

中國舞



香港特別行政區政府 教育局

課程發展處 體育組

二零一三年修訂

本分冊是《舞蹈教材套》系列其中一冊，內容如下：

中國舞

1.1 基本知識	2
1.1.1 方位	2
1.1.2 手位	2
1.1.3 舞步	3
1.1.4 道具	3
1.2 學習內容	4
1.2.1 舞蹈一：小樹舞	4
1.2.2 舞蹈二：維吾爾族舞	6
1.2.3 舞蹈三：三拍舞步	7
1.2.4 舞蹈四：遊戲	8
1.3 課堂組織與教學策略	10
1.4 教學示例	11
1.4.1 示例一：小樹舞	11
1.4.2 示例二：維吾爾族舞	12
1.4.3 示例三：三拍舞步	13
1.4.4 示例四：遊戲	14
1.5 評估	15
附錄一：中國舞課程內容一覽表	16
參考資料	17
鳴謝	17



1.1 基本知識

一般人都覺得中國舞的技巧艱深，需要花很長的時間去練習，才能達到一定的水平。本教材套就是針對上述的問題，根據各種民族舞蹈的特點，設計一些簡單易學的基本步法，從而提升學生學習中國舞的興趣。

我國是個多民族的國家，各少數民族散居在國土邊陲地區。由於他們的生活習慣、勞動方式、宗教信仰和文化背景都各不相同，因此在舞蹈方面各具特色。

1.1.1 方位

學習舞蹈要有明確的方向概念，學生以自身為基點，身體對教師的方向為1位。每向右轉 45 度為一個方位，共分成 8 個方位〔由 1 至 8〕，稱作1 點，2 點…… 8 點〔見圖 1.1〕。

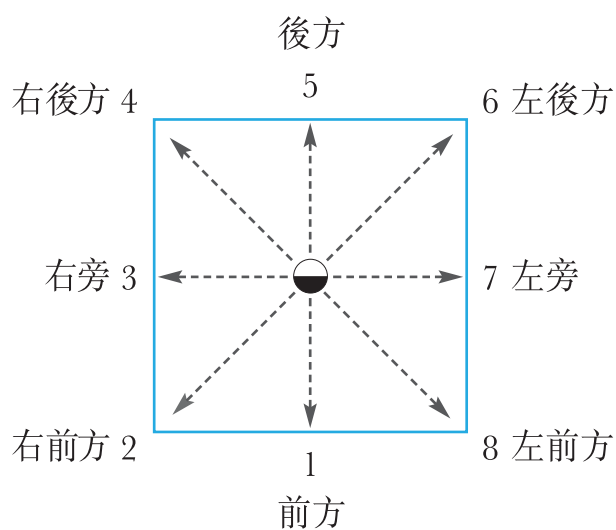


圖1.1. 方位

1.1.2 手位

中國舞的手位包羅萬有，最廣為人知的莫過於女舞蹈員常用的蘭花掌了；然而，單在本教材套所介紹的四個舞蹈示例中，就包括了雙撩手、波浪手、對腕、壓腕、彈指、提裙手、背手、平開手、握拳等，其手位之變化多端，實在不能盡錄。

1.1.3 舞步

我國幅員廣大，是個多民族的國家，不同民族聚居於國土的不同角落，有着不同的文化特色。各民族以別具風格的舞步演繹不同的生活風俗、宗教信仰和文化背景。例如：「笑肩」這種舞步為蒙古舞所獨有；新疆舞的「進退步」、「傣族舞的「起伏步」、西藏舞的「退踏步」和漢族的「十字步」、「吸跳步」、「後跳踢步」…… 都以其獨特的舞步展現各自的民族色彩，千變萬化，為舞蹈的創作散發異彩。



1.1.4 道具

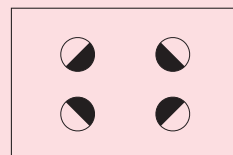
不同的民族有着不同的生活方式，因此中國民族舞所採用之道具更是層出不窮、星羅棋佈；其中以絲帶、羽扇、手絹等最為常見。



1.2 學習內容

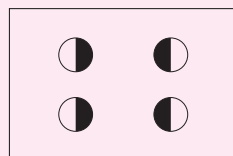
1.2.1 舞蹈一：小樹舞

音樂	採橘
節奏	4 拍
隊形	四人一組，面向圓心，腳一位，雙手放大腿旁

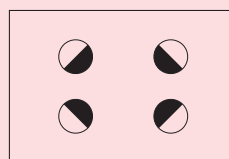


舞蹈描述

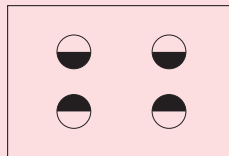
小節	拍子	舞步解說
(1)	1 x 4 拍	全組用頭帶動，向右側彎腰，右手盡量往膝伸展
(2)	1 x 4 拍	回復原狀，站直
(3)	1 x 4 拍	重複 (1) 小節動作，但方向相反，向左側彎腰，左手盡量往膝伸展
(4)	1 x 4 拍	回復原狀，站直
(5) - (8)	4 x 4 拍	重複 (1) - (4) 小節動作
(9)	1 x 4 拍	四人手拖手，雙膝往旁開，半蹲，重心移向右
(10)	1 x 4 拍	往右上伸直
(11)	1 x 4 拍	重複 (9) 小節，雙膝往旁開，半蹲，重心移向左
(12)	1 x 4 拍	往左上伸直
(13) - (16)	4 x 4 拍	重複 (9) - (12) 小節動作
(17) - (20)	4 x 4 拍	轉為二人相對，同時雙撩手往上開成前斜上位，雙腳一位
(21)	1 x 4 拍	第 1-2 拍，二人腰往右彎 第 3-4 拍，腰伸直，手保持斜上位



- (22) 1 x 4 拍 重複 (21) 小節動作，但方向相反
- (23) 1 x 4 拍 重複 (21) 小節動作
- (24) 1 x 4 拍 第 1-2 拍，重複 (22) 小節 1-2 拍動作，腰往左彎
第 3-4 拍，二人拖內手，向二人內方翻一圈，外手高舉
- (25) - (28) 4 x 4 拍 重複 (17) - (20) 小節動作
- (29) - (32) 4 x 4 拍 重複 (21) - (24) 小節動作，但方向相反
- (33) - (40) 8 x 4 拍 四人再轉為面向圓心，重複 (1) - (8) 小節動作



- (41) - (48) 8 x 4 拍 四人再拖手，重複 (9) - (16) 小節動作
- (49) - (60) 12 x 4 拍 再轉二人相對，重複 (17) - (28) 小節動作



- (61) - (64) 4 x 4 拍 四人再轉為面向圓心，同時雙手斜上位，踮腳自轉一圈
最後一拍四人雙腿同時往上跳拍臀
- (65) - (67) 3 x 4 拍 四人向前彎腰，同時雙手往前伸至頭頂，貼耳
- (68) 1 x 4 拍 四人自由創作做出大樹造型

教師可因應需要自行改變圖形或作其他設計

1.2.2 舞蹈二：維吾爾族舞

音樂	中華五十六朵花〔二〕：維吾爾族	
節奏	4 拍	
隊形	二人一組，面對而立，女叉腰，男背手	
舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
(1) - (4)	4 x 4 拍	四次右進退步，女叉腰，男左手平放於胸前抬肘，右背手
(5) - (8)	4 x 4 拍	四次左進退步，女叉腰，男右手平放於胸前抬肘，左背手
(9) - (12)	4 x 4 拍	雙手前平開手，右腳開始，二人對右肩踏步一圈回原位，叉腰站立
(13) - (16)	4 x 4 拍	同 (1) - (4) 小節步法，男女動作相同； 右手托帽，左手斜前上方
(17) - (20)	4 x 4 拍	同 (5) - (8) 小節步法，男女動作相同； 左手托帽，右手斜前上方
(21) - (24)	4 x 4 拍	同 (9) - (12) 小節動作
(25) - (28)	4 x 4 拍	同 (1) - (4) 小節步法，男女動作相同； 雙手身旁做大波浪，上時對腕，落時壓腕至旁下位
(29) - (32)	4 x 4 拍	同 (5) - (8) 小節步法，動作同 (25) - (28) 小節；
(33) - (36)	4 x 4 拍	同 (9) - (12) 小節動作
(37) - (40)	4 x 4 拍	同 (1) - (4) 小節步法，男女動作相同； 第 1 - 2 拍，雙手胸前雙按手位，彈指，眼望左邊； 第 3 - 4 拍，雙手開旁平位，手心向上彈指，眼望右邊；
(41) - (44)	4 x 4 拍	同 (5) - (8) 小節步法，動作同 (37) - (40) 小節，但方向相反
(45) - (48)	4 x 4 拍	同 (9) - (12) 小節動作
(49) - (52)	4 x 4 拍	同 (1) - (4) 小節步法，女提裙手向右； 男左背手，右平開手於右斜前方
(53) - (56)	4 x 4 拍	同 (5) - (8) 小節步法，女提裙手向左； 男右背手，左平開手於左斜前方
(57) - (60)	4 x 4 拍	同 (9) - (12) 小節動作

教師可因應需要自行改變圖形或作其他設計

1.2.3 舞蹈三：三拍舞步

音樂	小奶牛		
節奏	3 拍		
隊形	2人一組（A 和 B），面對而立，手拖手		
	A B		
舞蹈描述			
小節	拍子	舞步解說	
(1) - (2)	1 x 3 拍	A 右腳前進步， B 左腳後退步	
	1 x 3 拍	A 左腳後退步， B 右腳前進步	
		} 二人手拖手	
(3) - (4)	1 x 3 拍	A 右橫移步， B 左橫移步	
	1 x 3 拍	A 左橫移步， B 右橫移步	
		} 二人手拖手，橫移方向的手舉高	
(5) - (8)	4 x 3 拍	二人手拖手對右肩	
		A 右腳前進步四次，	
		B 左腳前進步四次，	
		轉一圈回原位	
		A B	
(9) - (10)	2 x 3 拍	A 右橫追步一次，左腳原地踏三次	
		B 左橫追步一次，右腳原地踏三次	
		} 二人手拖手，橫移方向的手舉高	
(11) - (12)	2 x 3 拍	A 重複上述 B (9) - (10) 動作	
		B 重複上述 A (9) - (10) 動作	
(13) - (16)	4 x 3 拍	A 和 B 自轉一圈，前進步四次回原位	
(17) - (32)	16 x 3 拍	重複 (1) - (16) 動作	

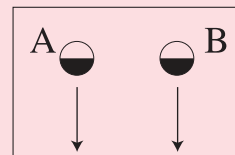
教師可因應需要自行改變圖形或作其他設計

音樂	踏雪尋梅		
節奏	4 拍		
隊形	二人相對站場外（A 和 B），雙手叉腰準備		
舞蹈描述			
小節	拍子	舞步解說	
(1) - (5)	5 x 4 拍	等候出場	
(6)	1 x 4 拍	二人分別從左、右相對跳出 第 1 拍，雙腳小跳 第 2 拍，右腳後跳踢 1 次 第 3 拍，雙腳小跳 第 4 拍，左腳後跳踢 1 次	
(7)	1 x 4 拍	第 1 拍，重複（6）小節第 2 拍動作 第 2 拍，重複（6）小節第 4 拍動作 第 3 - 4 拍，重複（6）小節第 1 拍動作二次	
(8)	1 x 4 拍	二人相對向 5 點轉圈二次，雙手放下成旁下位	
(9)	1 x 4 拍	二人相對跪坐地上，雙手放下成旁下位	
(10)	1 x 4 拍	第 1 拍，二人各自雙手胸前拍掌一次 第 2 拍，二人拍對方右手一次 第 3 拍，二人各自雙手胸前拍掌一次 第 4 拍，二人拍對方左手一次	
(11)	1 x 4 拍	第 1 拍，重複（10）小節第 1 拍動作一次 第 2 - 3 拍，二人拍對方雙手兩次 第 4 拍，二人各自雙手握拳上下繞圈	
(12)	1 x 4 拍	繼續（11）小節第 4 拍動作 最後一拍出手 A 鎚，B 包〔即 A 輸 B 贏〕	
(13) - (14)	2 x 4 拍	A 低頭雙手擦眼淚狀 B 右手放鼻前擴指搖手嘲笑 A，左背手，手要拉長，面向 A	

(15) 1 x 4 拍 二人雙手放旁下位，手拖手站立起來，同時轉向 1 點站直

(16) 1 x 4 拍 保持 (15) 小節動作

(17) - (18) 2 x 4 拍 重複 (6) - (7) 小節動作，面向 1 點



(19) 1 x 4 拍 二人向內踮腳轉圈〔對轉〕，雙手分別舉高斜上位；踮腳轉，面向 1 點

(20) 1 x 4 拍 繼續 (19) 小節動作，最後一拍面相對變正步

(21) - (23) 3 x 4 拍 二人面對而立

重複 (10) - (12) 小節動作，但二人出手猜和〔二人動作一樣〕

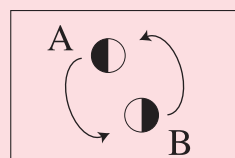
(24) 1 x 4 拍 二人拖手踮腳碎步向右，最後一拍成左前點虛步

(25) 1 x 4 拍 二人拖手踮腳碎步向左，最後一拍成右前點虛步

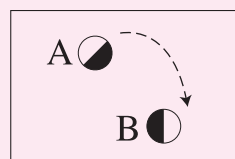
(26) 1 x 4 拍 原地傾頭右、左二次，同時雙膝半蹲二次

(27) - (29) 3 x 4 拍 二人面對而立，重複 (10) - (12) 小節動作，但 A 猜贏，B 猜輸

(30) 1 x 4 拍 二人逆時針互相追轉，雙手拉長轉一圈



(31) 1 x 4 拍 A 把 B 推倒，向 8 點著地，
B 雙腳跪地趴在地上



(32) 1 x 4 拍 A 向 8 點沿 B 身後跑到 B 前

雙手放頭兩側擴指搖手嘲笑 B，B 趴在地上雙手擦眼淚，小腿向後輪踢

(33) - (34) 2 x 4 拍 保持上述表情

教師可因應需要自行改變圖形或作其他設計

1.3 課堂組織與教學策略

「舞蹈」是體育課程一部分，除可達到體育課的基本目的外，更可以讓學生從簡單的舞蹈片段，獲得其他學習經驗及提升素養，如音樂感、創意及分享等。舞蹈講求體態協調、韻律和諧、群體配合和感情交流。通過舞蹈訓練，可以使學生更投入群體生活，培養藝術情操。

教學必須循序漸進，應從個人訓練入手，配合音樂的節拍，先教授手部的動作，再教授腳部的動作。熟習後，腳部和手部動作可結合音樂，完成一套完整的動作組合。接著，學生可以作二人對舞或分組練習。最後是分組交換舞伴的練習，將學生分成若干個小組，以互相觀摩或比賽形式進行，以增加學生的學習興趣，並訓練他們互相配合和互相分享的精神。



1.4 教學示例

1.4.1 示例一：小樹舞

學習目標

課後，學生能：

- 配合 4 拍音樂與同伴展示半蹲、彎腰及踮腳的基本動作
- 主動與別人合作
- 懂得互相欣賞

參考音樂

- 採橘（請參考夾附的光碟—小樹舞）

學習內容

	活動內容
引入活動	1. 配合音樂節拍，以拍手及簡單的身體活動來掌握音樂的節奏 2. 簡介 4 拍子的特色
主題發展	1. 配合音樂節拍，個人練習彎腰的動作 2. 二人一組練習基本動作，並留意膝蓋的蹲與直的起伏 3. 注意踮腳時，重心應放到大拇足指及第二足趾上；最後跳躍動作，是雙腳同時向上跳、拍臀 4. 轉為四人一組練習基本動作和圍圈練習
應用活動	1. 適應各段的不同節奏，和不同的舞伴分組練習 2. 分組觀看同學的表演，讓他們學習互相欣賞 3. 通過想像，四人一組合成一棵樹。提醒學生，可以有不同高、中、低的水平，運用四肢相連，創造不同造型
整理活動	1. 教師總結要點，強調舞伴間的合作性 2. 讚賞學生的創造能力 3. 伸展活動

1.4.2 示例二：維吾爾族舞

學習目標

課後，學生能：

- 配合 4 拍音樂與同伴展示新疆舞的基本步〔進退步〕
- 主動與別人合作
- 懂得互相欣賞
- 從舞步中了解維吾爾族的居住地方及生活習慣，例如：托帽手、提裙手等

參考音樂

- 中華五十六朵花〔二〕：維吾爾族（請參考夾附的光碟－維吾爾族舞）

學習內容

	活動內容
引入活動	1. 介紹維吾爾族舞的基本特色 2. 配合音樂節拍，以拍手及簡單的身體活動來掌握音樂的節奏 3. 簡介不同的手部動作，例如：托帽手、提裙手
主題發展	1. 配合音樂節拍，個人練習進退步，留意重心的前後移動 2. 個人學習五種不同的手位，並與舞步配合，注意上身要挺直
應用活動	1. 配合音樂節拍，分組全舞練習 2. 分組觀看同學的表演，讓他們學習互相欣賞
整理活動	1. 教師總結要點，強調舞伴間的合作性 2. 讚賞能完成舞蹈的學生 3. 伸展活動

1.4.3 示例三：三拍舞步

學習目標

課後，學生能：

- 配合 3 拍音樂與同伴展示三拍舞的前進步和後退步
- 主動與別人合作
- 懂得互相欣賞

參考音樂

- 小奶牛（請參考夾附的光碟－三拍舞步）

學習內容

	活動內容
引入活動	1. 配合音樂節拍，以拍手及簡單的身體活動來掌握音樂的節奏 2. 簡介 3 拍子的特色
主題發展	1. 個人練習前進步、後退步和橫移步 2. 配合音樂節拍，二人一組練習，注意二人距離、步幅及如何互相配合 3. 二人轉圈時，注意走動的方向線，如何回到原位 4. 六至八人一組練習如何交換舞伴
應用活動	1. 適應音樂節奏，分組練習 2. 分組觀看同學的表演，讓他們學習互相欣賞
整理活動	1. 教師總結要點，強調舞伴間的合作性 2. 讚賞能完成舞蹈的學生 3. 伸展活動

1.4.4 示例四：遊戲

學習目標

課後，學生能：

- 配合 4 拍音樂與同伴展示後跳踢步及踮腳轉的基本動作
- 主動與別人合作
- 懂得互相欣賞

參考音樂

- 踏雪尋梅（請參考夾附的光碟 — 遊戲）

學習內容

	活動內容
引入活動	1. 配合音樂節拍，以拍手及簡單的身體活動來掌握音樂的節奏 2. 讓同學作「跳飛機」遊戲，並引入「猜贏」和「猜輸」的不同自然反應
主題發展	1. 個人練習跳踢步及整串「跳飛機」基本動作，注意後跳踢步應雙膝靠攏，腳背盡量蹦直 2. 個人練習踮腳轉，注意踮腳時，重心放在第一及第二足趾上，腳跟靠攏 3. 個人練習不同的猜拳，注意出手的時間 4. 二人一組練習，注意二人之間的動作有不同的方向
應用活動	1. 配合音樂的節拍，雙人全舞練習 2. 分組觀看同學的表演，讓他們學習互相欣賞
整理活動	1. 教師總結要點，強調舞伴間的合作性 2. 讚賞能完成舞蹈的學生 3. 伸展活動

1.5 評估

在學習過程中，課程、教學與評估必須互相配合。評估不單是衡量學習表現，還可以促進學習。有效的評估能反映學生的強項和可改善的地方，有利找出提升學習效能的恰當方法，例如調整個人學習目標和進度。中國舞宜分小組進行評估，每組約四至六人。評估準則可以是學生的節奏感、合作的能力、能否與別人分享及創意等。

評估表示例〔教師評/ 自評/ 同儕互評〕

舞蹈名稱：小樹舞				
姓名：陳大文		班別：五甲		學號：4
評估準則	請在適當方格內加上 “✓”			
	完全做到	經常做到	有時做到	尚待改善
1. 舞步正確		✓		
2. 手部動作正確		✓		
3. 動作配合音樂節奏			✓	
4. 與舞伴合作		✓		
5. 投入表演		✓		
6. 具創意		✓		

教師可因應需要增加或刪減評估準則



附錄一：中國舞課程內容一覽表

	舞蹈名稱	音樂名稱	手位	舞步
1	小樹舞	採橘	雙撩手	半蹲
2	插秧舞	請到我們山區來	彎腰	後跳踢步
3	遊戲	踏雪尋梅	握拳	後跳踢步，踮腳轉
4	豐年歌	豐年歌		虛步
5	採蓮舞	茉莉花	蘭花掌	碎步
6	運動樂趣多	齊來做運動	彎腰	吸跳步
7	哪種動物喵喵叫	哪種動物喵喵叫	波浪手	半蹲
8	前追步，吸跳步	和祖國在一起， 和媽媽在一起		前追步，吸跳步， 前後橫追步
9	踮腳十字步	哈里囉	蘭花掌	踮腳十字步
10	三拍舞步	小奶牛		橫移步，橫追步
11	絲帶舞	如今家鄉山連山		小跳，踮腳轉
12	扇組合	兒童團		虛步
13	手絹組合	拾豆豆	蘭花掌	虛步
14	蒙族舞	綠色的樺樹林	笑肩	
15	維吾爾族舞	中華五十六朵花〔二〕： 維吾爾族	彈指，平開手 提裙手，背手 托帽手，男掌 對腕，壓腕	進退步
16	傣族舞	瑞麗江邊		起伏步
17	藏族舞	唉馬林幾		退踏步
18	苗族舞	傳統拍子		

參考資料

北京舞蹈學院編，孫光言主編（2001 年 9 月）。《中國舞等級考試教材》。第 1 版。
人民音樂出版社。

顧以庄、蔡龍海、王進江、馮思美、肖志明（1980 年 2 月）。《舞蹈基本訓練》。
第 1 版。上海：文藝出版社。

鳴謝

這套舞蹈教材套的中國舞單元得以順利完成，實有賴下列人士、學校和機構積極支持，或授權轉載音樂及資料：

〔排名不分先後〕

吳翠雲女士
周佩瑜博士
張齊欣女士
陸恩美女士
馮杏美女士
鍾漢榮先生
鄺佩芬女士
人民音樂出版社
北京欣和聲音影像有限責任公司
百利唱片有限公司
宋慶齡基金協會
雨果製作有限公司
雨曼國際有限公司
風潮有聲出版有限公司
香港教育學院科教結合促進中心
拿索斯國際(遠東)有限公司
馬頭涌官立小學（紅磡灣）
救恩書院（大埔）
順德聯誼總會胡少渠紀念小學（上午校）
聖公會莫壽增會督中學
聖瑪加利男女英文中小學（中學部）
路德會沙崙學校（全日制）
嘉諾撒聖心書院
熊熊兒童音樂製作中心
鮮魚行學校
藝意有限公司

我們特別感謝香港教育學院健康與體育學系助理教授**周佩瑜博士**協助統籌及聯繫工作，
陸恩美女士、**吳翠雲女士**提供資料及撰寫教案，以及**馮杏美女士**進行校對。