一數 將兩手放在二數之腰旁，二數將手放在一數 肩上做八個撲克步-----		9-16
此舞可任意重複做		

4. 皮匠舞

排列：雙行圓圈一二數為同伴相對立

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：跑跳步或撲克步

動作說明

	拍	節
兩臂前平屈手握拳以右手食指繞左手食指三次(作繞線狀)---	1, 2	
以左手食指繞右手食指三次-----	3, 4	1-2
兩手握拳兩肘向後用刀兩次作拉緊鞋繩狀-----	1, 2	3
拍手三次-----	3, 4	4
重複 1-3 節-----		1-3
右拳擊左拳三次		
同伴內手相携外手叉腰反鐘行做八個跑跳步(或4撲克步)		

全舞重複一次。

舞蹈步法 (五年級)

1. 莎底希步

說明：左足向前側或斜前滑一步(1)右足將左足逼向前此時右足落地左腿前舉(2)左足將右足逼向後此時左足落地右腿後舉(3)左足跳右腿向前稍屈(4)左右交換做。

音樂： $\frac{4}{4}$

2. 繞跳步

說明：左足跳三次同時右足前點地於第二次跳時右腿即由前側繞圈至後方踏左足後同時左足前點地右足跳三次同時左腿由前側繞至後方。

音樂： $\frac{6}{8}$ 或 $\frac{4}{4}$

舞蹈 (五年級女生)

1. 瑞典圓圈舞

排列：雙圈同伴向前立內手相攜外手叉腰。

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：均衡步、小跑步

動作說明：

外足起向前做四個均衡步同時手臂擺動。-----拍 節 1-4

向前跑八個跑步然後同伴轉成面相對。-----拍 節 1-4

雙足成第三步位如圖。



外足起用均衡步向新伴走去-----拍 節 5-6

新伴互相鞠躬-----拍 節 7-8

全舞重複一次。

2. 金鋼鑽舞

排列：雙行或單圈同伴面相對

音樂： $\frac{2}{4}$

步法：撲克步、跳步或跑跳步。

動作說明：

	拍	節
拍手兩次-----	1-2	
右臂相鉤左手叉腰做三個撲克步在本位轉一週-----		1-4
拍手兩次-----	1-2	
左臂相鉤右手叉腰做三個撲克步在本位轉一週-----		5-8
一數向後同時二數向前做八個跳步或跑跳步-----		9-12
重複9-12, 惟一二數方向相反-----		13-16
全體向前做八個撲克步-----		17-24
全舞重複一次-----		1-24

3. 蘇格蘭莎底希舞

排列：單圈一二數相對立，臂彎作半圓形，手在頭上，右手叉腰。

音樂： $\frac{4}{4}$

步法：滑通跑步—左足起向前跑三步。

滑通步—(1)左足向前斜滑一步。

(2)右足將左足逼向前(此時右足着地)

(或左足將右足逼向後)

(3)左足向前跨跳一步(此時右足後舉)

(4)左足舉足跳右腿向前舉。

動作說明：

拍 | 節

左臂彎在頭上左足跳同時右足尖側點地	1
左足跳同時右足在左膝後舉	2
右足跳同時右足尖側點地	3
左足跳同時右足在左膝前舉	4
左足起做一個滑通步	1, 2, 3, 4
右足起重複 1-2 (右臂彎在頭上)	3-4
一二數右臂相鉤左手叉腰左足起做一個滑通跑步	1, 2, 3, 4
然後左臂相鉤做兩個滑通跑步	7-8
重複 5-6 節	9-10
重複 7 節	11
各人向前跑四步與新同伴相遇	12
全舞重複一次	

4. 裁縫舞

排列：單行圓圈

音樂： $\frac{2}{4}$

步法：撲克步，跑步，跑跳，滑步

分段：共分三段

動作說明：

第一段	拍	節
全體攜手向左做八個撲克步	1-8	1-4
一二數對面舉右手(肘與肩平)伸食指及中指作剪刀開合狀右手叉腰右足跳同時左足側點地	1, 2	5
一二數對面拉雙手跑步二人交換位置		6
重複 5		7

重複6.	8
第二段	
全體向右作十六個跪跳步。	1-4
與一段5同。	5
一二數牽外手舉起，二數手下穿過轉一週與一段5同。	6
一二數牽內手舉起，數在手下穿過轉一週。	7-8
第三段	
全體攜手向右滑八拍。	1-2
再向左滑八拍。	3-4
與第一段5同。	5
全體攜手，惟排頭與排尾手不相攜，排頭領餘者在每人手下穿過最後成一圓圈。	6-8

5. 瑞典拍掌舞

排列：雙行圓圈，同伴面向前，內手相攜，外手叉腰。

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：撲克步，踵趾撲克步。

作法：動作說明

	拍	節
外足起向前做八個撲克步。	1-8	
向前做四個踵趾撲克步（足踵前點地時上體稍向後，足尖後點地時上體稍向前）。	1-8	
同伴相對鞠躬（外圍者鞠躬時上體直，惟膝曲；內圍者鞠躬時上體稍彎）。	1-2	9
同伴互拍掌三次。	3-4	10
重複9-10。		11-12
拍同伴右手。		1

自拍掌一次	2
拍同伴左手	3
自拍掌一次	4
拍同伴右手同時在本位用跑步向左轉一週	13-14
踏足三次	15
重複9-16動作	16
全舞重複一次	17-32

6. 上山舞

排列：三人為一組，每組之二數站在前面為引導者，其左右手各取手中一方，二數站在一數左邊，三數站在一數右邊，互相牽成三角形。

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：小跑步，踏踢，跳步—左足踏（一拍）右足向右前踢舉（一拍）右足跳（一拍）左右交換做（或用撲克步做亦可第一拍重踏）

動作說明

拍節

第一段

由右足起用踏踢跳步向前進行，右左輪流共做十六次。———A1-16

第二段

穿山洞狀，一數上體向前彎，用小跑步由右足起退後向二三兩數

手下穿過，同時二三兩數在本位做跑步。———B1-16

二數經過一數前面向一數與三數臂下穿過，轉一週，同時一數三

數在本位做。———3-4

三數穿入一數與自己相連之臂下，轉一週，同時二數一數在本位做。———5-6

一數穿過自己右臂下，轉一週歸原位，同時其餘二人在本位做。———7-8

全舞重複一次

踢踏舞基本步法

踢踏舞基本步法共有三十餘種，茲先介紹下列十八種應用在小學踢踏舞中，其餘基本步法見國民體育季刊踢踏舞入門。

注意：前十種五年級練習，後八種為六年級生練習，踢踏舞男女兒童皆可學習。

1. 踏步 (Tap) 單聲 一拍一次或一拍做兩次。

① 體重支一足上 ② 他足尖踏地

注意：此為足腕動作，體重不換

2. 踏步 (Step) 單聲 (一拍)

有如常步，體重左右足交換

3. 單足跳 (Hop) 單聲 (一拍)

體重支一足上，向上一躍再落下，體重不換。

4. 躍步 (Leap) 單聲 (一拍)

體重支一足上，另一足向前或側一躍再落下，體重即換至該足，做此步時步子宜小。

5. 傾跌步 (Fall) 單聲 (一拍)

① 體重支一足上。

② 放棄平衡，另一足向前傾跌。

③ 落地之足接住體重

④ 着地之聲宜重

6. 雙音步 (Double) 雙音 (一拍)

① 體重支一足上

② 他足(前足板)向前向後踢，後踢聲較重。

③ 體重不換

④ 練習時動作先慢後快

7. 踢踏步 (Spank) 雙聲 (一拍)

- ① 體重支一足上
- ② 他足尖向前踢
- ③ 腳踏下(體重交換)
- ④ 練習時由慢入快由走步而變成跑步

8. 三音步 (Shuffle) 三聲 (兩拍)

- ① 體重支一足上
- ② 一足做雙音步(左)
- ③ 另一足做踏步(右)

9. 換步 (Ball change) 雙聲 (一拍)

- ① 快的體重交換
- ② 體重支一足上(左)
- ③ 一足點地 (右)
- ④ 一足快踏一步(左)

10. 踵步 (Heel) 單聲 (一拍)

- ① 體重支一足上(右)
- ② 一足踵起(左)足尖不離地
- ③ 左足踵落(音重)

踢踏舞 賣報童子

Newsboy

排列：橫排

音樂： $\frac{4}{4}$ 節拍：共六段每段32拍。

步法：三音步，走步，換步。

作法：

	拍	節
第一段		
四個三音步(左,右,左右)		2
向前走四步(左足起每兩拍走一步)		2
重複		4
第二段		
左足做二個換步(即體重由左足移至右足)	2	2
三個三音步(左,右,左)	6	
右足起重複一次		2
四個三音步(左,右,左右)		2
退後走四步(左足起每兩拍走一步)		2
第三段		
雙足跳開立同時兩臂側平舉	2	2
雙足跳併立同時兩臂還原	2	
重複一次	4	
四個三音步(左,右,左右)		2
重複以上動作一次		4
第四段		
三個三音步(左,右,左)	6	2
右足斜後舉,同時左手拍右足內鞋幫兩次(右臂斜上舉)	2	

重複以上動作三次 (右左右) 6

第六段 拍 節

左足做三音步 2 1

右足做兩個換步 (即體重由右足移至左足) 2

右足做三音步 2 1

左足做兩個換步 2

向前做四個走步 (走時可以左右看做找主顧狀末拍時面部應當做出已經有一主顧在遠處要買報的樣子然後趕快跑去) 8 2

向前跑步 (可以跑十六個跑步) 8 2

教此舞之前應先將步法教會做換步時應將體重弄清楚,不然做第二節和第六節時的換步學生容易將左右足弄錯,教師教此舞時可以將各節的動作用故事的方式說出,例如第一二兩節的動作可以說是賣報童子上街賣報,第三節的動作是賣報童子在街上玩耍,第四五節的動作是童子拍鞋上的灰塵,第六節的動作是他找到了買報的人,趕快跑去賣報,這樣的教法兒童一定容易發生興趣,同時有正確的表情,而且也容易做得純熟。

踢踏舞 比利瑪格舞

Billy Magee

排列: 橫排

音樂: $\frac{4}{4}$ 節拍共四段每段共32拍

步法: 雙音,三音,踏步,跳步

雙音側進步-----左(右)足雙音

左(右)足踏在右(左)足後一步

右(左)足向側踏一步

左(右)足踏在右(左)足前一步

第一段

	拍	節
三音步 (左,右,左,右)	4	1
雙音側進步 (左,右)	4	1
三音步 (左,右,左,右)	4	1
雙音側進步 (左,右)	4	1
副段		

三音步 (左,右,左)

3 1

向前踏兩步 (右,左)

1

向前跳雙足併攏膝稍屈

1 1

左腿前舉右足跳三次同時左後轉

3

用四個跑步退後膝應直硬

4 1

第二段

三音步 (左)

1

踏步 (右,左)

1

三音步 (右)

1

踏步 (左,右)

1

雙音側進步 (左,右)

4 1

重複以上兩節動作

2

副段 與第一段副段同

4

第三段

三音步 (左,右,左)

3 1

左足跳右足向前踏一步

1

雙音側進步 (左,右)

4 1

重複以上兩節動作 2

副段一與第一段副段同 4

第四段

三音步 (左,右左) 3 1

右足踵斜前點地 (體重仍在左足上) 1

雙音側進步 (右左) 1

重複以上兩節動作 (右足起) 2

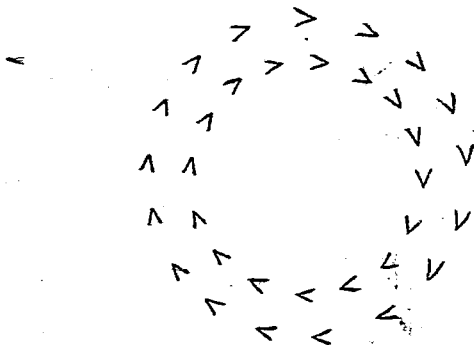
副段一與第一段副段同

注意：初教此舞時可以用兩拍做三音步每段音樂可重複一次俟步法純熟後再用一拍做一個三音步。

五年級男生

1. 瑞典踵趾舞

排列：雙行圓圈同伴面向前如圖二人內手相携外手叉腰



音樂： $\frac{2}{4}$

步法：踏步，踏跳步。

踵趾撲克步—左腿向前伸足踵落地同時上體稍向後(1)左腿向後伸足

尖點地同時上體稍向前彎(2)左足起做一個撲克步(3,4)

動作說明

外足起向前做四個踵趾撲克步	1-8
同伴相對立雙手放在同伴肩上,在本位做四個踏跳步,跳時腿側舉。	9-12
然後用踏跳步旋轉一週	
末節時重踏三次	13-16
全舞重複一次	1-6

名牛鬥舞

排列：一二數面對立,距離一二步各人手叉腰。

音樂： $\frac{2}{4}$

動作：第一段(1-2)第一節一數停

第二節一數上體前彎,同時二數屈

第三節停 四節同二節惟二數動作交換行之

(5-8)同(1-4)節

(9-16)動作同上惟每動兩相不停

(17)一數兩臂左右平舉,雙手握拳,同時各右足向側踏一步。1拍

2拍 2左足併上 三四拍同一二拍

(18)節第一拍同(12)節第一拍二拍停,3,4拍兩手仍握拳,臂前平屈

同時左足併上

(19)節到(20)節同(17)到(18)惟向左行之

(21)-(24)同(17)-(20)

第二段

(1節)1數停

(2節)左足一跳右足尖前點地

(3節)停

(4節)左足一跳右足收回

(5節到(8節)同本段(1-4)節左足跳

(9-16)動作同上惟左右交換每動兩拍

(17-24)二數動作同第一段

第三段

(1節)一數停

(2節)上體向左轉右肘相近

(3節)停

(4節)上體前轉

(5-8)同本段(1-4)節向右轉

(9-16)動作同上每動兩拍

(17-24)一數同第一段

第四段

(1節)一數停

(2節)一數各以右手打(非真打)二數之頭(立刻收回)同時二數各自打手一下(在腹前)

(3節)停

(4節)一二數動作相反

(5-8)同本段(1-4)

第五段

右足前進一步各右手置於對面人之頭上

(1節)一數停

(2節)一數頭前屈同時二數不動二數以手按一數之頭

(3節) 停

(4節) 一數頭抬起

(5-8) 同本段(1-4) 惟二數頭前屈

(9-16) 動作同上每動兩拍

(12-24) 二數同第一段

第六段

(1節) 一數停

(2節) 右手握拳右背交叉拍擊(正腰部)

(3節) 停

(4節) 手還原

(5-8) 同本段(1-4) 惟換右臂

(9-16) 動作同上每動兩拍

(12-24) 二數同第一段

踢踏舞基本步法(六年級)

11 前推滑步 (Chug) 單聲 一拍

① 體重支一足或雙足上

② 單足或雙足沿地向前推滑音要重

12 後拉滑步 (Pull) 單聲 一拍

如前推滑步惟係向後拉滑

13 截步 (Out Cut) 三聲 三拍

① 左足側或前踏 一拍

② 右足點在左足後 二拍

③ 右足後舉右足內幫踢左足跟將左足踢出 三拍

14 前掃步 (By us forward) 單聲 一拍

雙聲 一拍

①體重左

②右足向右斜前掃

15後掃步 (Back Sh back) 單聲 一拍

如前掃步惟向後掃或向後掃踏

16 (Bell Kick) 四聲 三拍

①體重右

②左足交踢右足前 (一拍) 體重在左足上

③向上一跳左足內幫踢右足踵雙足拼攏在右側方空中

④下落時左足先落地右足後着地 (三拍)

17華士步 (Waltz Time Step) (五聲 三拍)

體重右 拍數

左足踏 1

右足雙音 1, 2

換步 (右, 左) 2, 3

18勃佛羅步 (Buffalo) 四聲 兩拍

體重右向左側進行 拍數

左足側躍 1

右足雙音 1, 1

右足躍 (踏在左足踵後) 2

同時左膝在右足前舉起

膝向外轉

六年級女生

1. 孔雀舞

注意：此舞用昂步與孔雀之文雅動作為訓練良好姿勢之機會如當兩踵

舉起時頭須急轉向同伴(在第五拍)當足向後點地時頭亦須後顧
 排列：二人為一對四人為一組一對在前一對在後面皆向前每對併肩立兩手
 執裙向外張如孔雀之羽

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：走步(走步時每四步之第一步膝稍屈足尖向下)

作法：動作說明

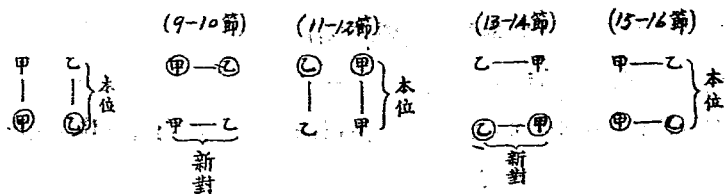
拍 節

第一段

外足起向前走四步(走時身須高舉如孔雀)-----	1,2,3,4	
外足放在內足後舉踵踵落-----	5,6	1-2
動作同1-4惟退後做-----		3-4
立于左者用四步由前走到右者之右(走時旋轉)同時 立于右者在本位踏四步-----	1,2,3,4	
第四拍終了時面向前做踵起踵落-----	5,6	5-6
立于右者用四步由前走到左者之左(走時旋轉)同時 立于左者在本位踏四步-----	1,2,3,4	
第四拍終了時每對相對四人立成方形做踵起踵落-----	5,6	7-8

第二段

各人用左足前踏一步再用右足尖向後點地三次-----	1,2,3	
右腿向後舉-----	4	
將右腿蓋到前方向前跳一步與本對换位跳到該位時兩 膝稍屈(跳時經過右肩)-----	5	
各轉四分之一與新相對-----	6	9-10
重複本段 9-10之動作三次歸原位每次换位方法 如圖-----		11-16



第三段

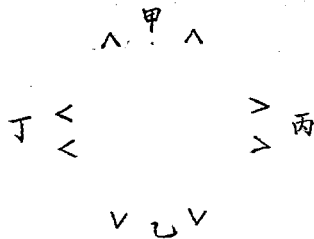
動作與第一段同惟走時先退後再向前立於右者先由前走到左者之左然後左者收歸原位

第四段

動作與第三段同惟右足起

名華士舞

排列：八人一組一二數為同伴共四對站成方形甲與乙相對立丙與丁相對立
如圖：



音樂： $\frac{3}{4}$

步法：華士步華士跑步

作法

第一段

動作說明

甲乙兩對同伴各以右手相牽在左者領導右者向中做兩個

華士跑步

甲乙兩對做兩個華士跑步退歸原位

拍 節

1-2

3-4

甲對與乙對用四個華士跑步换位(碰右肩)-----	5-8
丙丁兩對在本位做華士步-----	1-8
丙丁兩對重複甲乙兩對之動作同時甲乙兩對重複丙丁兩對之動作--	1-8

第二段

每對之同伴面相對立各向前做四個華士跑步先與同伴碰右肩後與 隣伴碰左肩如此經過右左四次-----	1-4
與本對同伴相遇牽右手用四個華士步在本位旋轉一週-----	5-8
重複本段之1-4-----	1-4
與同伴牽右手用兩個華士步在本位旋轉一週-----	5-6
同伴雙手相牽用六個跑步在本位轉一週停止手高舉-----	7-8

拍手滑通舞

(Clapping Schottische)

排列：單行圓圈，一二數相對立(此舞可繼續做數次每次換一新同伴)

音樂： $\frac{4}{4}$

分段：共分兩段

步法：踏步，點步

作法

動作

第一段

兩臂側舉外足側踏。

兩手在胸前拍手同時外足移在內足後。

兩臂側舉外足側踏。

兩臂前平屈交於胸前點地

兩臂側伸內足斜前踏

拍	節
1	1
2	
3	
4	
1	1

外足斜後點地，同時兩手在頭上相拍。
 外足向斜後踏，同時兩臂向側落。
 內足前點地，膝稍屈行禮。
 重複 / 一 之動作，惟向圖內移動歸原位。
 動作

2	
3	
4	
	3-4
拍	節

第二段

同伴携右手，外足起錯右肩向前跑三步。
 兩臂前平屈交叉於胸前，內足前點地，與新同伴行禮。
 與新同伴做第一段第二節之動作。
 各人在本位用三個跑步，向內旋轉一週，外足前點地。
 兩臂前平屈交叉於胸前，對新同伴重踏四次。
 重複全舞一次

1, 2, 3	5
4	
	6
1, 2, 3, 4	7
	8
	9-16

太初舞

The beginning of the World

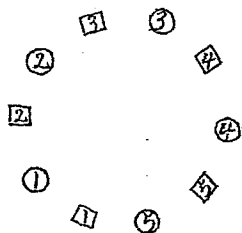
排列：單圈如圖

○ 記號代表男孩

□ 記號代表女孩

音樂： $\frac{6}{8}$

步法：① 滑步



② 跑步，與普通跑步稍差異之點，即腿直膝節放鬆，但不屈體重在兩足前部，足腕富彈性。

③ 複步 (double)

用跑步向前或退後三步，第四步併足

④ 新鈎步 (Single)

右足向前側躍(跨跳)一步(1),左足在右足後一墊,此時體重暫時移至左足,然後再移至右足(2)。

⑤對禮步 (Set)

兩人對面立,向右新鈎步,向左新鈎步。

⑥换位步 (Side)

兩人對立,一至三拍右足起向前跑三小步。

兩人左肩相遇,第四拍向左後轉足併立,此時交換位置仍對面立,至第七拍,再用右足向前跑三小步,兩人右肩相遇,第八拍向右後轉足併立,此時回歸原位,跑時須用足尖,上體稍前傾,膝節須有彈力。

⑦獨轉步 (turn Single)

用四拍在本位順鐘形跑四小步,轉回原位,跑時膝節須彈有力。

⑧鈎臂步 (Arm)

二人對面立,各人先退後兩步,然後向前鈎右臂,旋轉一週,身體畧向外傾(左臂同)。

作法:

動作

第一段

¹全體攜手向右滑八步,再向左滑八步。

²向圓內作新鈎步。

退後複步。

³與同併作對禮步,獨轉步。

重複乙 1-8

第二段

¹攜手向圓內複步,退後複步。

拍	節
	¹ 1-8
	² 1-8
	3-4
	5-8
	³ 1-8

重複甲1-4
 Ⅱ重複第一段Ⅱ
 動作

第三段

Ⅰ同伴做换位步
 重複一次
 Ⅱ重複第一段Ⅱ

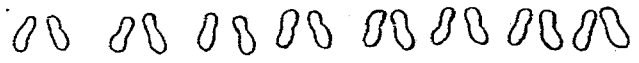
第四段

Ⅰ同伴做鉤臂步(右)
 同伴做鉤臂步(左)
 Ⅱ重複第一段Ⅱ

拍	節
	5-8 2,1-8 4,1-8
拍	節
	1-4 5-8 2,1-8 4,1-8
拍	節
	1-4 5-8 2,1-8 4,1-8

踢踏舞運動舞(六年級)

排列：橫排每排六人至九人如圖



音樂： $\frac{3}{4}$

分段：四段每段十六節

步法：華士步，前滑推步，後滑推步

- 截步—前踏步(左)-----1
- 點(右)在左足踵後-----2
- 右足截左足前舉-----2,3
- 左足踵點地-----1
- 停-----2,3

? 前點步—足尖至前點地

踵步—右足跳左足側出同時左足踵點地———1拍

一跳換右足側——右———1拍

作法：

第一段

第一節

	拍	節
全體向左轉即面向左牆做華士步(左)———		1
華士步(右)———		2
前滑推步(兩足併攏向前滑膝 稍曲兩手前平舉)	1	3
停———	2	
後滑拉步(足併攏向後滑兩臂還 原稍向側後擺)	3	
前滑推步———	1	4
停———	2	
後滑拉步———	3	

第二節

重複第一節動作(第一拍時全體向左轉成一橫排面向後牆) 5-8

第三節

重複第一節動作(全體向左轉成一直行面向右牆) 9-12

第四節—分步(全體向左轉成一橫排面向前)

華士步(左右) 13-12

兩手相拍———1 13

左手拍左腿同時左足踏———2

右手拍右腿同時右足踏———2

兩手相拍	3	
左手拍右足跟右足在左膝後屈同時上體稍向左彎	1	16
右足向右斜前踏兩次右膝稍屈右臂斜前舉左臂斜後舉	2,3	
或右足踏一步	2	
左足踏一步	3	
第二段	拍	節
第一節：全體面面向前做		
前滑推步（兩臂前平舉）	1	1
停	2	
後滑拉步	3	
前滑推步（同時全體向左轉 $\frac{1}{4}$ 即面向左牆兩臂放在前一人腰上最前一人兩臂又摺於胸前）		2
停		
後滑拉步		
重複1節動作（同時全體向左轉 $\frac{1}{4}$ 即面向後牆）		3
重複2節動作（全體向左轉面向右牆兩臂在前一人腰上）		4
第二節：全體面向右牆		
做足踵步後退（左足始） 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.		5-7
雙足併攏一跳同時向左轉兩臂下垂面面向前	1	8
停	2,3	
第三節		
重複第一節惟每次向右轉 $\frac{1}{4}$		9-12
第四節		
重複第二節動作惟轉時方向相反末三拍面面向前立		13-16

第三段

拍 節

第一節 西向前

右足前側踏出一步(傾跌步)膝稍曲同時左臂前斜上舉。

右臂後斜下舉上體稍向左傾。

1 1

右足尖點地兩次同併到左足踵後。

3

重複三次(右,左,右)

2-4

第二節

足踵步後退同時兩臂放在隣人肩上海端之人外手叉腰。

(左足起) 1,2,3,4,5,6,7,8,9.

9 5-7

一跳兩足併攏兩臂還原。

1 8

停

2,3

第三節

一跳(上體下蹲兩手撐地右腿後伸頭向前看)

1,2,3 9

一跳換左腿後伸

10

一跳換右腿後伸

11

一跳起立

12

第四節

華士步(左右)

13-14

外截步

15-16

第四段

第一節

右手拍地(上體前下臂膝直)

1 1-4

左手拍地

2

右手拍右腿(上體稍直)

3

左手拍左腿	1
右手拍左上臂(上體直)	2
左手拍右上臂	3
右手拍右肩	1
左手拍左肩	2
右手向上伸	3
左手向上伸	1
停	23

第二節

重複一次

5-8

第三節

華士步(左右)

9-10

全體向右轉兩手放在前一人肩上最前一人兩手叉腰。

或屈指於胸前做六個高跳步或雙音前進步。

11-12

第四節

全體向左後轉重複第三節動作退場。

13-16

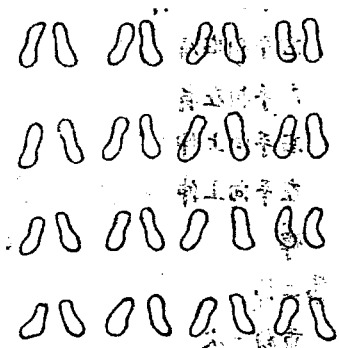
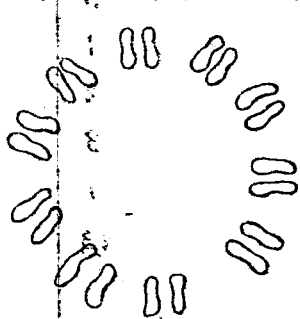
教學要點：

1. 做華士步時應使學生注意手臂之自然擺動第一拍臂向後擺第二拍臂向前擺第三拍臂停在前方前臂稍曲五音應輕鬆不可太重。
2. 做前滑步時膝稍曲兩臂向前擺動。
3. 踵步後退時上體稍向前彎跳時應用足尖跳。
4. 第四段手拍腿臂時應放鬆而合韻律臂上舉時應快而有力。
5. 第三段第三節中之下蹲撐單腿向後伸時腿應伸直頭應向前看換腿後伸時臀部不可撓起。

6 做此舞時應使學生精神煥發動作敏捷而輕鬆。

踢踏舞 種植舞

排列：圓圈或行列均可如圖：



音樂： $\frac{4}{4}$

步法：雙音側進步，踵趾步，五音步，掃步，傾跌步

作法：

第一段

1. 雙音側進步 (左右)

三音步 (左右左)

踵步 (右左)

2. 重複以上動作兩次 (右足起)

第二段

1. 左足向左斜前方做掃步

左足踏

右足向右斜後方做掃步

右足踏

2. 雙足併攏 (兩次併攏)

拍數節

第一至

第二至

7-8 3-4

5-8

1

2

3

4

5

三音步(左)	3,4	2
3.三音步前進(右左右左)		3-4
4.重複以上1,2,3節動作(右足起做三音步時改向後退)		5-8
第三段		
1.三音步(向左側進左足起做四次右足踏在左足前)	拍	節
2.左足向方掃步	1	3-4
左足踏	2	
右足向方掃步	3	
右足踏	4	
兩足用兩次併攏	1,2	
三音步(左)	3,4	
3.重複1,2節動作惟方向相反(右足起)		5-8
第四段		
1.雙音步(左)	1	1-3
點步(左足側出在左方點重量仍在左足)	2	
踵步(右足尖向左轉)	3	
踵步(右足跟向左轉)	4	
點步(右足尖向左轉)	1	
踵步(右足跟向左轉)	2	
2.重複以上動作一次	3,4,1,2,3,4	
3.雙音步(左)	1	4
一跳(左足落地右膝高舉)	2	
一跳(右足落地左膝高舉)	3	
一跳(左足落地右膝高舉)	4	

2. 重複1、2、3節動作(右足起)

5-8

第五段

拍 節

1. 重複第一段第一節之動作

1-2

2. 右足跳同時左腿側出

1

3-4

左足踏

2

以左足為中心右膝上舉向左轉一圈

3

右足右斜前踏成弓箭步

4

雙足用三次併攏

1, 2, 3

停

4

3. 重複1、2節之動作右足起

5-8

教學要點:

1. 第二、三兩段中雙足併攏後之三音步左右足最易弄錯故教學時應使學生注意如該節是左足起則雙足併攏後體重應在右足上由左足做三音步如該節是右足起則相反之。

2. 此舞俟學生做得純熟後速度應儘量加快。

踢踏舞 打倒日本

排列、縱隊或橫排如圖:



音樂: $\frac{4}{4}$

步法：三音步，跳雙音步，勃佛羅步，截步，換步

勃克分步—三音步(左)或(右)	1,2
三音步(右)或(左)	3,4
三音步(左)或(右)	5,6
傾跌步(右)或(左)	7
傾跌步(左)或(右)	8

作法：

	拍	節
第一段		
1. 三音步(左)	1,2	1
三音步(右)	3,4	
三音步(左)	1,2	2
雙音步(右)	3	
換步(右左)	4,4	
2. 重複以上動作兩次(右左)		3-6
3. 勃克分步(右)		7-8
第二段		
1. 右足跳同時左足做雙音 共做四次	1,3,3,4	1
2. 向左做截步		2
3. 重複1,2動作兩次		3-6
4. 勃克分步		7-8
第三段		
1. 三音步(左左右)	1,3,3,4,5,6	1-2
舉右腿同時右手拍腿	7,8	

2. 重複以上動作兩次

3-6

3. 勃克分步

7-8

第四段

拍 節

1. 左雙音

11 1-2

左踏右踏

2,2

2. 右雙音

3,3

右踏左踏

4,4

右踏左踏

11

3. 右雙音

2,2

右踏左踏

3,3

右踏左踏

4,4

4. 重複1, 2, 3 節兩次作時向左轉一週

3-6

5. 勃克分步

7-8

第五段

1. 勃佛羅步向右侧三次

1, 2, 3, 4, 5, 6 7-8

右足向前做一傾跌步

7

左足後點地

8

2. 向左重複以上動作一次

3-4

3. 右足前踏

1

左足後點

2

右足跳同時左後轉

3

左足點

4

4. 右足前踢掃

1

左足跳同時向左後轉

2

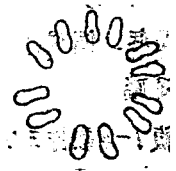
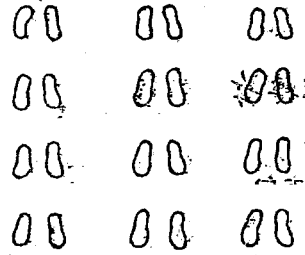
右踏	3	
左踏	4	
5. 兩手相拍	1	7
兩手拍右左腿同時右左足快踏二步	2, 2	
兩手相拍	3	
左手拍右足跟右腿彎在左腿後	4	
右足踏	1	8
左腿後彎右手擊左足跟	2	
左足起向前走三步(左右左)同時左臂斜上舉	3, 3, 4	

教學要點

1. 未做舞蹈之前應先將步法教熟使換步時應提醒學生注意身體重量如左足起做換步身體重量應在右足上。
2. 做勃佛羅步時應先教學生先做躍跳動作不加雙音即左足向左側躍一步同時右足則出稍離地(1拍)然後右足跳左足提起膝向外轉(2)做熟之後右足再加雙音。
3. 做此舞時學生唱「打倒日本」歌與教師口令相間而行即第一句要投唱歌第二四段呼口令。

踢踏舞 華士舞

排列：縱隊或圓圈均可如圖。



八六

音樂： $\frac{3}{4}$

步法：華士步，掃踢步(左踏(1拍)右掃踢(2)左跳(3)右踏(1拍)左掃踢(2)右跳(3)) 鈴步，前推滑步，後拉滑步，踢踏步

作法：

第一段

拍：節

- 1. 兩個華士步 (左右) 3-2
- 2. 前踏步 (左右) ----- 1, 2
 - 左足側上舉左手擊左足外幫 ----- 3
 - 左足踏 ----- 1
 - 右足側上舉右手擊右足外幫 ----- 2 3-4
 - 右足踏
- 3. 重複1-4 節動作三次 (右左右) 5-16

第二段

- 1. 三個華士步 (左右左) 1-3
 - 右足前傾跌步 4
- 2. 左足起向右做三次鈴步 5-7
 - 左足前傾跌步 8
- 3. 重複1-8 右足起惟鈴步方向相反 9-16

第三段

- 1. 兩個掃踢步 (左右) 1-2
- 2. 左足起三個踢踏步同時向左轉 3
- 3. 右足踏 4
- 4. 重複1-4 動作三次回至本來方向 5-16

第四段

1. 兩個華士步 (左右)

1-2

2. 拍手

左踏

右踏

3. 換步 (左)

踏步 (左)

停 (右)

4. 重複 1-4 動作三次

第五段

1. 兩個華士步 (左, 右)

1-2

2. 左足側踏一步

右腿左斜舉

左足前推滑

3. 右足踏在左足前

右足後拉滑同時左腿後舉

左踏

4. 重複 1-4 動作三次 (右, 左, 右)

結尾

1. 華士步(左右)同時向後轉

左前傾跌步

右足尖後點地

右足提起(體重在左足上)向右後轉(回到原來方向)

右足前踏一步然後左足跟上一歩

右足再前踏一步然後左足跟上一歩

右前斜傾跌步同時右臂斜上舉左臂側後伸

拍 節

1-2

1

2

3

1,1

2,2

3

4

完

教學要點

1. 第一段中前踏步應向前走同時上體稍向下(1拍)然後漸直起(2)手臂由後方向前擺至第三拍時擺向兩側右手向上同時左手拍左足此時右足踵稍起上體稍向左後傾。

2. 第五段左足前推滑步時上體應稍向右後傾右足踏下時上體稍向前傾當右足做後拉滑步時兩臂向側後擺如此做法學生體重容易辨清不致左右足弄錯。

3. 表演時做完傾跌步可多停二句音樂時間然後再退場。

六年級男生

1. 紅人舞

排列：單行圓圈面向圓心各盤膝坐兩臂交叉在胸前。

音樂： $\frac{4}{4}$

步法：踏跳步，小跑步，走步

第一段

動作說明	拍	節
上體前下彎	1,2,3,4	
後仰	1,2,3,4	1-2
重複做1-2節		3-4
上體向左彎	1,2,3,4	5
上體向右彎	1,2,3,4	6
重複一次5-6節		7-8
臂分開上伸昂首望天	1,2,3,4	9
臂交摺於胸前俯首體全下彎	1,2,3,4	10
重複9-10節		11-12
向左右作遠聽狀四次(將手放在耳後上體畧彎)		13-16
左手置口前右手前舉作拿烟斗與吃烟狀吃時口裏作响聲	1,2,3,4	17
左右重複		18-20
置手于眉上作看遠狀左右共做四次		21-24
重複12-24		25-32

第二段

用手掌拍地左右各一次	1,2,3,4	1
仰首呼三聲一手在嘴前(哈哈哈)	1,2,3,4	2
重複1-2節		3-4
跳起各向右轉作踏跳步八步(跳時膝高舉身前彎左右手輪放額上作遠看狀)		5-8
重複1-4節(惟手掌拍地時改用足踏地)		9-12
作踏跳步四次		13-14
前跑四小步	1,2	

慢走兩步	-----3,4	15
轉身向圓心一膝跪下作射箭狀	-----1,2,3,4	16
重複本段一次(1-16節)	-----	17-32

2. 敏捷舞

排列：四行八行縱隊皆可視人數之多少而定

音樂： $\frac{2}{4}$

步法：跑步，跳步，鴨走步

分段：共分五段

作法：

第一段

動作說明

向前跑四步同時拍手(跑時上體稍前傾膝放鬆足向後舉)	-----1,2,3,4	1-2
兩足分開跳兩臂側舉	-----1	3-4
兩足交叉跳兩手放在頭上手光相對	-----2	5-8
重複3節	-----3,4	9-12
重複1-4節	-----	13-16
左膝上舉同時兩臂側上舉	-----1	17-20
左足還原同時兩臂向側擺動	-----2	21-24
右膝上舉同時兩臂側上舉	-----3	25-28
右足還原同時兩臂向右侧擺動	-----4	29-32
雙足向左側跳一次同時兩臂向左右擺動如鐘擺狀	-----1,2,3,4	33-36
重複1-4節惟右足起	-----	37-40

第二段

右足跳同時左足尖在右足旁點地

右足跳同時左腿側前舉	2	
同第一拍	3	
同第二拍 (做以上四拍時左手叉腰石手作半圓形臂在頭上)	4	17-18
左足退後跳四次兩手叉腰同時右腿前舉		19-20
重複1-2惟方向相反即左足跳		21-22
重複3-4節右足跳		23-24

第三段

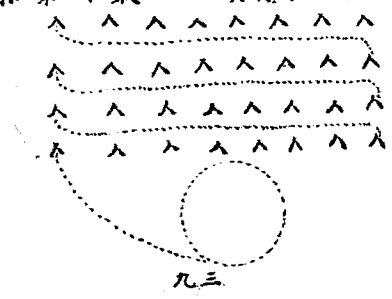
上體下蹲兩手在身前指觸地	1,2	
上體直還原同時兩臂向側斜上舉 (手心向內)	3,4	1-2
重複1-2節		3-4
上體下蹲兩手在身旁撐地左腿向前伸	1,2	
右腿向前伸	3,4	
兩足盤膝坐	1,2	
兩臂交叉於胸前起立	3,4	7-8
重複1-8節動作		9-16

第四段

動作與第二段同

第五段

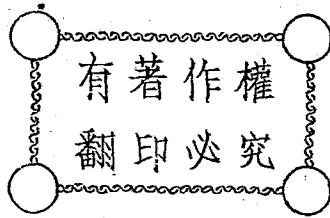
做此段時各排向右轉由第一排最右一人領頭用以下步法走成一圓圈如圖



向前跑六步然後向前跳成半蹲部位上體稍向前彎兩手按膝上	1-8	1-4
作四個鴨走步	1,2,3,4	5-6
起立然後再下蹲	1,2,3,4	7-8
起立動作與1-8同惟末四拍時作向前滾翻動作或起立腿 交叉兩手過頭頂手心向上		9-16
注意：如橫排在兩排以上做末段時必將音樂重複數次始 能將橫排變成圓圈當滾翻時音樂須稍慢。		

小學韻律活動

民國三十二年九月初版



全書一冊 定價國幣 元

外埠加郵滙費

編著者	高 棧
校 者	高 梓
主編者	教育部國民體育委員會 重慶青木關
發行者	教育部國民體育委員會
印刷者	教育部特設體育師資訓練所 重慶青木關

