



西方土風舞

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：

西方土風舞

5.1 基本知識	2
5.1.1 常用開始隊形	2
5.1.2 常用舞姿	4
5.1.3 常用舞步	7
5.1.4 方向	12
5.1.5 腳部名稱	12
5.2 學習內容	13
5.2.1 程度一	13
5.2.2 程度二	27
5.2.3 程度三	44
5.3 課堂組織與教學策略	55
5.3.1 備課	55
5.3.2 設備與用具	55
5.3.3 教學策略	56
5.4 教學示例	58
5.4.1 示例一：高加索圓舞 (Circassian Circle) (雙人舞) (英國)	58
5.4.2 示例二：蘇穆基女郎 (Somogyi Karikázó) (單人舞) (匈牙利)	59
5.5 評估	63
附錄一：西方土風舞課程內容一覽表	65
附錄二：舞蹈背景資料 — 捷克斯洛伐克	68
附錄三：舞蹈背景資料 — 匈牙利	71
附錄四：舞蹈背景資料 — 保加利亞	77
參考資料及網址	81
鳴謝	83



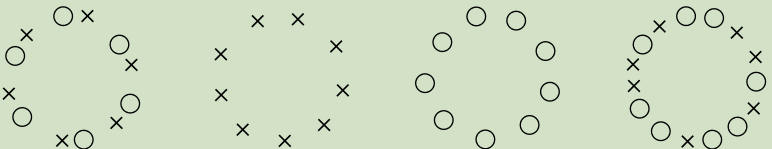
5.1 基本知識

土風舞是指世界各個民族利用傳統和獨特的音樂來記錄重要的事情，例如：出生、死亡、收成、狩獵、祭祀、婚禮、娛樂等，並表達對神和大自然的敬畏，以及喜、怒、哀、樂等情緒的民間舞蹈。悅耳音樂和自然傳統舞蹈元素，令各民族舞具有獨特風格。

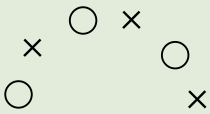
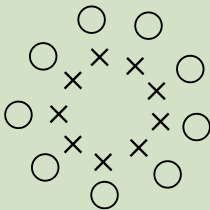
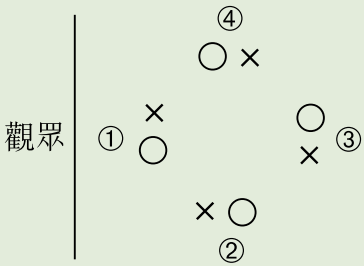
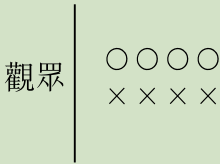
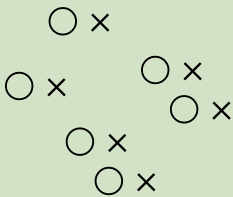
由於世界各地的土風舞眾多，實在未能盡錄，所以本分冊選取來自十四個歐洲和北美洲國家和地區，共三十二齣土風舞，以其深淺程度及趣味性劃分為程度一、二及三。程度一的舞蹈較短和簡單，以單人舞為主，適合初學者；程度二則以雙人舞為主，舞蹈內容較長，以撲克步、也門步及華爾滋為主；程度三卻以巴爾幹舞為主，節奏較快，音樂較獨特，舞蹈較長，適合教師於延伸課程或聯課活動中教授。

透過學習土風舞，可讓學生掌握各種舞蹈的基本技巧和發揮創意，編排組合或圖形，從中了解各國舞蹈文化之異同，享受學習自然鄉土舞蹈帶來的樂趣，以及增進社交技巧、懂得欣賞舞蹈藝術，從而建立活躍及健康的生活方式。

5.1.1 常用開始隊形

隊形描述	圖解 (×=男 ○=女)
1) 單行橫列 (Line) 舞者並肩排列，朝同一方向，可以男女分隔成橫列，亦可以男女獨自成行	○×○×○×○× 或 ×××××× 或 ○○○○○○ 
2) 圓圈 (Circle) 舞者圍成一圓圈，可以舞伴成對圍圈，亦可以男女獨自成圈或男女不分舞伴任意站立成圈	雙人單圈 單人單圈 (男) 單人單圈 (女) 單人單圈 (不分舞伴)  



隊形描述	圖解 (×=男 ○=女)
3) 開口圈 (Open Circle) 弧形單線 (男女相間、全男、全女、任隨站立均可)	 
4) 雙圈 (Double Circles) 以舞伴成對，圍成雙重圓圈，可以面對面、向方向線、向圓心或兩對成小圈	 
5) 方舞隊形 (Square) 四對男女，各站正方形的一邊，面向對組；亦可四對各佔一角站立	  ①及③為首對，②及④為副對
6) 行列隊形 (Longways) 男女各站一排面對舞伴，男伴左肩朝舞台前方	 
7) 單行縱列 / 舞會短行 (Processional Line / Column) 舞者一個接一個排成一直行，全體面向行列的前方或末端	× ○ × ○ × ○ × ○ 
8) 自由隊形 (Free Position / Random) 舞者隨意分佈於舞池	 

5.1.2 常用舞姿

雙人舞姿

舞姿描述	圖解
1) 背後伴遊舞姿 (Back Promenade) 除雙手握於背後外，其餘跟下列第 8 項一伴遊舞姿相同	
2) 閉式（社交式）舞姿 (Closed / Ballroom Position) 舞伴相對。男伴右臂環抱女伴，手放在女伴左肩胛骨下方，肘彎曲並伸出。女伴左手放在男伴右肩上。男伴用左手握女伴之右手，肘微曲。手與女伴肩高度相同	
3) 禮貌式轉 / 溜冰舞姿 (Courtesy Turn / Skater's Position) 舞伴朝相同方向，男左女右站立。男右手伸向女背後，在女伴右腰處執女伴右手。二人左手相牽向前斜伸出	
4) 背後交叉牽手 (Cross-back) 舞伴並排站立，左肩靠近，左手伸向舞伴的背後牽舞伴之右手。亦可並排站立，左肩靠近，以左肘相勾。這稱為挪威舞姿	
5) 相對交叉牽手 (Crossed Hand Hold) 相對站立，交叉牽雙手，右牽右，左牽左，右上左下。手可下垂，亦可提高成 W 形	
6) 相對牽雙手 (Two Hand Hold) 相對站立，雙手打開互牽，右牽左，左牽右，雙手可下垂成 V 形，可提起成 W 形，亦可張開於兩旁至肩膊高度	

舞姿描述

圖解

7) 開式舞姿 (Open Position)

舞伴男左女右並肩站立，面朝相同方向。男右臂環繞女腰後，女左手置於男右肩上。男左女右手之位置，可以互牽，可以置腰，可以下垂，方法及位置視舞蹈描述而定



8) 伴遊舞姿 (Promenade)

舞伴朝相同方向，男左女右並肩站立。雙手在體前相牽，右牽右，左牽左，男右手在女左手之上 (也有女左手在男右手手)



9) 肩腰舞姿 (Shoulder-waist Position / Peasant Hold)

舞伴相對站立。男雙手扶女腰，女雙手置男伴肩上，手臂略伸直



10) 肩肩舞姿 / 查德士舞姿

(Shoulder-shoulder Blade Position / Csárdás Hold)

與肩腰舞姿相同，但男伴雙手環抱於女伴肩胛骨下方



11) 維沙維尼舞姿 (Varsouvienne)

舞伴朝同一方向，女站在男之右前方。女左手向左侧伸直，掌心向地。男牽舞伴左手於胸前，右手越過女肩後，在女右肩上方處與女右手相牽，女掌心向天



單人舞姿 (面向圓心)

舞姿描述

1) T 形

手臂平伸置於肩位，手放在鄰伴最近之肩上

圖解



2) V 形

雙手下垂，與鄰伴手相牽



3) W 形

雙手與鄰伴相牽，屈肘，手舉高至與肩平



4) 前花籃 (Front Basket)

手伸向旁並置於鄰伴之腰前，與隔一位之舞者牽手，左上右下或右上左下，視個別舞蹈情況



5) 後花籃 (Back Basket)

與前花籃同，但雙手相牽於舞者之背後



6) 伴隨 (Escort)

左手置於腰。男左姆指可插入腰帶內，右手自然地放在右鄰伴左臂彎內



5.1.3 常用舞步

舞步描述

1) 均衡步 (Balance)

節拍可以 2/4 或 3/4 - 向前及向後各一個舞步，或向右及向左各一個舞步。舞步可用合併步、踏跳步、華爾滋步等。

2) 彈跳步 (Bounce)

重心放於單足或雙足，提腳跟 (弱拍)，沉腳跟 (重拍)

3) 波浪步 (Buzz Step)

右足原地踏 (1)，左前腳掌推地 (&)，重複

4) 追步 (Chassé)

與第 9 項 — 急馳步同

5) 騎士步 (Cherkassiya)

以色列常用舞步，可分為騎士步及雙騎士步。

騎士步 (四拍)：右足前踏 (1)，左足原位踏，屈膝 (2)，右足退回原位 (3)，左足原位踏 (4)

雙騎士步 (六拍)：右足橫踏 (1)，左足交叉前踏，屈膝 (2)，右足原位踏 (3)，左足橫踏 (4)，右足交叉前踏，屈膝 (5)，左足原位踏 (6)

6) 切 / 推步 (Chug)

重心腳不離地而作一突然之轉移 (前或後)，單足或雙足均可

7) 薜花步 (Cifra)

匈牙利舞步，與第 18 項 — 撲踏步相同〔第二步可以用前腳掌或全腳掌著地。見第 16 項 — 提升〕

8) 查德士步 (Csárdás)

匈牙利舞步，亦稱夏德西 (國語拼音)，是橫合的動作，與合併步相近。向右向左各一次合併步，稱為單查德士步 (Single Csárdás)，向右或向左連續兩次合併步為雙查德士步 (Double Csárdás)

9) 急馳步 (Gallops)

在不均勻的節拍中 (例如：6/8) 作一連串向橫或前之步法。雙膝微屈作預備，然後向前或旁踏步 (1)，另足併合 (&)，重複多次，動作起伏似跑馬狀

舞步描述

10) 葡萄藤步 / 藤步 (Grapevine)

有兩種跳法，視乎情況需要：

- a. (先交叉) — 右足交叉於左足前 (1)，左足左踏 (2)，右足交叉於左足後 (3)，左足左踏 (4) 舞步亦可向反方向以相反足重複
- b. (先橫踏) — 右足向右踏一步 (1)，左足交叉於右足前 / 後 (2)，右足右踏 (3)，左足交叉於右足後 / 前 (4)。舞步亦可向反方向以相反足重複。(亦稱為側藤步)

11) 單足跳 (Hops)

單足跳起，以同足著地

12) 卡拉曼狄亞諾舞步 (Kalamatianos Step)

希臘獨有舞步，亦是國舞 (National Dance) 的名稱，節奏為 7/8，慢快快 (123、45、67)，亦有 2/4 節奏的做法 (1、2&)。舞步由四小節動作組成，動作富彈性及奔跑，有眾多跳法，現舉例如下：

- a. (2/4 節奏) 身體朝向逆時針方向移動，每一節均以單足跳開始 (以er1、2& 計算)
 - 左跳 (er)，右足前踏 (1)，左足踏於右足後 (2)，右足前踏 (&)
 - 右跳 (er)，左足前踏 (1)，右足前踏 (2)，左足前踏 (&)
 - 左跳 (er)，右足前踏 (1)，左足前踏 (2)，右足後踏 (&)
 - 右跳 (er)，左足後踏 (1)，右足後踏 (2)，左足前踏 (&)
 - b. (7/8 節奏) 身體朝向順時針方向，但動作則向逆時針方向移動，只是第二節以單足跳 (以慢，快，快計算)
 - 右足退後踏 (慢)，左足踏於右足後 (快)，右足橫踏，身體轉向逆時針方向 (快)
 - 右跳 (er)，左足前踏 (慢)，右足橫踏 (快)，左足踏於右足後 (快)
 - 右足橫踏 (慢)，左足交叉於右足前 (快)，右足後踏 (快)
 - 左足橫踏 (慢)，右足交叉於左足前 (快)，左足後踏 (快)
- 以舞蹈「卡拉觀拿」(Karagouna) 而言，上述兩種跳法均有人採用

13) 跳步 (Jumps)

單足或雙足跳起，雙足同時落地

舞步描述

14) 踢 (Kick / Spring)

腳部作一輕快之伸展，可直腿或曲膝

15) 躍步 (Leaps)

躍步是跳的動作，一足起躍跳，躍起之高度較跑為高。躍起至最高點時，雙足離地，另一足著地

16) 提升 (Lift)

與單足跳相似，但前腳掌不離地，有輕輕向上的感覺

17) 馬祖卡步 (Mazurka)

3/4 節拍，一般是向旁、右斜前方或左斜前方移動。向左跳法：左足向旁滑出 (1)，右足併上同時左足側前伸 (2)，右足原地跳，及同時屈左膝 (3)。左膝要向外打開，左足貼近右小腿

18) 撲踏步 (Pas de basque)

2/4 節拍。右足向右或右前側跳一步，右膝屈 (1)，左足腳掌置於右足旁，然後左膝伸直，右足自然離地 (&)，右足原地踏，右膝屈 (2)，右膝及右踵提升，預備左邊撲踏動作 (&)。左右步法輪流交替，除 2/4 節拍外，舞步亦可以 3/4、6/8 或 4/4 節拍跳

19) 蹲 (Plié / Knee bend)

單膝或雙膝屈曲

20) 撲克步 (Polka)

左足小跳 (&)，右足踏前 (1)，左足併上 (&)，右足踏前 (2)，同時左足微曲置於右小腿後，不觸地，預備開始下個舞步。左右步法輪流交替

21) 推滑步 (Push)

重心在左腳，左足踵提起 (&)。右足旁踏屈膝，左足放鬆並延伸靠左 (1)，左足踏在右足旁，再重複以上動作

22) 連索步 (Reel)

右足在左足後踏一步 (1)，右足跳一下同時左足作一弧形的後擺 (2)，膝蓋要向外打開。左右步法輪流交替

舞步描述

23) 維達步 (Rida)

匈牙利舞步，與上列第 3 項：波浪步 (Buzz Step) 類同，動作以緩跑步為主。

朝順時針方向，以右足 (內足) 前踏，曲膝 (1)，左足上前踏，直膝 (2)，重複數次。以前交叉步開始，然後橫踏的維達步，稱為下拍子維達步 (Downbeat Rida) 或閉合維達步 (Closed Rida)

朝順時針方向，以左足 (外足) 前踏，直膝 (1)，右足上前踏，曲膝 (2)，重複數次。以橫踏步開始，然後前交叉踏的維達步，稱為上拍子維達步 (Upbeat Rida) 或開放維達步 (Open Rida)

24) 跑步 / 小跑步 (Runs)

雙足交替踏出，並推離地面。自由腿可以從後提至股高，亦可與地面貼近，視乎地區而定

25) 莎底士步 (Schottische)

4/4 節拍，三步加一單足跳，可向前、後、橫或斜線進行

26) 跑跳步 (Skips)

跟隨不均勻的節奏 (♩♩)，由單足跳及踏步組成之步法

例如：右足單足跳 (&)，左足前踏 (1)，左足單足跳 (&)，右足前踏 (2)

27) 滑步 (Slides)

與第 9 項 — 急馳步同，但動作較快而平滑

28) 重踏步 (Stamps)

雙膝微屈，提升一足後，並有力地擊打地下，重心可以轉移 (即換腳) 或不轉移 (即同腳)，預備下一動作

29) 踏步 (Steps)

足之提升及放下，包括重心之轉移

30) 踏屈步 (Step - bend)

一足向任何方向踏一步，同一足之膝則在指定之節拍屈曲

31) 合併步 / 橫合併步 (Step-close / Side-close)

2/4 節拍。右足踏一步 (1)，左足併上 (2)

此步法可重複多次，亦可輪流交替。前、後、橫方向均可

舞步描述

32) 踏跳步 (Step - hop)

跟隨均勻節奏，由踏步及同足單足跳組成之步法

例如：右足前踏 (1)，左足離地，右足單足跳 (2)

33) 橫重踏步 (Step - stamp)

動作第 28 和及 29 項的結合。右足橫踏，左足重踏於旁

34) 踏盪步 (Step - swing)

左足踏，右腿盪於左足前。擺盪時重心腳通常作一輕單足跳，或提升重心腳踵。

步法輪流交替。2/4 節拍及 3/4 節拍均可

35) 交換步 (Two - step)

2/4 節拍，可向任何方向進行。右足踏一步 (1)，左足併上 (&)，右足踏一步 (2)，停半拍 (&)。左右動作輪流交替

36) 常步 (Walks)

一連串之步行動作，其中須有一足與地面接觸。可以腳踵或腳掌先著地，視乎地區而定

37) 華爾滋步 (Waltz)

3/4 節拍，可向任何方向或在旋轉中進行

以奧地利華爾滋為例：雙膝微屈作準備，然後左足前踏一步，左膝屈 (1)，右足超前踏一步，提升右踵 (2)，左足再微微超前踏一步，並提升左踵 (3)

38) 也門步 / 葉門步 (Yemenite)

又稱葉門步 (國語拼音)，是以色列常用舞步

左也門步：左足左踏 (1)，右足踏於左足後 (2)，左足交叉右足前 (3)，停 (4)

3/4 節拍時，沒有停頓

2/4 節拍時是 1&2

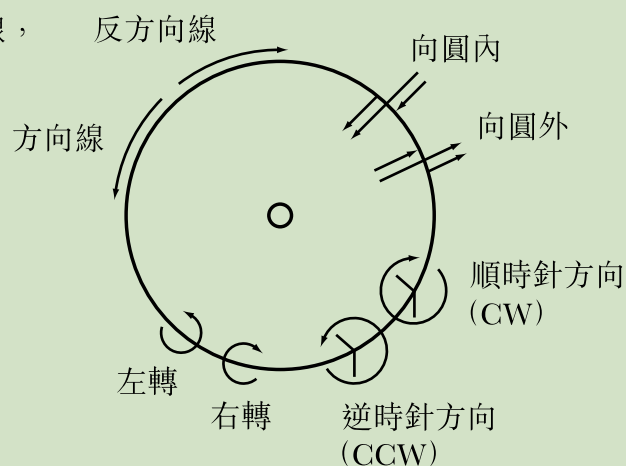
5.1.4 方向

1) 方向線 (LOD - Line of Direction / Dance)

時鐘上，時針移動之相反方向稱為方向線，即逆時針方向
(CCW - Counter Clockwise)

2) 反方向線 (RLOD - Reverse Line of Direction / Dance)

時鐘上，時針移動之方向稱為反方向線，即順時針方向 (CW - Clockwise)



5.1.5 腳部名稱

部位	位置	圖示
前腳掌 (Ball)	靠近腳趾的部分， 是跳舞的重要部分	
腳趾 / 尖 (Toe)	整個腳底的最前端	
腳跟 / 踵 (Heel)	整個腳底的最後端	

5.2 學習內容

5.2.1 程度一

舞蹈一：小剪刀 / 小鉸剪 (Makazice)

來源地：塞爾維亞 (Serbia)

簡介：來自南斯拉夫塞爾維亞，舞步細小，上身放鬆，模仿剪刀動作，因而得名

音樂：2/4

隊形及舞姿：單人行列，牽手下垂

舞步：橫後步、鉸剪步 / 剪刀步



舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
第一段			
1-2	4	右足右踏 (1)；左足交叉右足後 (&)； 重複兩次 (2&3&)；右足右踏 (4)	右，後， 右，後， 右，後，右
3-4	4	左足起向相反方向重複 1-2 小節	左，後， 左，後， 左，後，左
5-8	8	重複 1-4 小節 1 次	
第二段			
1	2	右足前踏入圈 (1)； 左足交叉 (2)。雙手從下垂提 高至肩高，手肘屈曲	前，—，cross， —
2	2	鉸剪步 / 剪刀步：雙足向後跳 (1)； 雙足分開 (&)，雙足合併 (2)。雙手下垂 回復預備位置	後，開， 合，—
3-8	12	重複 1-2 小節 3 次	
全舞重複			

舞蹈二：西杜斯 (Zsidós)**來源地：**匈牙利 (Hungary)

簡介： 源自東特蘭西亞山脈 (Transylvania) 捷殊克 (Csik) 地區。特蘭西亞山區原屬於匈牙利，第一次世界大戰以後重新劃分國界時被撥入羅馬尼亞。本舞乃該區匈牙利人舞會場合中常見之遊戲舞蹈，領袖隨任何方向移動穿梭舞池

音樂： 2/4

隊形及舞姿： 不需舞伴，全體單行成鏈形 (如兔子舞)，雙手置於前方舞者之肩膀上

舞步： 常步 (搖擺)、雙足跳、橫踏步、交換步 (3 步均用全腳著地)，或交換踏步
交換踏步：右足橫交換步 (1&2)，左足重踏於旁 (&)，左足反向重複

舞蹈描述**小節****拍子****舞步解說****口訣**

(無前奏)

第一段 — 前進

1-8	16	右足起向前任何方向 16 次搖擺式常步	右，2，3，4， 5，6，7，8， 2，2，3，4， 5，6，7，8
-----	----	---------------------	---

第二段 — 轉方向

1-16	8	(短步) 右左兩次常步繼續前行 (1 - 2)，雙足向右跳轉半周著地 (3) 停 (4)。重複 1 次 (5 - 8)	1，2，轉， 1，2，轉，
	8	(長步) 右足起上前常步 6 步 (1 - 6)，右跳轉半周 (7) 停 (8)	1，2，3，4， 5，6，轉
	16	重複以上短步及長步	

全舞重複



舞蹈描述

變化：

- (一) 以 16 橫踏步代替所有常步；
橫踏步：右足橫踏 (1)，左足重踏於旁 (&)，左足反向重複
- (二) 以 1 次交換步代替兩個常步
- (三) 以 1 次交換踏步代替兩個常步

舞蹈三：匈牙利旋律 (Körtànc)

來源地：匈牙利 (Hungary)

簡介： Körtànc (KOOR - tahnts) 意為圓環舞蹈。KÖR (Ring) 是圓圈，TÀNC 是舞蹈。這種男女共舞之圓環舞蹈，與女子圓環舞 (Karikázo) 有別，本舞是為教學而編排的娛樂性舞蹈，非傳統鄉村舞蹈，音樂來自 (Nyitra) 地區

音樂： 4/4

隊形及舞姿： 單人單圈，面朝方向線，手相牽成 V 形

舞步： 交換步 (後交叉)、常步、重踏步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
(前奏 32 拍，外加停頓 4 拍)			
第一段 — 繞圈			
1-8	32	右足起前行兩步 (1 - 2)，(3 - 4)	右， 左
		右足前踏 (5)，左足置於右足後 (6)， 右足前踏 (7)，停 (8)	右，左， 右，
			(或)
		左足起，以相反足重複以上 1-8 拍動作 (9 - 16)	慢，慢，快快慢
		重複以上 1-16 拍動作一次 (17 - 32)	慢，慢，快快慢



舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
9-12	16	面向圓心，雙膝微屈，以「慢，慢，快快慢」的節奏，右足起，分別向右、左、斜前方重踏 5 步入圈，肩膀隨舞步向右左擺動 (1 - 8)。左足起，以相同節奏，直線退出圓圈	同上
全舞重複			
變化：			
當音樂過了一半後，領舞者斷開圓圈成開口圈，逆時針繞成螺旋狀作終結			

舞蹈四：兔子舞 (Yenka)

來源地：國際 (International)

簡介：	兔子舞的來源有不同的記載，有美國、芬蘭、中美洲，甚至西班牙。由於本舞模仿兔子跳躍，動作簡單，適合男女老少於舞會派對參與，故廣泛流傳，成為一種國際舞蹈		
音樂：	4/4		
舞步：	踵趾步、雙足跳		
舞法（一）			
隊形：	單行排列，面向前方，不分舞伴，雙手置於前者之肩膊上，領舞者面對單行，與第一人雙手互牽成 W 形		
舞蹈描述			
小節	拍子	舞步解說	口訣
(前奏 16 拍)			
1	4	右足單足跳，左踵點於左斜前方 (1)， 右足單足跳，左趾點於右足旁 (2) 重複 1 - 2 拍 (3 - 4)	左，合，左，合



舞蹈描述			
小節	拍子	舞步解說	口訣
2	4	以相反足重複以上動作，即左足單足跳，右足作踵趾步兩次 (1-4)	右，合，右，合
3	4	向前、後各做 1 次雙足跳，每次兩拍	前，後 (慢，慢)
4	4	雙足向前跳 3 次 (1 - 3)，停 (4)	前，前，前，停 (快，快，慢)
全舞重複 6 次			
領舞者以相反足 (先右後左) 及方向帶領全體朝任何方向前進			
舞法 (二)			
隊形： 行列，不限人數，男生一行，女生一行，相距約 6 呎，面相對，雙手置腰			
舞蹈描述			
小節	拍子	舞步解說	
(前奏 16 拍)			
用舞法 (一) 之舞步組合 (16 拍) 走圖形 6 次			
首 8 拍踵趾步原地跳，後 8 拍雙足跳，動作則依下列方式走圖形			
圖形 1	8	利用雙足跳 3 次，雙方靠近	
圖形 2	8	利用雙足跳 3 次，雙方轉向觀眾 / 舞台 / 音樂	
圖形 3	8	利用雙足跳 3 次，雙方向前跳躍	
圖形 4	8	利用雙足跳 3 次，男後女前成單行，雙手置肩	
圖形 5	8	利用雙足跳 3 次，全體向後退	
圖形 6	8	利用雙足跳 3 次，向兩旁退，回復行列位置	
全舞重複 6 次			
教學建議：教師可限定一個數目的音樂小節 (如第 12-24 小節)，要求同學編舞			

舞蹈五：高加索圓環 (Circassian Circle)

來源地：英國 (England)

簡介： 這是一齣古老傳統舞蹈，男士會循順時針方向轉換女伴，加上動作簡單，音樂輕快，故被廣泛用於派對及舞會中

音樂： 2/4 及 6/8

隊形及舞姿： 雙人單圈，男左女右站立，全體牽手至腰之高度

舞步： 常步、跑跳步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
(前奏 4 拍)			
1-8	16	全體右足起，進出圓心各兩次，每次 4 步	入，2，3，4 出，2，3，4 } $\times 2$
9-16	8	女生右足起，入圈 3 步 (1 - 3)，然後左足置於右足後，屈膝見禮 (4)，左足出圈 4 步回位	女，2，3，見禮 退，2，3，4
	8	男生右足起，入圈 4 步，並鞠躬 (1 - 4)，左轉半周，面向鄰伴，前行 4 步，面相對	男，2，3，見禮 (左) 轉，2，3，4
17-24	16	交叉牽手，右上左下。與舞伴以 16 個常步或跑跳步順時針轉。終結時，面對方向線，以伴遊舞姿，成雙人雙圈	轉，2，3，4，5， 6，7，8 2，2，3，4，5， 6，7，8
25-32	16	以 16 個常步或跑跳步逆時針前進，結束時，回復雙人單圈面向圓心	轉，2，3，4，5， 6，7，8 2，2，3，4，5， 6，7，8
全舞重複			

舞蹈六：拍掌撲克 (Pat-a-cake Polka)

來源地：英國 (England)

簡介：	基本上任何一首 2/4 節奏中板速度英國民謠均可用於本舞蹈。雖然舞蹈中並無撲克舞步，但由於音樂是撲克節奏，故取名拍掌撲克。本舞之音樂亦被配上中文歌詞，成為兒歌，名為《刷牙歌》		
音樂：	2/4		
隊形及舞姿：	雙人雙圈，舞伴雙手打開相牽，面相對		
舞步：	踵趾步、滑步、跑跳步		
舞蹈描述			
小節	拍子	舞步解說	口訣
(前奏兩拍)			
1-4	8	男左女右足起，踵趾步兩次 (1 - 4) 向方向線滑步 4 次 (5 - 8)	踵，趾，踵，趾， 滑，2，3，4
5-8	8	男右女左足，相反方向重複以上 8 拍	同上
9-12	8	舞伴互相擊右掌 3 下 (1&2)，擊左掌 3 下 (3&4)，自己雙手拍 3 下 (5&6)， 雙膝微曲，各自雙手拍大腿 3 下 (7&8)	右，2，3 左，2，3 拍，拍，拍 拍，拍，拍
13-16	8	舞伴勾右手，以跑跳步互繞 8 拍 (1 - 8)	轉，2，3，4，5， (或)
		舞伴勾右手，以跑跳步互繞 4 拍 (1 - 4)，男 伴逆時針沿方向線上前 4 個跑跳步 (5 - 8)， 遇新舞伴；女伴則原位做或原位右轉。	6，7，8 轉，2，3，4 前，2，3，4
全舞重複			

歌詞及簡譜 s m s s m s | l s f m r m f |

1 向上 刷 向下 刷， 不可 放入 胡亂 刷，

2 你又 刷 我又 刷， 光輝 潔白 唔邊 撻，

s d d d d r m f s | s r r f m r d |

1 應防 牙縫 藏 邊 撻， 想防 蟲蛀 應多 刷。

2 應防 牙兒 黃 又 黑， 起床 臨瞓 都應 刷。

舞蹈七：漫步舞 (Šetnja)

來源地：塞爾維亞 (Serbia)

簡介： Šetnja (SHET-nyah) 是散步或漫步之意，是塞爾維亞人節日慶典中的開場舞蹈。音樂由慢至快，由漫步至跳躍

音樂： 2/4，慢板及快板

隊形及舞姿： 不分舞伴，面朝方向線。西部地區採用圓圈隊形，東部用半月隊形，而中部採用開口圈，亦是較廣泛被採用的隊形。男伴雙手置腰，拇指插在皮帶上，女伴遇上男伴站於兩旁時，雙手放置於男伴前臂，如女伴相鄰，則左手置腰，右手把臂

舞步： 常步、踏跳步、莎底士步

舞蹈描述

	拍子	舞步解說	口訣
慢板	16	右足起，向方向線慢行兩步 (1-4)，繼續以右、左、右 3 步上前 (5 - 7)，停 (8)，微微入圈	慢，慢，快，快，慢
		面向圓心，左足後退 (9 - 10)，右足後退 (11 - 12)，左足後退 (13)，右足併左足旁 (14)，左足交叉於右足前 (15)，停 (16)	後，後，後，合，前
		重複多次，直至慢板音樂結束	
快板	16	手下垂成 V 形	右跳左跳
		舞蹈與慢板同，惟兩拍的慢行常步改為踏跳步	右左右跳 左跳右跳左右左跳
		重複多次	

舞蹈八：蛇舞 (Misirlou)**來源地：**希臘 (Greece)

簡介： 本舞源自希臘 Crete 島舞蹈 Kritikos Syrto，由旅居美國之希臘人改編。多年前於 Pittsburgh 希臘節推出，當時極為流行。由於傳統 Kritikos 音樂已失傳，故採用 "Misirlou" 音樂代替。曲目是一名女孩子的名字，故另有一譯名為「蜜色羅小姐」

音樂： 4/4

隊形及舞姿： 開口圈，不分舞伴，牽手成 W 形，最右者是領舞者，右手執手帕

舞步： 踏點步、後橫前步、交換步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
(前奏 4 拍)			
1	4	右足向右側踏 (1 - 2)；左趾左斜前點 (3-4)	踏、點
2	4	左足置於右足後 (1)，右足側踏 (2)；左足前交叉 (3)；以左足為軸，右足從後轉往前，預備踏於左斜前方 (4)	後、橫、前、轉
3	4	右足向順時針上前踏 3 步 (即交換步)，左足於前方提起，曲膝 (1 - 3)，停 (4)	右、左、右、-
4	4	左足起 3 步退回原位，右足於前方提起，曲膝 (1 - 3)，停 (4)	左、右、左、-

全舞重複**變化：**

穿手橋：建議領舞者帶領全體捲成螺旋狀，從第五及第六位舞者的手橋下穿過，回復開口圈

注意：

只用全舞最後 3 步後退穿過手橋，每次一人通過



舞蹈九：聖誕鈴聲 (Jingle Bells)

來源地：美國 (America)

簡介： 本舞是一支以家傳戶曉的聖誕音樂為題材的混合舞蹈，為歐美節日舞會派對中熱門舞蹈之一

音樂： 2/4

隊形及舞姿： 雙人單圈，男左女右，牽手成 V 形，面向圓心

舞步： 常步、滑步、跑跳步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
----	----	------	----

(前奏 16 拍)

第一段 — 進出圓圈

1-4	8	左足起 4 步入圓心，然後退後 4 步	入，2，3，4 出，2，3，4
5-8	8	左足起向左側滑 8 步，結束時重心置於左足上	左，2，3，4，5， 6，7，8
9-16	16	以相反足向相反方向重複 1-8 小節	

第二段 — 互勾手

1-4	8	與舞伴互拍右手 3 次 (1&2)，互拍左手 3 次 (3&4)，自拍雙手 3 次 (5&6)，與舞伴雙手對拍 1 次 (7)，停 (8)	右，and，2， 左，and，2 拍，拍，拍，
5-8	8	與舞伴勾右手 8 個跑跳步互繞一圈，結束時面對鄰伴	右，轉，3，4， 5，6，7，8
9-16	16	與鄰伴重複 1-8 小節，惟用左手勾手互繞一圈半，結束時，男伴將鄰伴帶到右邊，成為新舞伴	

全舞重複

教學建議：教師於第二段中 13-16 小節左手勾手時，可先要求同學轉 1 圈，返回原位，不換舞伴

舞蹈十：田納西假髮舞 (Tennessee Wig Walk)

來源地：美國 (America)

簡介：	音樂輕鬆，具有百老匯音樂特色，動作簡單而生動，特別適合初學者學習		
音樂：	2/4		
隊形及舞姿：	雙人單圈，舞伴相對，男面朝方向線，女背向方向線，互牽右手成 W 形狀		
舞步：	點步、後橫前步、莎底士步		
舞蹈描述			
小節	拍子	舞步解說	口訣
(前奏 16 拍)			
第一段			
1-2	4	左足前點 (1 - 2)，側點 (3 - 4)	點 點
3-4	4	後橫前步：左足置於右足後 (1)， 右足旁踏 (2)，左足交叉於右足前， 同時轉左手相牽 (3)，停 (4)	後，橫，前
5-8	8	以相反足重複以上動作回原位，結束 時，互牽右手	同上
第二段			
9-16	16	左足起，以兩個莎底士步舞伴互繞 1 圈 (1 - 8)，男向逆時針方向，女向順時針方 向上前 1 次莎底士步 (9 - 12)，換一位舞 伴，並重踏 3 步右，左，右 (13 - 15)， 停 (16)	左，2，3，跳 右，2，3，跳 上，前，3，跳 右，左，右
全舞重複			



舞蹈十一：樸斯閣 (Poskok)

來源地：塞爾維亞 (Serbia)

簡介： 塞爾維亞的舞蹈動作小巧，上身放鬆，喜歡顫動身上錢幣，發出聲響以加強氣氛

音樂： 2/4

隊形及舞姿： 開口圈，不分舞伴，牽手下垂成 V 形

舞步： 踏跳步、莎底士步



舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
(無前奏)			
第一段			
1-2	4	右足起，向右斜前方圓心內踏跳步 2 次 (1 - 4)，雙手直舉至肩	右，跳，左，跳
3-4	4	面向左斜前方，右足起，3 步斜退出圈外 (5 - 7) 右足跳 (8) 同時雙手緩緩下垂至身旁 (以 'Λ' 圖形完成以上動作)	右，左，右，跳 或 前，跳，前，跳， 後，2，3，跳
5-8	8	以相反足重複以上動作，先向左斜前方入圈，後向右斜前方斜後退，回到原位 (9 - 16)	
9-16	16	重複以上 1 - 8 小節	
第二段			
1-16	32	右及左莎底士步：右足起，向方向線 3 步上 (1 - 3)，右足跳 (4)，左足同樣 3 步上前 (5 - 7)，左足跳 (8)，重複 1 - 8 拍 3 次	右，2，3，跳 左，2，3，跳…
全舞重複			

舞蹈十二：求雨舞 (Mayim)

來源地：以色列 (Israel)

簡介： Mayim (Mah-yim) 的意思是水，故又名「水舞」，是最普遍而著名的現代以色列舞，最初源自加利利 (Galilee) 海岸的基布茲 (Kibbutz)，即鄉間社區。由於以色列地處沙漠氣候，水是珍貴資源，故人民因為挖井得水而歡欣跳舞。舞蹈動作輕快、活潑，亦含有感恩慶祝之意義；例如：藤步表現水之波浪，表現洶湧的泉水在流動的狀態；進出圓圈代表對神之敬拜和感恩；末段則表示人民挖井得水而快樂地跳躍及拍掌

音樂： 4/4

隊形及舞姿： 單人單圈，全體牽手成 V 形面向圓心

舞步： 葡萄藤步、點步、單足跳

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
(前奏 32 拍)			
1-4	16	右足起，向左做 4 次藤步	前，側，後，側
5	4	面向圓心，右足起，向前走 4 步，牽手上舉	入，2，3，4
6	4	右足起，後退 4 步，牽手下垂	出，2，3，4
7-8	8	重複 5 - 6 小節	
9	4	面朝順時針方向，右足起，向前輕跑 4 步。(亦可做 1 次藤步)	跑，2，3，4
10-11	8	面向圓心，右足起，原地單足跳 8 次，同時左足正前方點 (1)，旁點 (2)，重複 1 - 2 拍 3 次 (3 - 8)	前，旁，2，旁，3，旁，4，旁





舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說	口訣
12-13	8	以相反足重複 10 - 11 小節，並加拍掌 4 次。右足前點時，雙手於胸前拍掌 (1)，右足旁點時，雙手攤開，右手右斜上方，左手肩高，雙手掌心向天 (2)，重複 1 - 2 拍 3 次	拍，開，2，開，3，開，4，開

全舞重複

歌詞：	Mayim, mayim, mayim, mayim!	5 - 6 節
	Hai mayim, bee-sa-son!	
	Mayim, mayim, mayim, mayim!	7 - 8 節
	Hai mayim, bee-sa-son!	
	Hey! Hey! Hey! Hey!	9 節
	mayim, mayim, mayim, mayim, mayim, mayim, bee-sa-son!	10 - 11 節
	Mayim, --, mayim, --, mayim, --, bee-sa-son!	12 - 13 節

5.2.2 程度二

舞蹈一：愉快舞者 (Promoroaca)

來源地：羅馬尼亞 (Romania)

簡介：	簡單的羅馬尼亞舞蹈，主要介紹用腳跟帶動的交換步	
音樂：	2/4	
隊形及舞姿：	單人單圈，朝逆時針，牽手成 V 形	
舞步：	交換步 (腳踵)、擦步、橫合步	
舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
(前奏 32 拍)		
第一段		
1-8	16	右足起，向方向線跳 8 次交換步，每次均以腳踵帶動先著地，身體隨起步腳右，左兩方微擺
第二段		
1-4	8	面向圓心，右足右踏 (1)，左足合併雙膝微屈 (2)，右足再右踏 (3)，左足合併屈膝 (4)， 右足右踏 (5)，左足合併，微屈膝 (&)， 右足右踏 (6)，以左前腳掌擦地踢出 (7)， 擦地踢入 (8)
5-8	8	相反足，向順時針重複
9-16	16	重複 1 - 6 小節 (1 - 14)，最後兩拍以右足兩個重踏代替擦腳動作 (15 - 16)
全舞重複兩次，最後以一個重踏結束舞蹈		

舞蹈二：阿路娜 (Alunelul)

來源地：羅馬尼亞 (Romania)

簡介： 阿路娜 (Alunelul / AH-loo-NAY-lool) 意思為小榛子 (Little Hazelnuts)，是一齣羅馬尼亞簡單圓形舞 (Circle dance)，舞蹈中的重踏步動作是典型兼具代表性的舞步，是學習羅馬尼亞舞的必須元素

音樂： 4/4

隊形及舞姿： 單人單圈，面向圓心，全體牽手成 V 形或搭肩成 T 形

舞步： 橫後步、重踏步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
----	----	------

(前奏 16 拍)

第一段

1-2	8	右足右踏 (1)，左足交叉於右足後 (2)， 重複 1 次 (3 - 4)，右足再右踏，(5) 左足在右足旁重踏 2 次 (6 - 7)，停 (8)
-----	---	--

3-4	8	左足向左重複 1 - 2 小節
-----	---	-----------------

5-8	16	重複 1 - 4 小節
-----	----	-------------

第二段

1-2	8	右足右踏 (1)，左足交叉於右足後 (2)， 右足右踏 (3)，左足在右足旁重踏 1 次 (4) 左足向左相反重複 1 - 4 拍的動作 (5 - 8)
-----	---	--

3-4	8	重複 1 - 2 小節
-----	---	-------------

第三段

1-2	8	右足右踏 (1)，左足在右足旁重踏 (2)， 左足左踏 (3)，右足在左足旁重踏 (4)， 右足右踏 (5)，左足在右足旁重踏 2 次 (6 - 7)，停 (8)
-----	---	---

3-4	8	左足向左相反重複 1 - 2 小節
-----	---	-------------------

全舞重複

歌詞：

- (1) Alunelul alunelul Hai la joc, Sa ne fie Cu noroc,
- (2) Cine-n hora o sa joace Mare mare, Sé va face, Cie n'o juca de fel, Va ramance mititel,
- (3) Jocaca ioaca tot pe loc, Sa rasara busuioc, Joaca joaca tot asa, Joaca si nu te lasa

中文釋義：

- (1) 讓我們跳舞，讓我們歡樂與歡笑
- (2) 跳舞的人，將長得又高又壯。不跳舞的人，將長得又矮又小
- (3) 跳舞吧！在大地上跳舞啊！直到野草生長。跳舞吧！繼續跳舞吧！不要停止，也不要假裝倒下去



舞蹈三：保國阿路娜 (KuKuvicka)

來源地：保加利亞 (Bulgaria)

簡介：

故名思義，本舞 KuKuvicka (Koo-koo-VEETCH-Kah) 與羅馬尼亞「亞路娜」有關，同以重踏步為特色，屬保加利亞水車舞 (Tropanka) 一類。本舞流行於保加利亞東南部，舞蹈以重踏步作為慢板部分，奇諾夫斯高 (Dzinovsko) 拍掌動作為快板部分。舞蹈構思以遊戲為骨幹，由領袖挑選動作，或自創動作帶領眾人跳舞。

音樂：

2/4，先慢板，後快板，共 4 次

隊形及舞姿：

開口圈或短行，不分舞伴，單人牽手成 W 形

舞步：

橫後步、重踏步、踏跳步



舞蹈描述

小節 拍子 舞步解說

(前奏：快板音樂一整次 32 拍)

第一段

慢板

1	2	右足右踏 (1)，左足置後 (2)
2	2	重複 1 小節
3-4	4	右足右踏 (1)，左足重踏兩次於右足旁 (2 - 3)，停 (4)
5-8	8	左足向左重複 1 - 4 小節
9-16	16	重複以上 1 - 8 小節
17	2	右足原位踏 (1)，左足重踏於右足旁 (2)
18	2	左足原位踏 (1)，右足重踏於左足旁 (2)
19-20	4	右足原位踏 (1)，左足重踏兩次 (2 - 3)，停 (4)
21-24	8	左足起，重複 17 - 20 小節
25-32	16	重複以上 17 - 24 小節

第二段

快板

1-4	8	右足起，4 次踏跳步入圈，同時雙手打弧，單數拍子拍掌於胸前
5-8	8	4 次踏跳步出圈，保持拍掌
9-16	16	重複以上 1 - 8 小節
17-32	32	以本段快板音樂做慢板音樂第 17 - 32 小節

全舞重複

變化：

領袖可用以下動作代替慢板及快板中的重踏步，讓其他人模仿，包括：前點步、後點步、前踵步、後踵步、雙手拍掌，或拍大腿，以及身體其他部分

舞蹈四：所羅門王的光輝 (Tzadik Katamar)

來源地：以色列 (Israel)

簡介：	本舞簡單優美，速度適中，適合初學者學習及認識雙騎士步	
音樂：	4/4	
隊形及舞姿：	單人單圈，牽手成V形，面向逆時針方向線	
舞步：	搖晃步、側藤步、雙騎士步	
舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
(前奏 8 拍)		
第一段		
1	4	右足起，向方向線行 4 步
2	4	面向圓心，雙手高舉成W形，右足起，原地搖晃 4 次
3-4	8	重複 1 - 2 小節
第二段		
1	4	右足起，向右移動 1 次側藤步： 右足右踏 (1)，左足踏於右足前 (2)， 右足右踏 (3)，左足交叉於右足後 (4)
2-3	8	右足起兩步，右轉 1 圈 (1-2)，然後做雙騎士步： 右足橫踏 (3)，左足交叉於右足前 (4)，右足原位踏 (5)， 左足橫踏 (6)，右足交叉於左足前 (7)，左足原位踏 (8)
4	4	面向圓心，原地搖晃 4 次
5-8	16	重複 1 - 4 小節
全舞重複		



舞蹈五：手足情深 (Hineh Ma Tov)

來源地：以色列 (Israel)

簡介： 本舞歌詞的意思是兄弟間和睦相處是何等快樂美好。是以色列流行傳統舞蹈，曾出現於電影「突擊烏干達」。本舞譯音為「希利馬托」

音樂： 2/4

隊形及舞姿： 單人單圈，全體牽手成 V 形，面向方向線

舞步： 常步、小跑步、也門步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
----	----	------

(前奏 16 拍)

第一段 — 和段 (Chorus)

1-4	8	右足起，向前 4 次慢常步，每步兩拍
-----	---	--------------------

5-8	8	右足起，前跑 8 步
-----	---	------------

9-16	16	重複 1 - 8 小節
------	----	-------------

第二段

1	2	面向圓心，右足右踏 (1)，停 (2)
---	---	---------------------

2-3	4	左也門步：左足左踏 (1)，右足踏於左足後 (2)，左足交叉前 (3)，停 (4)
-----	---	---

4	2	右足併合，雙膝微曲
---	---	-----------

5-6	4	右也門步
-----	---	------

7-8	4	左也門步
-----	---	------

9-16	16	重複 1 - 8 小節
------	----	-------------

第二段 — 和段 (Chorus)

1-16	32	重複 (第一段) 和段
------	----	----------------





舞蹈描述		
小節	拍子	舞步 解說
第三段		
1-4	8	面向圓心，右足起，前跑 8 步
5-8	8	右足起，原地做兩次也門步
9-16	16	右足起，前小踢腿 8 步，退後出圈，原地兩次也門步
全舞重複		

舞蹈六：販子舞 (Korobushka)

來源地：俄國 (Russia)

簡介：	Korobushka (Ko-rob-ush-ka) 翻譯為 Peddler's Pack 小販的包裹。但有英文資料指販子舞為工作舞蹈 (Occupational Dance)。本舞亦被稱為新篇舞蹈，是第一次世界大戰後，由旅居美國的俄國人用傳統音樂來編成。本舞有行列、雙圈及混合舞的跳法，以雙圈最為普遍	
音樂：	4/4	
隊形及舞姿：	雙人雙圈，男女面雙對，牽雙手置胸前	
舞步：	莎底士步、踏跳步、崩步、均衡步	
舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
前奏 16 拍		
第一段		
1-3	12	男左女右足起，男向前、後、前， 做 3 次莎士底步，女相反後、前、後
4	4	男女單足跳同時男右女左足前方著地 (1)，雙足分開 (2)，雙足合 (3)，停 (4)。(以上是崩步)



舞蹈描述

小節 拍子 舞步解說

第二段

1	4	放開牽手，各自右足起，向右 3 步轉 1 圈 (1 - 3)，雙手於右上方拍掌 (4)
2	4	左足向左重複以上動作
3	4	互牽右手，右足起、前踏、靠近舞伴 (1)，左足併上 (2)，左足退後踏 (3)，右足併合 (4) (即均衡步)
4	4	仍牽右手，右足起，朝順時針方向行 4 步換位 (女伴通過牽手的手橋下，左轉換位)
5-8	16	重複 1-4 小節動作，結束時牽雙手成開始隊形

全舞重複

註：混合舞蹈描述 (換舞伴法)：

男伴在第二段第 8 小節時，一邊右手與女伴手互牽，在手橋下轉換位，一邊逆時針半轉向左移動，面向左方女伴成新舞伴

歌詞：

- (1) Oï, polna, polna Korobushka, Yest' i sitets i parcha. Pozhalyeï, dusha zaznobushka, Molodetskogo plecha!
- (2) Vyïdi, vyïdi v rozh' vysokuyu! Tam do nochki pogožu, A zavishu chernookuyu, Vse tovary razložhu.

中文釋義：

- (1) 唷！我的擔子滿滿的，滿滿的有著美麗的錦緞。可憐呀！我的靈魂，我親愛的人，在那艱苦的肩膀上
- (2) 我走著，走過街頭去，那我可憩息，直到夜晚。然後會遇到一個黑眸的佳人，我將散佈我的貨品在她面前

舞蹈七：栗樹舞 (Chestnut Tree)**來源地：**英國 (England)

簡介： 栗樹舞在歐陸各地以不同形式出現。雖然英國傳統典籍中未有記錄此舞，但一直被指為該國的歌唱遊戲 (Singing Game)，舞者一邊唱，一邊跳，歌詞內容描述孩子在栗樹間嬉戲情境，人與樹一起成長

音樂： 4/4

隊形及舞姿： 雙人雙圈，牽內手成 W 形，面朝方向線，男外手置腰，女提裙

舞步： 莎底士步、重踏步、踵趾步、踏跳步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
(前奏 8 拍)		
第一段		
1-4	16	外足起，向方向線做 4 次莎底士步
5-6	8	放手，外足起，以 4 次踏跳步向外轉 1 圈，結束時，面對舞伴
7-8	8	雙膝微蹲，雙手輕拍大腿 (1 - 2)，雙手外攤，掌心向上 (3 - 4)，雙手觸肩 (5)，雙手觸頭 (6)，雙手斜上舉，雙膝回復伸直 (7 - 8) 歌詞：Neath (beneath) the spreading chestnut tree
9-16	32	重複 1 - 8 小節
第二段		
1-2	8	牽內手外足起，做兩次踵趾步： 外足踵放於前方 (1 - 2)，外足掌尖點於內足旁 (3 - 4)； 重複 1 次 (5 - 8)
3-4	8	外足起，向前輕跑 4 步 (1 - 4)，然後外足、內足各重踏 1 次 (5 - 8)
5-8	16	重複 1 - 4 小節 (男生可向前跑 4 步換舞伴，然後重踏。)
全舞重複		



舞蹈八：晚安華士 (Oslo Waltz / Good Night Waltz)

來源地：英國 (England)

簡介： 流行於英美的古老華爾滋，以第二部分最為著名，這部分亦流傳於北歐地區，如：芬蘭

音樂： 3/4

隊形及舞姿： 雙人單圈，面向圓心，牽手下垂成 V 形

舞步： 華爾滋均衡步、華爾滋轉、踏盪步、橫併步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
(前奏 4 小節)		
第一段：交換舞伴 (男左女右足起)		
1-2	6	華爾滋均衡步 1 次 (1 - 6)
3-4	6	男： 退後華爾滋 (1 - 3)，上前華爾滋 (4 - 6) 女： 右足起 3 步，朝方向線移位 1 次，去到鄰伴的前方，再 3 步 右轉 1/2 面對圓心，成為雙人單圈
5-16	36	重複 1 - 4 小節 3 次
第二段		
1-2	6	面對面，牽男右女左手，另手下垂，外足先向圓心， 後向圈外，各做兩次踏盪步 (1 - 6)
3-4	6	放開手，以 3 步外轉入圓心 (1 - 3)，雙足合攏，雙膝屈曲 (4 - 6)
5-8	12	牽男左女右手，男右女左足，重複以上 1 - 4 小節，結束時，面 相對牽雙手
9-10	6	男左女右足，橫併步入圈兩次 (橫、停、併x 2)
11-12	6	相反足向圈外橫併兩次
13-16	12	社交舞姿，4 次華爾滋轉*，結束時，舞伴分開，男左女右站立， 全體面向圓心
全舞重複		

*舞伴牽雙手順時針轉亦可

舞蹈九：七步舞 (Siebenschritt)**來源地：**奧地利 (Austria)

簡介： Sieben 是德語數目 7 的意思。七步舞是著名土風舞，在歐洲大陸德語地區都廣泛流行，甚至克羅地亞、意大利等地區均見踪影。本舞跳法採自蒂羅爾州 (Sub Tirol) 地區，其他地區跳法大致相同。另外，舞蹈可隨意配合童謠歌詞，邊唱邊跳以增加氣氛

音樂： 2/4

隊形及舞姿： 雙人雙圈，面朝逆時針方向，男左女右站立，牽內手，成 W 形
男生外手提吊帶，女生則外手提裙

舞步： 橫莎底士步、踏跳步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
(前奏 16 拍)		
第一段		
1-4	8	外足起，向前走 7 步 (1 - 7)，然後外足單足輕跳，內足前提 (8)
5-8	8	內足起，後退 7 步 (1 - 7)，然後內足輕跳，外足向後提起 (8)
第二段		
1-2	4	放開手，外足起，以 1 次橫莎底士步，斜向前進，與舞伴分開 (1 - 4)
3-4	4	內足以橫莎底士步，斜向前進，靠近舞伴 以上兩小節動作為一菱形路線 < > 走位
5-8	8	以肩腰舞姿，男左足女右足起，以 4 次踏跳循順時針方向轉一或兩圈 (1 - 8)
9-16	16	重複第 1 - 8 小節
17-40	48	重複第一段和第二段





舞蹈描述

小節 拍子 舞步解說

第三段

1-4	8	面對舞伴，男左女右足後方微跑 7 步轉 1 圈 (1 - 7)，停 (8)
5-8	8	男右女左足相反方向重複轉圈

第四段

1-4	8	男左女右足 3 步轉 1 圈 (1 - 3)，停 (4)，另足 3 步轉相反方向 1 圈 (5 - 7)，停 (8)
5-8	8	重複 (二) 5 - 8 小節，以 4 次踏跳轉一或兩圈
9-16	16	重複以上 1 - 8 節
17-40	48	重複第三段和第四段

註：

尚有其他跳法記載於英國皇家舞蹈教師會西方民族舞－兒童舞級別試 2002 第二級的範圍內

舞蹈十：雙重拍掌撲克 (Doudleska Polka)

來源地：捷克共和國 (Czech Republic)

簡介： 捷克斯洛伐克 (Czechoslovakia) 於 1993 年分為捷克共和國 (Czech Republic) 及斯洛伐克 (Slovakia)。本舞源自捷克共和國波希米亞南部 (Bohemia)，該地除以撲克舞馳名於世，出產之水晶製成品，亦很聞名

音樂： 2/4

隊形及舞姿： 雙人雙圈，舞伴相對，採社交舞姿

舞步： 撲克步、撲克轉、常步

舞蹈描述

小節 拍子 舞步解說

第一段 — 撲克 Polka

1-16	32	舞伴以 16 個撲克步轉或前進，沿方向線移動，結束時，成開式舞姿，面向方向線
------	----	--



舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
第二段 — 車輪 Wheel		
1-16	32	男左女右外足起，32 步向前行，男生提起左手，放在前一對男生的左肩上，成為一個大車輪
第三段 — 換舞伴 Partner Change		
1-16	32	男生背向圓心，雙手拍掌 3 次 (1&2)，將開雙手於兩旁，右手掌心向下，左手掌心向上，以右手打鄰伴之左手 3 下 (3&4)，重複 1 - 4 拍 7 次 女生雙手牽裙，朝順時針方向，16 個撲克步前進，與終結動作位置時的男生重複全齣舞蹈

附錄： 第三段男生拍掌變化	
拍子	舞步解說
變化一	4 小節共 8 拍，共 16 小節
1	右手擊右大腿
2	雙手於胸前拍掌
3	左手擊左大腿
4	同 2
5	同 1
6	同 2
7-8	雙手於胸前拍 3 次
9-16	以左手開始相反重複 1 - 8 拍
17-32	重複以上 1 - 16 拍，惟最後 2 拍不拍掌，只向新舞伴行前 3 步，右、左、右
變化二	
1	雙手拍於右腿下
2	雙手於胸前拍掌
3	雙手拍於左腿下



附錄： 第三段男生拍掌變化

- | | |
|------|---|
| 4 | 同 2 |
| 5 | 雙手拍於右腿下 |
| 6 | 同 2 |
| 7-8 | 雙手於胸前拍 3 次 |
| 9-32 | 重複 1-8 拍動作 3 次，惟最後 2 拍不拍掌，只向新舞伴行前 3 步，
右、左、右 |

變化三 男生以左膝跪地，背向圓心

- | | |
|-------|-------------|
| 1 | 左手打地 |
| 2 | 右手擊右腿 |
| 3 | 雙手於胸前拍掌 |
| 4 | 同 3 |
| 5-8 | 重複 1 - 4 拍 |
| 9-14 | 重複 1 - 6 拍 |
| 15-16 | 雙手拍 3 次 |
| 17-30 | 重複 1 - 14 拍 |
| 31-32 | 男生站起來遇新舞伴 |

變化四 全體男女於第二段〈車輪〉後成雙人單圈，向圓心

- | | |
|-------|----------------------|
| 1 | 雙手於背後拍掌 |
| 2 | 雙手於胸前拍掌 |
| 3 | 右手擊右大腿 |
| 4-6 | 雙手於身體前、後、前，拍掌 |
| 7-8 | 雙手拍 3 次 |
| 9-16 | 重複以上 1 - 8 拍，惟以左手擊左腿 |
| 17-30 | 重複以上 1 - 14 拍 |
| 31-32 | 全體牽手入圈 3 步右、左、右完結全舞 |

全舞重複

舞蹈十一：我們的天父 / 交換舞伴 (Otče náš)

來源地：捷克共和國 (Czech Republic)

簡介：	Otče náš (OHT-cheh NAHSH) 是歌詞的一部分，是我們的天父 (Our father) 的意思，來自波希米亞 (Bohemia) 東部。整個舞蹈以轉換舞伴為主題，稱為 "Stridava"，與美國舞蹈中的混合舞 (Mixer) 類同	
音樂：	2/4	
隊形及舞姿：	雙人雙圈，舞伴相對，男生雙手下垂，女生提裙	
舞步：	常步、撲克步	
舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
(前奏 8 拍，由歌唱部分開始舞蹈)		
第一段：交換舞伴		
1-2	4	男朝方向線，女朝反方向線各行 4 步，與第二位鄰伴相遇
3-4	4	男生向女生見禮 (1 - 2)，女生向男生見禮 (3 - 4)
5-7	6	男女互挽右手肘轉 6 步，女生左手下垂，手指合攏，男生手可高舉，掌心向天
8-14	14	重複 1 - 7 小節
第二段：撲克轉		
1-16	32	與新舞伴，以社交舞姿 16 個撲克步轉
全舞重複		
註 (一)：	在最後一次舞蹈中，第二部分的撲克轉共 24 個小節，男女以跑跳步在最後 8 個小節，做男左女右手互牽高舉，女伴自轉至終結	
註 (二)：	教師亦可因應學生之能力或教學需要，在過渡期調整第二部分「撲克」的做法，或換上跑跳步，夾附的數碼影像光碟中有四款動作以供參考	



舞蹈十二：牧羊樂 (Koziorajka)

來源地：波蘭 (Poland)

簡介： 本舞 Koziorajka (Ko-zyo-RYE-kah) 字義為「山羊」，源自波蘭南部斯
 莉斯地區 (Silesian Region)。歌詞是敘述一名少女在草坪上牧羊的樂事

音樂： 4/4 慢板 12 小節；2/4 快板 16 小節

隊形及舞姿： 一男兩女，牽手成圈，面朝圓心

舞步： 推拉步、跑跳步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
----	----	------

(前奏 8 拍)

第一段：慢板 — 前進

1-3	12	右足起，朝逆時針方向行 6 步 (1 - 12)
-----	----	--------------------------

4	4	面朝圓心重踏 3 步，右左右 (1 - 3)，停 (4)
---	---	------------------------------

5-8	16	左足起，朝順時針方向重複
-----	----	--------------

第二段：慢板 — 推拉步

9	4	雙足跳，左足前，右足後，雙膝曲， 重心置中 (1 - 2)，停 (3-4)
---	---	--

10	4	同上，但右足前，左足後 (1 - 2)，停 (3 - 4)
----	---	-------------------------------

11	4	同上，雙足跳，左前右後，但無停頓 (1 - 2)，雙足跳， 右前左後 (3 - 4)
----	---	---

12	4	雙足跳，雙足合攏 (1)，停 (2 - 4)
----	---	------------------------

舞蹈描述

小節 拍子 舞步解說

第三段：快板 — 手勾手

13-14	4	右足起，男生與右方女生以 4 次跑跳步互勾右手轉 1 圈，同時左方女生原位左方自轉。(男生第 1 拍雙手拍 1 下)
15-16	4	男生與左方女生左手勾手轉 4 次跑跳步，同時右方女生亦原位右自轉 1 圈
17-18	4	男生與右方女牽雙手 4 次跑跳步順時針轉 1 圈，同時左方女生亦原位左自轉 1 圈
19-20	4	重複 17 - 18 小節，惟男生與左方女生牽雙手 4 次跑跳步逆時針轉 1 圈，同時右方女生原位右自轉 1 圈
21-24	8	3 人回復拖手成圈，朝方向線 6 個跑跳步後 (1 - 6)，面對圓心重踏 3 下，右左右 (7 & 8)
25-28	8	左足向反向線順時針重複 21 - 24 小節

全舞重複兩次



5.2.3 程度三

舞蹈一：意德利 (Itele)

來源地：羅馬利亞 (Romania)

簡介：動作簡單、急速，而且激烈；身體上下顫動，富地方色彩

音樂：4/4

隊形及舞姿：單人單圈或行列，腰帶舞姿，左手上，右手下

舞步：葡萄藤步、重踏步

舞蹈描述

小節 拍子 舞步 解說

第一段

1-7	28	右足起，向左做 7 次藤步，前側後側，高提步
8	4	身體微傾前，雙膝微曲，右足起，重踏 3 次 (右、左、右)，停 1 拍
9-15	28	左足起，向右做 7 次藤步
16	4	左足起，重踏 3 次 (左、右、左)，停 1 拍

第二段

1	4	右足交叉重踏左足前 (1)，左足原地踏 (2)，右足併 (3)，左足原地踏 (4)
2-3	8	重複以上小節 2 次
4	4	身體微傾前，雙膝微曲，右足起，重踏 3 次 (右、左、右)，停 1 拍。同時高聲叫「Hey」3 聲
5-8	16	左足起，重複 1 - 4 小節。不要高聲叫「Hey」3 聲
9-16	32	重複 1 - 8 小節

全舞重複



舞蹈二：沙漠進行曲 (Lech Lech Lamidbar)

來源地：以色列 (Israel)

簡介：	Lech Lech Lamidbar 是進入沙漠的意思	
音樂：	4/4	
隊形及舞姿：	圓形，不需舞伴，手牽手成 V 形	
舞步：	藤步、踏跳步、搖擺、騎士步	
舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
(前奏 16 拍)		
第一段		
1	4	「向右移」： 右足橫踏 (1)，左足踏步交叉在右足前 (2)，右足橫踏 (3)， 左足合併 (不放重心) (4)
2	4	左足左踏 (5)，右足合併 (6) 重複左足橫合 (7 - 8) (不放重心)
3-8	24	重複 1 - 2 小節 3 次
第二段		
1-2	8	右足起，原地兩次踏跳步 (1 - 4)，右足藤步向左移，前側後側 (5 - 8)
3-8	24	重複 1 - 2 小節 3 次
第三段		
1-2	8	右足右踏，身體轉向右斜前方 (1)，停 (2)， 左足左踏，身體轉向左斜前方 (3)，停 (4)， 右足前踏，雙手高舉 (5)，左足向後踏 (6) 雙手下垂，右足併合 (7)，停 (8)
3-4	8	重複 1 - 2 小節



舞蹈描述

小節 拍子 舞步解說

第四段

1-2	8	右足交叉於左足前 (1)，左足橫踏 (2)， 右足交叉於左足後 (3)，左足橫踏 (4)； 重複第一至三拍 (5 - 7)，右足單足跳，左腿提高 (8)
3-4	8	以左足相反方向重複 1 - 2 小節
5-8	16	重複 1 - 4 小節

全舞重複

舞蹈三：蘇穆基女郎 (Somogyi Karikázó)

來源地：匈牙利 (Hungary)

簡介： 來自匈牙利南部蘇穆基地區，以圓形圖案為主的女子舞蹈。舞蹈以女孩清脆悅耳歌聲伴樂，格調清新，音樂多變，有慢有快，是一齣具代表性的匈牙利舞蹈

音樂： 兩個曲調：開始時是慢板 2/4 節奏，接著是第 2 段快板，4/4 節奏

隊形及舞姿： 前花籃舞姿：右手上，左手下，面向圓心，若有男舞者，會於圈外組成一條短行，T 形位置 (3 - 4 個舞者的 T 位置)

舞步： 單或雙查德士步 (Single or Double Csárdás)、下拍子維達步 (Closed / Downbeat Rida)、薛花步 (Cifra)

舞蹈描述

小節 拍子 舞步解說

(前奏：旋律 A1 — 慢：2/4 節拍)

1	2	雙足稍微分開，雙足平行，重心向右移 (1 - 2)
2	2	重心向左移 (1 - 2)
3-12	20	重複 1 - 2 小節 5 次 (共 12 個搖擺)



舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
第一部分：左移及外轉 (旋律 A2 — 慢：2/4 節拍)，身體微向順時針方向開始		
1	2	右足前踏於左前 (1)，左足向後對角線斜踏步 (2)
2-3	4	重複第 1 節 2 次，圓圈慢慢地順時針移動
4-5	4	雙手放開低垂，以 4 次踏步 (右左右左) 向圈外右後轉一周回原來位置
6	2	重新牽手，右足交叉，左足做 2 個維達步 (1&2&)
7-36	60	重複 1 - 6 小節 5 次
第二部分：查德士步 (Csárdás step) (旋律 B1 — 快：4/4 節拍)		
1-2	8	向右做慢的雙查德士步 (Double Csárdás step) (1 - 8)
3	4	向左做慢的單查德士步 (Single Csárdás step) (1 - 4)
4-12	36	重複 1 - 3 節 3 次
13-18	24	以快一倍速度，即 1 拍 1 步，重複 1 - 12 小節動作
第三部分：薛花步 (Cifra) 及維達步 (Rida) (旋律 B2 — 快：4/4 節拍)		
1	4	右足起，向左前對角線做薛花步 1 次 (1&2)， 左足起，向左後對角線做薛花步 1 次 (3&4)
2-6	20	重複 5 次。圓圈慢慢向左移
7	4	右足向前躍，左足置於後踝 (1)，停 (2)，左足向左後對角線做薛花步 (3&4)
8-12	20	重複第 7 小節 5 次
13-18	24	右足起，交叉於左足前踏，做 12 個下拍子維達步。舞步快而平滑，如跑步般
19-35	68	重複 1 - 17 小節
36	4	向順時針右左兩步跑 (1 - 2)；右足併向左足， 面向圓心 (3)，停 (4)
全舞完結		

舞蹈四：卡拉觀拿 (Karagouna)

來源地：希臘 (Greece)

簡介： 來自帖撒利 (Thessaly)。舞蹈是循逆時針方向移動，男女共舞。「卡拉觀拿」是該區的女孩名字，故此舞蹈由女方帶領。本舞以長而重的服裝聞名，包含彩色繽紛的刺繡及多種色彩繽紛的線來作點綴圖案，並穿戴大量的財寶飾物

音樂： 2/4

隊形及舞姿： 單人開口圈，不分舞伴，第一至三段牽手成 V 形，第四段則成 W 形，全舞以穩固的舞步進行，稍後雙膝會溫和的放鬆

舞步： 卡拉曼狄亞諾舞步 (Kalamatianos Step)

舞蹈描述

小節 **拍子** **舞步解說**

(前奏：1 — 16 節，牽手成 V 形)

第一段

1-4	8	面向圓心，右足向側踏步 (1)，左足併向右足，不置重心 (2)。重複左、右、左，橫併動作 3 次 (3 - 8)
5	2	右足向右踏步 (1)，左足以搖晃動作踏於右足後 (2)，重心轉前，右足踏 (慢快快) (&)
6-8	6	以左、右、左足重複第 5 小節 3 次

第二段

9	2	面向逆時針方向線，右左足向前踏 2 步
10	2	面向圓心，右足向右踏，左足向前點 (不放重心)
11	2	左足向後踏，擺動右足向後點地
12	2	擺動右足向前點觸地，再向後點地
13-24	24	重複 9 - 12 小節 3 次

舞蹈描述		
小節	拍子	舞步解說
第三段		
25	2	右足向側踏步，扭動右邊身體面向圓心，左足旁點 (1) 左足併向右足，身體回復端正位置 (2)
26-28	6	以相同方向重複第 25 小節 3 次
29	2	右足左旁重踏 (1)，慢慢提高，然後左足微跳兩次，同時右足循逆時針方向於空中移向左方，2 個微跳步 (2 &) 或 (慢快快)
30	2	右足交叉前踏 (1)，轉向圓心，左足斜前點 (2)
31-32	4	左足起，相反足重複 29 - 30 小節，於最後一拍雙足合併
第四段：牽手成 W 形。卡拉曼狄亞諾舞步 (Kalamatianos Step)：面向逆時針方向移動，每一節均以單足跳開始 (以 er 1、2 & 計算)，動作富彈性及奔跑		
33	2	左跳 (er)，右足前踏 (1)，左足踏於右足後 (2)，右足前踏 (&)
34	2	右跳 (er)，左足前踏 (1)，右足前踏 (2)，左足前踏 (&)
35	2	左跳 (er)，右足前踏 (1)，左足前踏 (2)，右足後踏 (&)
36	2	右跳 (er)，左足後踏 (1)，右足後踏 (2)，左足前踏 (&)
37-48	24	重複 33 - 36 小節 3 次
於第二部分開始，重複全舞		

舞蹈五：女子小步舞 (Sitno Zensko Horo)

來源地：保加利亞 (Buglaria)

簡介：	Sitno 是小步，Zensko 是女子，而 Horo 是圓圈的意思，亦是舞蹈類別的名稱
音樂：	2/4
隊形及舞姿：	不分男女，成短行站立，面朝方向線，牽手成 V 形
舞步：	踏跳步、前莎底士步、踵趾步、波浪步、跳踏步、交換步

舞蹈描述

小節 拍子 舞步解說

(前奏 16 拍)

第一段：前進 — 朝方向線

1-2 4 右足起，兩次踏跳步上前 (1&2&)，右莎士底步 1 次 (3&4&)

3-4 4 相反足重複 1 - 2 小節

5-8 8 重複 1 - 4 小節

第二段：踵趾步 — 面向圓心

1-3 6 左足輕跳，同時右足斜前方放置腳踵 (1)，左足輕跳，同時右足斜前方點步，雙膝併靠，腳背內反 (2)，重複踵步 (3)，原位跳踏步 3 次，右、左、右 (4 - 6)

4-6 6 以相反足重複 1 - 3 小節

7-8 4 右，左足交換步入圈 (1&2、3&4)

第三段：波浪步 — 左、右移動

1-2 4 身體微傾前，視線向左，右足交叉左足前 (1)，左足橫踏 (&)，重複以上動作兩次 (2&3&)，右足交叉踏步 (4)，左足從後繞到前方 (&)

3-4 4 以相反足重複 1 - 2 小節，向右移動

5-8 8 重複 1 - 4 小節

第四段：進退圓心

1-2 4 右足起，兩次交換步入圈，身體微前傾 (1&2、3&4)

3-4 4 左足跳，同時右膝提高，並向斜前方伸直 (1)，左足再跳，兩次跳踏步退後 (2 - 3)，雙足向後跳合 (4)

5-8 8 重複 1 - 4 小節

全舞重複



舞蹈六：康乃馨 (Karamfil)**來源地：**保加利亞 (Bulgaria)

簡介： 源自保加利亞西南部、皮蓮地域 (Pirin)，馬其頓 (Macedonian) 風格，舞步輕盈，以前腳掌帶出彈性動作

音樂： 7/8：1-2-3，1-2，1-2，慢、快、快

隊形及舞姿： 開口及閉口圈，手舉高成 W 形

舞步： 慢快快的常步，交叉步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
----	----	------

(前奏共 8 節)

第一部分

1	3	面向右斜角，逆時針方向線移動，提起左腳跟同時右足前踏 (1)，左足起前行兩步，左 (2) 右 (3)
---	---	--

2	3	以相反舞步重複第 1 小節
---	---	---------------

3	3	面向圓心，右足跨於左足前 (1) 左足向左側踏步 (2)，右足置左足後 (3)
---	---	---

4	3	提起右腳跟，同時左足向左側踏步 (1)，右足跨於左足前 (2)，左原位踏步 (3)
---	---	---

5-16	36	重複 1 - 4 節 3 次
------	----	----------------

第二部分

1-2	6	重複第 1 部份 1 - 2 節，6 步直線進入圓心
-----	---	----------------------------

3	3	提起左腳跟，同時右足向右側橫踏 (1)，左足置於右足後，雙膝屈曲 (2)，停 (3)
---	---	--

4	3	右足向右側踏步 (1)，左膝向前提高 (2)，停 (3)
---	---	------------------------------

5-6	6	重複 1 - 2 節，後移退出圓心
-----	---	-------------------

7	3	左轉圈：提起右腳跟，同時開始左後方踏步轉身 (1)，以右左兩步完成轉身 (2 - 3)
---	---	---



舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
8	3	面向中心，提起左腳跟，同時右足交叉於左足前 (1)，左足原位踏步 (2)，右足併向左 (3)
9-16	24	以相反舞步重複 1 - 8 節
全舞重複		

舞蹈七：春日時光 (Garoon)

來源地：亞美尼亞 (Armenia)

簡介： Garoon 是第二段歌詞的一部分，是春天的意思。亞美尼亞土風舞以尾指相勾成圈為特色，舞者更以牽手不停打小圈，使舞蹈更顯活潑生動

音樂： 2/4

隊形及舞姿： 單人單圈，不分男女，面朝方向線，尾指相勾成 W 形，左上右下

舞步： 踏跳步、交換步、切步、扭步

舞蹈描述

小節	拍子	舞步解說
(前奏 32 拍)		
第一段		
1-2	4	右足踏跳步向方向線移動，雙手同時下垂 (1, 2)，左足交換步，雙手舉成 W 形 (3 & 4)
3-4	4	重複 1 - 2 小節
5-8	8	右足起，朝方向線 3 步轉身，終止時，面向圓心 (1 - 3)，雙手拍掌 (4)。相反足向左手方 3 步轉身 (5 - 7)，雙手拍掌 (8)
註：男生在轉身時以刀手置於 W 位置；女生則高舉雙手，先內後外，轉動手腕		
9-32	48	重複 1 - 8 小節 3 次





舞蹈解說		
小節	拍子	舞步解說
第二段		
1-2	4	朝方向線，右足起，兩次交換步，相牽尾指打圈
3-4	4	右足踏右 (1)，提左足腿 (2)，左足後退 1 步，身體轉向圓心 (3)，提右腿 (4)
5-6	4	右足起，朝方向線行兩步，並同時雙手胸前拍掌兩下 (1 - 2)，右足踏入圓心，身體微傾 (3)，右足向後切跳 (4)
7-8	4	扭步：左足起，退後 1 步，同時右足踝向外扭動 (1)，右、左足重複兩次後退扭步 (2 - 3)，右足併合，不置重心 (4)
9-32	48	重複 1 - 8 小節 3 次
全舞重複		

舞蹈八：花冠 (Venec)

來源地：捷克共和國 (Czech Republic)

簡介：	來自捷克共和國東部摩拉維亞 (Moravia) 省。Venec 是花或花冠，是新娘出嫁時頭上的飾物	
音樂：	3/4 及 2/4	
隊形及舞姿：	開始時，雙人單圈，面向圓心	
舞步：	3 拍子常步、馬祖卡、跑跳步、撲克步、滑步	
舞蹈解說		
小節	拍子	舞步解說
(前奏：3/4 節拍，四小節，男女互望見禮)		
第一部分		
1-8	24	(男逆時針，女順時針) 大連環：右手與舞伴相牽，左手牽下一位，右手牽第三位，左手牽第四位 每次牽手右足起，行兩小節共 6 步换位，每節首步為重拍，微蹲遇第 4 位舞伴時，首 3 步靠近，後 3 步左半轉身， 向相反方向面對 (男順時針，女逆時針)



舞蹈解說

小節 拍子 舞步解說

9-16 24 重複 1 - 8 節回原來位置，最後一拍終止時，全體面向中心，手牽手下垂成 V 形

17-24 24 左足開始向順時針方向做馬祖卡步 (Mazurka) 2 次，重拍在第一及第四步 (1 - 6)、小跑步 6 次 (7 - 12)。重複 1 - 12 拍，結束時，右足併合，不放重心

25-32 24 右足開始，逆時針方向重複 17 - 24 小節

第二部分

1-16 48 重複第一部分 1 - 16 小節，結束時，採用伴遊舞姿，面向方向線

17-24 24 男女外足開始馬祖卡步 2 次，第一拍重拍，身體向前傾 (1 - 6)，然後小跑步 6 步前進 (7 - 12)。重複 1 - 12 拍，結束時，內半轉向順時針，內足併合，不放重心

25-32 24 外足起，順時針方向重複 17 - 24 小節。結束時，男前移，面向舞伴成雙人單圈，舞伴面對面

第三部分：2/4 節拍

1-4 8 相對交叉牽手，右上手，左手下，男左足上前，女右足後退，2 次平滑撲克舞步 (Polka Steps) (1 - 4)；舉起牽手，女以 4 次跑跳步 (Skip) 順時針右轉 1 圈，男生原位做 (5 - 8)

5-8 8 重複 1 - 4 小節動作，但女生逆時針雙手下，左轉 1 圈

9-16 16 重複 1 - 8 小節動作，逆時針方向移動，女前進，男後退，但男先雙手下右轉。重複動作時，則左後轉

17-24 16 男女面對面，左手放腰或向外伸直，男左女右足，2 次平滑撲克步 (1 - 4)，4 次跑跳步 (5 - 8)，右肘互挽轉圈，重複 1 - 8 拍

25-32 16 保持男左女右足，重複舞步，但改用左肘互挽

第四部分

1-16 32 雙人單圈，面向圓心，手牽手低垂，跟隨領袖向順時針方向滑步，直至領袖捲入圓心成螺旋狀

全舞完結

5.3 課堂組織與教學策略

5.3.1 備課

良好的教學效果建基於充足的準備工作，教師一定要熟悉基本步及圖形的次序，對準備教授的舞蹈要瞭如指掌，因為同一支舞曲，亦會有很多種奏法，最好自己先隨音樂練習，作充分準備。以下是一些注意事項：

- 先熟讀舞蹈說明、清楚舞中的基本步和聆聽該舞的音樂。在無音樂下試跳舞蹈，並將舞法讀成簡單的口訣
- 再聆聽音樂，將拍子敲出來，分辨前奏和主要段數，然後隨著音樂同時讀出口訣，並嘗試將舞跳出來。留意音樂的高低潮，口訣和動作要與音樂配合，而數拍子的速度與動作須一致
- 如某段舞蹈特別艱深，可嘗試隨著音樂重複地試跳，直至能牢記該舞的圖形
- 再嘗試隨著音樂試跳，直至動作帶韻律感，這樣能令教師的示範更有說服力，同時增強教學信心
- 教師必須對音樂熟識，這樣才能做到在任何音樂部分都可以開始跳舞，因為學生會在學習初段時在中途停頓，教師如能掌握這種能力，音樂便不需要從頭開始，課堂就能更連貫和有效

5.3.2 設備與用具

- 確保教學場地的空間、音樂器材、空氣流通均妥當
- 良好的音效是課堂氣氛的重要元素，最好能在課堂前，試播音樂以測試效果。此外，音質要良好，如需翻錄或轉錄，必須確保質素良好，並熟悉如何操控音響器材
- 教師可考慮購買具變速裝置的音響設備，利用調教速度去照顧學生之學習差異
- 戴在頭上的無線咪有利邊跳邊講
- 選光碟 (CD/MD/MP3...) 播放最能節省搜曲和回帶的時間，因為一個流暢的課堂對學生的情緒和上課氣氛很重要



5.3.3 教學策略

- 如果學生的興趣和能力差異較大，選材不宜太深，以免影響上課氣氛
- 為確保所有學生皆看到示範動作，教師宜先以「行列形」排列，並站在前方教授，讓學生容易看見示範之外，亦能清楚看見學生學習的情況
- 安排全體學生面向同一方向，觀察教師的教學及示範，並先讓學生學會動作和組合。模仿法 (Copying) 是常用的舞蹈教學方法，尤其適合初學者；對初學者應避免用「圓形」來教學，因為在觀看示範和移動方向時都較困難，若教師選擇以圓形進行教學，就必須站立於圈內不同位置示範。當學生對舞蹈元素和組合熟識後，才可進行，例如：單圈、雙圈、方形等練習
- 在學習初期，讓學生放手或雙手置腰來練習，可避免同學間的碰撞，待學生對土風舞熟習後才牽手。有時候由能力較高的學生牽著能力稍遜學生的手來練習，他們的進步會很明顯
- 當學生掌握學習舞蹈的要領，適應圖形和教學形式後，尤其是高年級，教師便可以直接在圓圈或其他圖形教學
- 教授舞蹈宜由淺入深，由簡短到複雜，讓學生易於產生滿足感
- 當教師要介紹較艱深的舞蹈時，可考慮在上課前先教一小組能力較高學生，例如：舞蹈隊的同學，讓他們在上課時協助其他同學學習
- 教授舞蹈時，宜提供該舞蹈的資料，包括舞名、國家、步法、圖形……
- 教授舞蹈時，教師的聲音要清楚、說話要精簡和聲音要雄亮，亦應表現出教學熱誠，如稍添一些幽默感，教學效果就更佳
- 教師宜教導學生先留心示範，再聆聽拍子。而「口令動作化」較「拍子化」的效果更佳，例如：側前側後
- 教師可利用音樂讓學生練習基本步。在熱身時可加入節奏訓練，如隨音樂拍手或踏地。但不要花太多時間講解

- 可增加學生換舞伴的機會，以達致社交目的
- 教師宜以小組教授主要課程後，方可作個別指導，尤其是教授較複雜的舞步。重複讓學生溫習舞蹈，使他們有更多自我表現的機會。在學生練習舞蹈時，教師可從旁指正。正面鼓勵、口頭嘉許、請學生作示範是教授過程中不可或缺的部分



5.4 教學示例

5.4.1 示例一：高加索圓環 (Circassian Circle) (雙人舞) (英國)

學習目標：

課後，學生能：

- 與舞伴一同配合 2/4 拍子，展示基本圖形
- 培養舞伴間的合作及欣賞能力
- 學會舞蹈上之禮儀

舞步：常步、跑跳步

隊形：雙人單圈

程度：程度一

學習內容

引入活動	學習重點
1. 介紹英國舞的特色 2. 認識音樂 - 隨著教師播出的音樂以拍手或重踏或跳躍打出以下節拍： a. 拍—— b. 拍—拍— c. 拍拍拍— 3. 腳背練習 - 繃直，曲腳背 (坐 / 站) 4. 放鬆練習 - 膝蓋微曲，上下屈直 (6 位 / 1 位)	• 播放錄影片，展示掛圖或相片 • 聆聽音樂的重拍 (accent) • 留意要隨著音樂速度調變，敲打節拍的快慢 (可用半拍) • 拍打身體不同部分，以增添趣味 • 留意膝蓋與腳趾同向
主題發展	學習重點
1. 個人練習跑跳步 2. 個人跟音樂練習跑跳步，不同路線及方向 3. 個人學習第一段及基本禮儀 4. 雙人練習第一段，跟音樂 5. 雙人學習第二段 6. 轉換舞伴練習第二段，跟音樂	• 自然 • 放鬆 • 注意紳士淑女風度 • 舞伴互看 • 留意轉身方向 • 男生配合女生轉身

學習內容

應用活動	學習重點
1. 雙人全舞練習，跟音樂 2. 交換舞伴 3. 分組欣賞	• 適應不同舞伴 • 增加跳舞的適應能力 • 身體端正 • 互相對看，留意儀容
整理活動	學習重點
總結要點	• 注意其他圖案變化 • 領略英國舞的特色

5.4.2 示例二：蘇穆基女郎 (Somogyi Karikazo) (單人舞) (匈牙利)

所需課節：2 (每節 40 分鐘)

第一節

學習目標：

課後，學生能：

- 配合 4/4 拍音樂，展示匈牙利橫查德士步的基本動作，查德士步、薛花及維達步
- 學會《蘇穆基女郎》第一及二段

舞步：查德士步、薛花及維達步

隊形：單人單圈、前花籃

程度：程度三

學習內容

引入活動	學習重點
1. 介紹匈牙利舞的特色	• 播放錄影片，展示掛圖或相片

學習內容

引入活動

- 節拍訓練 (syncopation) - 隨著教師播出的音樂以拍手或重踏或跳躍，打出以下節拍：
 - 拍———
 - 拍—拍—
 - 拍拍拍 (1&2)
 - 拍—拍拍拍 (1-- 3&4)
- 播放《蘇穆基女郎》音樂，著學生以一個已經懂得的舞步自由舞動
- 跟領袖 — 兩人一組，跟隨者跟隨領袖一切舞步、方向及路線

學習重點

- 聆聽音樂的重拍 (accent)
- 留意要隨著音樂速度調變，敲打節拍的快慢 (可用半拍)
- 拍打身體不同部分，以增添趣味
- 創意訓練
- 注意體態

主題發展

- 舞步練習
 - 個人學習及練習查德士步、薛花及維達步
 - 個人練習跟音樂
- 先以單人單圈學習第一段，不用音樂
- 學習第一段，跟音樂
- 用花籃隊形學習第一段，跟音樂
- 單人單圈學習第二段，不用音樂
- 學習第二段，跟音樂

學習重點

- 留意各舞步之要求：(例) 查德士步要膝蓋放鬆地屈曲伸直
- 注意與鄰伴步幅配合，以維持圖案完整一圈
- 舞伴互看
- 留意轉身方向
- 留意何時轉身

應用活動

- 練習第一及第二段，跟音樂
- 分組欣賞
- 重溫其他舞步：薛花及維達步 (快)

學習重點

- 留意音樂漸快
- 注意重拍
- 身體端正
- 留意儀容
- 互相對看，眼神交流

整理活動

總結要點

學習重點

- 重溫匈牙利女子圓環舞特色

第二節

學習目標：

課後，學生能：

- 配合 2/4 音樂，展示匈牙利的基本動作，查德士步、薛花及維達步
- 學會《蘇穆基女郎》第三段
- 展示全舞《蘇穆基女郎》
- 領略到匈牙利女子圓環舞的風格

舞步：查德士步、薛花及維達步

隊形：單人單圈、前花籃

程度：程度三

學習內容

引入活動	學習重點
1. 節拍訓練 (syncopation) - 隨著教師播出的音樂，以拍手或重踏或跳躍，打出以下節拍： a. 拍——— b. 拍—拍— c. 拍拍拍 (1&2) d. 拍—拍拍拍 (1-- 3&4) 2. 跟領袖 — 兩人一組，跟隨者跟隨領袖一切舞步、方向及路線 3. 反領袖 — 跟隨著將領袖一切舞步、方向及路線相反而行	• 聆聽音樂的重拍 (accent) • 留意要隨著音樂速度調變，敲打節拍的快慢 (可用半拍) • 拍打身體不同部分，以增添趣味 • 創意訓練 • 注意體態



主題發展	學習重點
1. 播放《蘇穆基女郎》2/4 音樂，著學生練習各舞步：個人學習及練習查德士步、薛花及維達步 2. 先以單人單圈學習第三段，不用音樂 3. 學習第三段，跟音樂 4. 用花籃舞姿學習第三段，跟音樂	• 留意各舞步在 2/4 之要求 • 注意與鄰伴步幅配合，以維持圖案完整 • 舞伴對看 • 留意身體擺動的方向 • 留意重踏的力量及聲響 • 留意音樂漸快
應用活動	學習重點
1. 全舞練習 2. 分組欣賞 3. 舞蹈編排 i. 利用所學舞步編排另一組合 (12 - 24拍) ii. 利用所學組合編排另一圖形	• 身體端正 • 留意儀容 • 互相對看，眼神交流 • 欣賞舞蹈 • 陶醉音樂
整理活動	學習重點
總結要點	• 同學間能給予正面評價

5.5 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。西方土風舞的評估內容可分為以下三個部分：

1. 舞蹈表演

- 評估在學習目標中所列舉的舞步或圖形
- 評估已教授的舞蹈片段
- 評估學生在韻律、協調和動作的準確程度

2. 態度 / 興趣活動

- 觀察學生對舞蹈的投入和享受程度

3. 舞蹈編排 / 欣賞 (集中在程度二或三)

- 以個人形式，評估學生運用已有知識來編排簡單組合 (程度二：16 小節或以下；程度三：32 小節或以下)
- 以小組形式，評估學生運用想像力和創意來編排簡單舞蹈組合

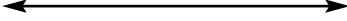


評估表示例一〔教師評 / 自評 / 同儕互評〕

程度 (二)	舞蹈名稱：栗樹舞			
姓名： 陳小富	班別： 中二乙	學號： 2		
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. 能掌握所教授的基本舞步或圖形		✓		
2. 能展示所教授的舞蹈			✓	
3. 享受及投入舞蹈的樂趣	✓			
4. 能運用已有知識，編排簡單組合			✓	

**教師可因應需要增加或刪減評估準則

評估表示例二〔教師評 / 自評 / 同儕互評〕

程度 (一)	舞蹈名稱：小剪刀 (塞爾維亞)				
姓名：陳大文	班別：六甲		學號：4		
目標：(一) 學會剪刀步 (二) 展示《小剪刀》舞					
1. 能掌握剪刀步	有困難				純熟
	1	2	③	4	5
2. 能展示舞蹈《小剪刀》	不認識				流暢
	1	2	③	4	5
3. 投入舞蹈及享受樂趣	緊張				輕鬆投入
	1	2	3	④	5
4. 態度	鬆散				認真
	1	2	3	④	5
總分：14					

附錄一：西方土風舞課程內容一覽表

程度一 *雙人舞

舞蹈名稱	國家	開始隊形	牽手姿態	舞步
小剪刀/小鉸剪 Makazice	塞爾維亞 Serbia	單人行列	V 形	1. 鉸剪步/剪刀步 2. 橫後步
西杜斯 Zsidós	匈牙利 Hungary	舞會短行	雙手置肩	1. 常步 2. 雙足跳 3. 交換步 4. 交換踏步 5. 橫踏步
匈牙利旋律 Körtánc	匈牙利 Hungary	單人單圈	V 形	1. 交換步 (後交叉) 2. 常步 3. 重踏步
兔子舞 Yenka	國際 International	1. 舞會短行 2. 行列	1. 雙手置前者肩 2. 雙手置腰	1. 踵趾步 2. 雙足跳
高加索圓環 Circassian Circle*	英國 England	雙人單圈	1. 牽手置腰 2. 伴遊舞姿	1. 常步 2. 跑跳步
拍掌撲克 Pat-a-cake Polka*	英國 England	雙人雙圈	雙手打開相牽	1. 踵趾步 2. 滑步 3. 跑跳步
漫步舞 Setnja	塞爾維亞 Serbia	單人開口圈	1. 伴隨舞姿 2. V 形	1. 常步 2. 莎底士步 3. 踏跳步
蛇舞 Misirlou	希臘 Greece	單人開口圈	W 形	1. 踏點步 2. 後橫前步 3. 交換步
聖誕鈴聲 Jingle Bells*	美國 USA	雙人單圈	V 形	1. 常步 2. 跑跳步 3. 滑步
田納西假髮舞 Tennessee Wig Walk*	美國 USA	雙人單圈	互牽右手成 W 形狀	1. 點步 2. 後橫前步 3. 莎底士步
樸斯閣 Poskok	塞爾維亞 Serbia	開口圈	V 形	1. 踏跳步 2. 莎底士步
求雨舞 Mayim	以色列 Israel	單人單圈	V 形	1. 點步 2. 葡萄藤步 3. 單足跳

程度二

*雙人舞#三人舞

舞蹈名稱	國家	開始隊形	牽手姿態	舞步
愉快舞者 Promoroaca	羅馬尼亞 Romania	單人單圈	V 形	1. 交換步 (腳踵) 2. 橫合步 3. 擦步
阿路娜 Alunelul	羅馬尼亞 Romania	單人單圈	V 形	1. 橫後步 2. 重踏步
保國阿路娜 Kukuvicka	保加利亞 Bulgaria	開口圈/短行	W 形	1. 橫後步 2. 重踏步 3. 踏跳步
所羅門王的光輝 Tzadik Katamar	以色列 Israel	單人單圈	V 形	1. 搖晃步 2. 側藤步 3. 雙騎士步
手足情深 Hineh Ma Tov	以色列 Israel	單人單圈	V 形	1. 常步 2. 小跑步 3. 也門步
販子舞 Korobushka*	俄羅斯 Russia	1. 雙人雙圈 2. 行列	牽雙手至胸前	1. 莎底士步 2. 崩步 3. 均衡步
栗樹舞 Chestnet Tree*	英國 England	雙人雙圈	內手雙牽	1. 莎底士步 2. 重踏步 3. 踏跳步 4. 踵趾步
晚安華士 Oslo Waltz / Good Night Waltz*	英國 England	雙人單圈	1. V 形 2. 社交舞姿	1. 華爾滋均衡步 2. 華爾滋轉 3. 踏盪步 4. 橫合步
七步舞 Siebenschrift*	奧地利 Austria	雙人雙圈	1. W 形 2. 肩腰舞姿	1. 踏跳步 2. 莎底士步
雙重拍掌撲克 Doudleska Polka*	捷克共和國 Czech Republic	雙人雙圈	1. 社交舞姿 2. 開式舞姿	1. 撲克步 2. 撲克轉 3. 常步
我們的天父/ 交換舞伴 Otce nás*	捷克共和國 Czech Republic	雙人雙圈	社交舞姿	1. 撲克步 2. 常步
牧羊樂 Koziorajka#	波蘭 Poland	三人成圈	V 形	1. 跑跳步 2. 推拉步

程度三 *雙人舞

舞蹈名稱	國家	開始隊形	牽手姿態	舞步
意德利 Itele	羅馬尼亞 Romania	單人單圈或行列	牽皮帶	1. 葡萄藤步 2. 重踏步
沙漠進行曲 Lech Lech Lamidbar	以色列 Israel	單人單圈	V 形	1. 藤步 2. 踏跳步 3. 搖擺 4. 騎士步
蘇穆基女郎 Somogyi Karikázó	匈牙利 Hungary	單人單圈	前花籃舞姿	1. 維達步 2. 單查德士步 3. 雙查德士步 4. 薛花步
卡拉觀拿 Karagouna	希臘 Greece	單人開口圈	1. W 形 2. V 形	卡拉曼狄亞諾舞步
女子小步舞 Sitno Zensko Horo	保加利亞 Bulgaria	短行	V 形	1. 踏跳步 2. 踵趾步 3. 前莎底士步 4. 波浪步 5. 跳踏步 6. 交換步
康乃馨 Karamfil	保加利亞 Bulgaria	開口或閉口圈	W 形	1. 常步 2. 交叉步
春日時光 Garoon	亞美尼亞 Armenia	單人單圈	W 形	1. 踏跳步 2. 交換步 3. 切步 4. 扭步
花冠 Venec*	捷克共和國 Czech Republic	雙人單圈	1. 交叉牽手 2. V 形 3. 伴遊舞姿	1. 常步 (華爾滋) 2. 馬祖卡 3. 撲克步 4. 滑步 5. 跑跳步

附錄二：舞蹈背景資料 - 捷克斯洛伐克 (Czechoslovakia)

歷史背景

第一次世界大戰後，捷克斯洛伐克重新整合，成為奧匈帝國的一部分。在這混合的國土上，主要的文化有波希米亞 (Bohemians)、摩拉維亞 (Moravians)、西理西亞 (Silesians) 與斯洛伐克 (Slovaks)。

捷克斯洛伐克的歷史背景很複雜，是二十世紀東歐混亂的原因局面。當時有兩位政治家托馬斯馬薩里克 (Tomas Masaryk) 及司祭貝奈斯 (Father Benes)，他們均以民主主義政府統治其國家。1938 至 1939 年，德國及匈牙利佔領捷克斯洛伐克，國家遂分裂為幾部分。1945 年美國及蘇聯軍隊把捷克斯洛伐克解放，東部被割讓予蘇聯烏克蘭 (Soviet Ukraine)。1948 年，所剩餘的部分更變成東方共盟 (Eastern Bloc) 的一分子。

隨著 1989 年的柏林圍牆倒塌及 1991 年的蘇聯 (Soviet Union) 解體，東方共盟國家內的人民開始爭取他們的民主及自治權。1993 年，捷克斯洛伐克分為兩部分：捷克共和國 (Czech Republic) 及斯洛伐克共和國 (Slovak Republic，又稱為Slovakia)。

在舞蹈分類上，前捷克斯洛伐克的舞蹈若依地域分界，可分為捷克及斯洛伐克舞蹈，更明確的可將捷克共和國舞蹈分為波希米亞或摩拉維亞舞蹈。

自古以來，捷克斯洛伐克的人民都很享受跳舞，尤其是男女二人共舞。1800 年中期，他們是各系列舞蹈中最熱心的開創者，包括撲克舞、馬祖卡舞、華爾滋、莎底士及多種圖案舞蹈。「雙重拍掌撲克」及「漢雲斯基查德士」便是好例子，它們在民族舞中佔了很重要的位置。

撲克舞蹈在中歐尤其受歡迎。雖然它的名稱與波蘭 (Poland) 有關係，但其起源地則是波希米亞。相傳在 1940 年，有一名叫安娜希萊扎克 (Anna Slezakh) 的年青農婦，由於收到男朋友的來信，知道了好消息，便瘋狂地跳起舞來，她的舞步簡單，但節奏明快，是撲克的雛形。撲克隨即掀起一股世界熱潮，在歐洲及北美等地，無論是舞蹈熱愛者、舞台創作者，甚至連平民亦懂得其最基本的動作。撲克在不同的文化背景中產生了變化，在俄羅斯、德國及波蘭等地做法各有不同，而傳至美國及墨西哥後轉變更多。

「雙重拍掌撲克」只是一種舞蹈的變化，它源自捷克及德國兩國相交邊界地區的舞蹈，稱為 Stern Polka (Stern的意思是星星)，在奧地利及德國亦有另一個名稱。這些名稱不

同的撲克舞蹈都包括三部分，分別是撲克轉 (Polka turn)、常步 (walking part) 及拍掌 (clapping part)。在斯堪的那維亞半島 (Scandinavia) 及西德 (West Germany)，以捷克撲克 (Czech Polka) 名稱流傳。事實上，於 1989 年匈牙利的塞革德市的世界民族舞蹈節中，西德代表已將此舞蹈以自己國家的舞蹈風格演繹出來。

「雙重拍掌撲克」最困難的部分是撲克本身，它不單是一個舞步，而是有舞伴的舞蹈，即是混合舞。這表示無論學生的舞伴是誰，均要牢記舞步，動作亦要純熟。所以應以一個單元教學為手段，甚至分兩年或以上的教學計畫，方能達致理想效果。不過教授初學者之初期，教師可將舞蹈音樂改成三個部分，包括取消撲克步，以跑跳步 (skipping part)、前進 (marching part) 及拍掌 (clapping part) 代替。

音樂

傳統的波希米亞樂團以小提琴 (violins)、單簧管 (clarinets)、低音大提琴 (double basses)、號角 (horns) 及小號 (trumpets) 作表演。



服裝

女子須穿著長袖、有花邊裝飾之白襯衫，闊圓檯襯裙 (底面有多層底裙)、呢士花邊裝飾的圍裙，可有腰帶或緊身胸衣。傳統上，女子梳成長辮子，以絲帶交叉束縛。黑、紅或白色長襪子，平底黑鞋。

男子須穿有長袖白襯衫，可有少許摺襖。在波希米亞舞蹈中，男子須穿著黃色及膝馬褲，白長襪，黑鞋或長靴，若將卡其色的褲子摺入長靴或白襪內，亦可有相似的效果，而穿著沉色或深色的背心和有顏色的頸巾或領帶，會給人一種悅目的感覺。

捷克共和國與斯洛伐克音樂及舞蹈的傳統特色

捷克共和國與斯洛伐克的舞蹈有不同的特色，兩者間的民間傳統舞蹈、音樂及語言三方面的分別尤為明顯。但從兩國的民間藝術，可領略到他們在社會、政治、文化及工業上的差異。

由於靠壟西歐的關係，捷克共和國中的波希米亞區域在文化上的發展要比斯洛伐克的更早及更快。遠至十四至十五世紀，當地的民間傳統藝術已受到西歐文化的薰陶及影響，



音樂漸趨同化，並帶有西歐藝術色彩，繼而影響波希米亞的民間傳統舞蹈。

摩托維亞東部及斯洛伐克地處山區，生活條件稍遜，故多世紀以來，經濟發展較緩慢。以務農為主的人口分散於各村落，由於交通不便，與外間甚少接觸，城市與鄉村遂形成隔膜。因此，城市（宮廷音樂）並沒有機會透入鄉村，而當地的傳統音樂亦得以保存其獨特之色彩。

波希米亞音樂以 2/4 節奏居多，3/4 的華爾滋及馬祖卡節奏亦間有出現，西面受奧地利影響，北面受波蘭影響。音樂則以弦樂為主。此外，東部及西部亦常見的樂器則有單簧管及風笛。

由於弦樂樂器在東摩拉維亞及斯洛伐克兩地音樂中佔有突出的位置，唯有使用洋琴才能彰顯當地音樂與波希米亞音樂的重大不同。山區中雖有風笛伴奏音樂，但種類與波希米亞的卻為不同。風笛對傳統舞蹈風格亦有一定之影響，以當地旋轉舞蹈為例，遠自十七及十八世紀起，波希米亞已有圖案舞蹈 (Figure Dance) 的出現。兩者雖採用風笛音樂，動作亦與音樂緊密配合，唯形態及風格卻截然不同。另外，一種名為馬帝歷奇 (Mateniky) 的舞蹈，意即兩類的，舞蹈中會變更節拍（例如：由 2/4 去 3/4，或由 3/4 去 2/4）。

東摩拉維亞及斯洛伐克的旋轉舞以不同名字及變化流傳，其舞蹈動作亦與歌者及歌曲有密切的關係。由舞者揀選自己喜愛的舞蹈動作，例如組合、跳躍、圖形等，並自由變化。其中著名的有男子山區牧羊人舞 (Hajduch / Odzemek)，在舞蹈中小伙子揮動斧頭，隨著音樂的快慢，一時深蹲，一時騰空跳高，極具男子的豪氣氣慨。

兩地的經濟發展速度不同，對當地之民族服裝造成深遠的影響。在波希米亞及中西摩拉維亞地區，大城市服裝款式不但影響其傳統服裝，更影響人民採用之布料。在東摩拉維亞及斯洛伐克，民族服裝仍能保留當地地區之特色。

附錄三：舞蹈背景資料 - 匈牙利

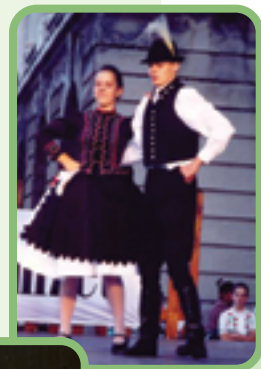
匈牙利民族舞分為五大類：騎士舞 (Herdsman's dances)、跳躍舞 (Leaping dances)、女子舞 (Maidens' round)、徵兵舞 (Recruiting dances) 及查德士舞 (Csárdás)。這個分類基於以下幾項原則，分別是空間、技術、音樂節奏、舞蹈功能特色。每一類舞亦代表著不同的歷史時期，並反映不同的社會文化背景。雖然這些舞蹈都反映農民生活的狀況，但它們在各地的存在與否及普遍性卻有很大的差異，反映出它們不同的功用與各地區不同的文化。

古匈牙利民族舞包括騎士舞、跳躍舞 (匈語為Ugrós) 及女子舞 (匈語為Karikázó)，在中世紀時與歐洲民族舞更有不少相同之處。除了女子舞 (一種手握手在閉合圓圈內，並有歌曲伴奏的舞蹈)，其他舊式舞蹈的界限都不太清晰。它們的組合多變，有男子獨舞、群體舞及男女成對的雙人舞。這些舞蹈的伴奏曲調同屬古匈牙利舞蹈音樂比拿巴托 (Bela Bartok)。其他古代普遍的

舞蹈特色包括男女共舞時雙方沒有身體接觸 (或只是手握手)，以及表演時舞蹈鬆散的結構及偏向即興創作。到了二十世紀，村落民族舞已達至自然的最後階段，人們會在結婚典禮、家庭聚會和其他節日時表演。

近期的匈牙利舞 (徵兵舞及查德士舞)，在十八至十九世紀開始發展，是匈牙利舞的代表。

徵兵舞 (Verbunk，源自德文werben) 起源於十八世紀時的軍隊徵兵，所用音樂及曲調有激勵作用，以吸引年青人從軍。初期的徵兵舞與男子單獨跳躍舞及豬倌舞 (Swineherd's dances) 沒有大分別。但其後在技巧、組合及伴奏音樂上皆有所調整。在西匈牙利，著重半圓及圓形發展，由領舞者帶領。但在東匈牙利，舞蹈仍保持個人獨舞形式，包含著豐富及高度的自由創作，包括士兵敬禮時雙腳併攏、搖擺雙腳、及雙靴拍打等動作。早期的「古代風格」舞蹈音樂，由 2/4 拍轉為 4/4 拍，並有規律性的重音。新風格的音樂無論





在民族或藝術音樂方面都深受歡迎，到了二十世紀，雖然查德士舞日漸流行，但徵兵舞仍很普遍。徵兵舞雖然失去其軍事作用，在特別的場合仍會有這種舞蹈。

從舞蹈先後次序來分，第一齣是徵兵舞，隨後才是查德士舞。

查德士舞 (是由 Csárdás 而來，意為「小旅店」)，是近期最受歡迎及在匈牙利最出名的舞蹈。於十九世紀開始發展，初期男女採用西歐舞蹈模式，例如肩腰舞姿 (shoulder-waist) 及閉式舞姿 (ballroom hold)，因此有身體的接觸及有轉動的成分。查德士舞著重創作及自由結構兩部分。開始的部分比較慢 (Lassu)，表演的地方主要是行人道，而大部分是重複的、像交換步一般的舞步 (two-step-like motif)。隨後部分較快 (Friss)，主要是轉動及垂直移動的動作。舞伴偶爾分開，令男方有機會表演獨舞，並利用徵兵舞的樂曲及樣式來表演，如拍打雙靴。

第二次世紀大戰後，匈牙利農民的生活模式出現很強烈的轉變。城市現象令民族舞蹈有制度上的改動。虔誠的信徒聚集在俱樂部及青年中心，跳出傳統的民族舞蹈，並由有鄉村風格的管弦樂隊現場直接演奏音樂。主題多環繞享樂，原來民族舞的目的及功用有了新的定義。但現在還有很多著名的鄉村民族合奏曲，保留著傳統形式。

現在的羅馬尼亞西北部特蘭西亞山區 (Transylvania) 原屬於匈牙利，第一次世界大戰結束後，國界重新劃分時被撥入羅馬尼亞。由於地理上及政治上的孤立，當地匈牙利傳統的民族舞蹈得到良好的保存，吸引大量愛好者前往學習。在記錄舞蹈資料時，有筆者或教師以地理界線劃分，將它們撥入羅馬尼亞舞蹈；但從民族上及語言上來劃分，將該地區的舞蹈歸入匈牙利舞蹈較為合適。

除了上述以形態來區分匈牙利傳統民族舞蹈外，亦有以地理位置來區分的方法：

1. 多瑙河區 (即匈牙利本土西部) The Danube Region
2. 狄莎河區 (即匈牙利本土東部) The Tizsa Region
3. 特蘭西亞山區 (羅馬尼亞西北部) Transylvania
 - i. 卡諾他錫 Kalotaszeg
 - ii. 美素錫 Mezőség
 - iii. 悉基 Székely Lands
 - iv. 贊高殊族占瑪士區 The Csangos of the Gyimes Pass
 - v. 贊高殊族荷士淑花露區 The Csangos of the Seven Villages, Hosszufalu
 - vi. 悉基耶殊族布高維娜區 The Székelyes of Bukovina
 - vii. 贊高殊族摩爾達維亞區 The Csangos of Moldavia

風格

匈牙利民族舞包含很多風格上的特色，除了個別舞蹈類型有所不同外，亦受功用、感情、空間及其他因素所影響。

女子舞是寧靜及抒情的，在跑步部分會有強力音域的對比。跳躍舞則較輕盈及活潑，因其性質是較著重個人及自由創作的。騎士舞表現控制與技巧，特別在裝備的處理上。徵兵舞則在園內進行，表現群體及紀律訓練的風格。早期，輕盈的跳躍舞保持著個人獨舞、自由創作的形式。查德士舞的技巧及握手的方式千變萬化，緊密的身體接觸表達舞蹈中戀愛的特質，偶爾的分離及重逢則加重查德士舞中戲弄及打情罵俏的特色。

音樂

傳統鄉村譜曲較喜愛選用小型音樂團來演奏，為全體的舞蹈提供伴奏曲。這些音樂家多是吉普賽人，但音樂及旋律則代表傳統農民的口味及偏愛。前音樂指揮古利亞殊 (L. Gulyas, Hungarian State Folk Ensemble) 指出，鄉村與城市吉普賽人的最大分別是：城市音樂家包括十九世紀著名音樂、世界性畫廊音樂作品 (drawing-room pieces) 及舞蹈音樂；但鄉村音樂家則被農民文化所包圍，特別是民族舞蹈音樂樂器。小型鄉村樂團主要的樂器是小提琴、中提琴、低音大提琴及小型的辛巴龍 (cimbalom，中國稱「洋琴」)。

大型城市的吉普賽管弦樂團常用的則有小提琴、中提琴、大提琴、低音大提琴、辛巴龍及單簧管。

傳統匈牙利民族樂器是在鄉村獨奏時所用，在小型家庭或聚會較常見。這些音樂有時亦會配合舊式舞蹈。樂器包括風笛 (duda)、齊特琴 (citera)、長笛 (furulya) 及搖弦琴 (nyenyere)。而這些古舊樂器在現時的舞會場合亦獲得重新採用。

匈牙利舞步

簡單的匈牙利民族舞步組合是用於技術練習，在提升匈牙利舞的技術層次與敏捷性兩方面都非常有效用，而跟隨著領舞者亦有助學生領略舞蹈的風格。施教時首先讓學生順序嘗試重複每一組合多次，在旋律的中間或結尾加一些改變。稍後，再安排加上喜愛的花式及創作新穎有趣的組合。



舞步

1. 膝蓋屈伸 (Knee Bends)

微微屈曲雙膝 (1 - 2)，挺直雙膝 (3 - 4)

註：膝蓋屈曲可選擇雙足平排合攏位置或雙足平行分開位置

2. 膝蓋屈伸 (Knee Bounces)

微微屈曲雙膝，以輕微的重音挺直雙膝 (1)，屈曲雙膝 (2)，重複動作

註：初時的微曲雙膝只須在開始時才做

3. 單合併步 / 單查德士步 (Side Close step / Single Csárdás)

右足向右踏步 (1 - 2)，左足併向右足 (不放重心) (3-4)

以相反舞步及方向重複動作

4. 雙合併步 / 雙查德士步 (Side Close step / Double Csárdás)

右足向右踏步 (1)，左足併向右足 (放重心) (2)，

右足向右踏步 (3)，左足併向右足 (不放重心) (4)。

以相反舞步及方向重複動作

5. 踏跳 (Step Hop)

右踏步 (1)，右彈跳 (2)，以相反舞步重複

6. 薛花步 (Cifra)

右足向右躍 (1)，左踏步 (&)，右踏步 (2)，以相反舞步及方向重複

變化：前薛花步 (Cifra or Pas de Basque)

右足向右躍 (1)，左向前踏置右前 (&)，右向後踏置左後 (2)，以左足開始重複

變化：後薛花步 (Back Cross Cifra)

右足向右躍 (1)，左足橫跨於右後 (&)，右足前踏置左前 (2)，以左足開始重複

7. 躍跳踢 (Leap Hop Kick)

右足微微屈曲躍，左足同時提起向後，與地面接近及平行 (1)，

右彈跳，同時左向前低位踢 (2)，以左足開始重複

8. 維達步 (Rida) 是匈牙利舞步，與波浪步 (Buzz Step) 類同，動作以緩跑步為主。
以前交叉步開始，然後橫踏的維達步，稱為下拍子維達步 (Downbeat Rida) 或閉合維達步 (Closed Rida)；以橫踏步開始，然後前交叉踏的維達步，稱為上拍子維達步 (Upbeat Rida) 或開放維達步 (Open Rida)
9. 跑步和單踵拍合 (Run and Click)
兩跑步，右左 (1 - 2)，右向左併合 (在重拍時，腳跟輕微拍擊) (3)，停頓 (4)，重複
10. 雙踵拍合 (Heel Click)
微微屈曲雙膝，同時張開雙腳跟 (pigeon-toed)，雙膝合 (1 - 2)，同時挺直雙膝，雙腳跟併合 (3 - 4)。重複
11. 崩步 (Cross Jump Heel Click / Bokázós)
跳進一個 crossed position (右足在左前) (1)，
跳進第二個位置，雙足分開及pigeon-toed (2)，
跳進第一個位置，雙足平排合攏，膝挺直 (3)，
停頓 (4)，重複

服飾

女子

- 襯衫
 - 棉或麻布
 - 高領口，頸邊有花邊
 - 緊身胸衣 / 背心上有細褶邊
 - 及肘長袖並有兩寸褶邊
- 緊身胸衣 / 背心
 - 黑色羊毛或錦緞
 - 高領，由圍頸，沿中央至最下面鑲有金或銀的鑲邊飾物，鑲邊上縫有細小的金或銀鈕扣



- 圍裙
 - 白麻布，輕微摺皺，長度大致與襯裙一樣
 - 圍邊有小圓孔修飾
- 襯裙
 - 毛質喬麗莎 (Woolen Georgette)
 - 有細小及鮮明的花卉圖案，紅、黃、白、藍或綠作背景
 - 有兩條 5 厘米闊花邊帶鍛，由底邊上 9 厘米位置
 - 底邊有窄的花邊圍著

男子

- 外套
 - 黑色，企領
 - 外套上每邊有三行銀曲頭釘
 - 長度至腰間，衣邊可有鑲邊裝飾物
- 襯衫
 - 白棉或亞麻布
 - 長袖
 - 細衣領，沿著正中央胸前有打摺
 - 正方裁剪方式
- 褲子
 - 重及粗質亞麻布
 - 長度至長靴位置
 - 與俄羅斯寬鬆的長褲一樣，
褲腳絮是特色
 - 底邊可縫上流蘇



註：圍裙常與全套裝束一起穿戴，但在跳舞時則不須穿戴

附錄四：舞蹈背景資料 - 保加利亞

歷史背景

保加利亞在巴爾幹半島的最東面，是一個很有趣的國家，有壯觀的平原及山脈，有很極端的天氣：冬天異常寒冷，夏天炎熱及乾燥。東邊與黑海 (Black Sea) 連接，海岸線較短。雖然黑海不是浩翰的水域，但卻是與蘇聯的重要連繫。東南角落，邊界與土耳其 (Turkey) 毗連，南方鄰接是希臘 (Greece)，西邊是南斯拉夫 (Yugoslavia)，北方多瑙河 (Danube) 的對岸為羅馬尼亞 (Romania)。



保加利亞分為六個州，西邊是索布 (Sop) / 索普斯基 (Shopski)，是首都索非亞 (Sophia) 的所在地，其他為美士亞 (Mizia / Severnjasko)、色雷斯 (Thrace) / 泰基亞 (Trakia)、多布甲 (Dobrudja)、洛多皮 (Rhodope) 及皮連 (Pirin)。希臘人 (Greeks)、色雷斯人 (Thracians)、南斯拉夫 (Jugoslavs)、馬其頓人 (Macedonians) 及拜占庭人 (Byzantines) 等，對保加利亞的文化都有一定的影響。土耳其人是高壓統治及侵略性的民族，加上它佔領保加利亞達五百年之久，因此影響最為深遠。

首都索非亞 (Sophia) 是一個很美麗的城市，城內到處都有莊觀金色拱頂的大教堂。比較近期的建築物是為紀念亞歷山大·涅夫 (Alexander Nevsky) 而建築的，他是一位在 1878 年擊退土耳其人的俄國人。大教堂的工程由 1904 年開始，合共八年才完工。

保加利亞人民生活以務農為主，主要出口穀類、蔬菜及各類型的生果、煙草、向日葵油、酒等等，是國家收入的主要來源。自從於 1944 年成為共產主義，工業越來越重要，但由於城市只佔少數，因此農業仍是最重要的。

音樂

位於保加利亞南部的色雷斯 (Thrace) 有一個令人陶醉的傳說，希臘神奧菲士 (Greek God Orpheus) 帶了著名的詩琴到這地方彈奏美麗的旋律，而這些旋律亦出現在現時的民間小調內。



保加利亞人是愛好音樂的民族，差不多每戶人家都能演奏樂器、唱歌及能用創意和自然的方式和音。最常用的管樂樂器包括風笛 (gaida)，是蘇格蘭風笛 (bagpipe) 的一種；長笛有七孔笛 (kaval) 及雙管笛 (dvoyanka)；弦樂器有 4 絃的琴 (gadoulka)、雷貝克琴 (rebec) 及坦布拉琴 (tambura)；與其他東歐國家一樣，鼓 (tapan) 的運用亦是不可忽略的。

保加利亞和諧音樂的特色主要是受東方強烈的影響，尤其是土耳其色彩。但對於外國人，保加利亞音樂的節奏是較難掌握。很多著名的舞蹈都選用一些獨特的節奏，較為常見及普遍的有 5/8、7/8、9/8、11/16 及 13/16。

- 5/8 節奏意思為一小節有 5 拍，八分音符為一拍，著名的舞蹈有派杜斯高 Paidushko，意即柔軟的，每節數法為慢快 3，2
- 7/8 節奏意思為一小節有 7 拍，八分音符為一拍，例子有鄰國希臘的卡拉曼狄亞諾 (Kalamatianos)，每節數法為慢快快 3，2，2
- 9/8 節奏並不是分為三組三拍，而是分為快快快慢 2，2，2，3
- 11/16 或 11/8 節奏意思為一小節有 5 拍，可寫成 5 個八分音符，其中一個是頓音。若是 11/16，每 4 拍則有 2 個 16 分音符，第 5 拍有 3 個 16 分音符。這延長的拍子會在每小節的第一拍、中間或最後一拍出現
- 13/16 與 11/16 節奏的原理一樣，但有 6 個主要拍子，其中一拍是延長的或加半拍，例如 13 個 16 分音符可分為 2，2，2，2，2，3。看上去好像很複雜，但實際上通常在有強烈的動作時 (跳高或蹲低)，重音及延長的拍子才會出現。而且若舞步的次序已編定好及有舞蹈員帶領的話，困難就會減少

在眾多保加利亞現代的作曲家中，結構以民族主題作基礎的有克拉斯穆爾 (Krassimir Kyurkchiyski)、盧博米爾彼得羅娃 (Lyubomir Pipkov)、喬治科殊托夫 (Georgi Kostov)、潘科瓦爾達夫 (Pancho Vladizherov)、維素託卡塔 (Vassil Kazakdjiev)、馬林葛列米洛夫 (Marin Goleminov)。最突出的則是匈牙利人比拉巴托 (Bela Bartok)，他以保加利亞的民族曲調寫了一系列很有趣的鋼琴樂曲。

服裝

女子

- 與其他巴爾幹半島國家一樣，女子穿著長袖、白長罩衣、各式襯裙、圍裙、外套及夾克
- 在北方，須穿著褶襬或有細微打摺及膝襯裙或圍裙。扣緊腰位，前方開口，用另一圍裙覆蓋間隙

- 垂直條紋襯裙，水平線式樣的細小圍裙，紅、黑和橙是最受歡迎的顏色
- 各種顏色針織襪子配以平底巴爾幹半島皮革涼鞋 (trasval)
- 中部及南部地方會穿著藍、黑或紅袖束腰外衣或罩衣 (sukman)。另有似外套的罩衣，前方有開口，用一條大的圍裙覆蓋間隙
- 白色、有圖案或線條的長襪，配以平底皮革涼鞋 (trasval) 的服飾在很多地方都深受歡迎
- 配戴腰帶亦很普遍，可編織或皮革的，帶上有細緻銀色或金色帶扣
- 已婚女子須覆蓋頭髮，年輕女子則戴上簡單頭巾。若是節日，在頭飾上會以花卉及硬幣作裝飾
- 手織的長罩衫及罩衣均很重，用料方面亦有所限制。由於物料沉重，舞步因而偏向細小，而動作方面亦將跳躍或大動作放於重音、重拍上



男子

- 男子服裝有兩種款式，一種是緊身白色襯褲，配以黑色凸紋及白色襯衫，白色或黑色無袖外套或及膝白色外套。黑或白襪及傳統皮革涼鞋 (trasval)。其他服飾包括寬鬆長褲套入厚白色襪，以長條毛織料或亞麻的質料纏繞下足
- 外套及闊腰帶均有不同款式的。很多舞蹈的服飾都有腰帶，男子腰帶沒有任何帶扣作裝飾，再配以黑色羊皮帽子
- 男子襯褲的好處是可以自由跳動節奏快、強的舞蹈，並可不受局限地舉起或彎曲雙膝

傳統舞蹈及風格

保加利亞之舞蹈屬巴爾幹半島 (Balkan States) 類形，但節奏方面卻較為複雜。有句俗語是這樣的：「保加利亞人走路很慢，但跳舞時卻是很靈敏。」

保加利亞人對自己國家傳統的舞蹈是非常引以為傲的。常在國家節日慶典上看到舞蹈表演，且質素很高。在城鎮上，人民有很多機會學習舞蹈，如在俱樂部、大學、學校或工



廠都有消遣班。有趣的是保加利亞並沒有私人學校，全都是由國家負責，且大部份舞蹈教師皆是男子。

由政府支持的舞蹈組織數目是很重大的，有超過 2,500 個業餘人士及至少 20 個專家能在海外表演及教學。但除著共產主義衰落，人民以商業掛帥，舞蹈團數目從此走下坡。

舞蹈的風格隨著不同的地域、地區及鄰接國家的影響而有所變化。基本上，巴爾半幹島的舞蹈多是輕鬆的，特別是腳步動作。大概是因為舞蹈較漫長，舞步偏向細小，而且保持在身軀之下，因大舞步會很消耗氣力。而女子的動作亦被身上沉重的襯裙而有而所限制。拍子的重拍是踏地，但不太激烈，男子的重拍較女子為多。保加利亞人仍保持對土耳其入侵者輕視及抗拒的舞步。他們對激烈的舞蹈員有這樣的評論：「他踏腳似匹馬，搖動則似頭熊」。

保加利亞舞蹈多是圓形、鏈狀 (chain) 或短行 (line) 形式，以圓形 (亦稱呼拉，horo) 聞名。舞蹈員可手牽手成 W 形，可手握緊鄰舞蹈員的腰帶，可手互相放在對方的肩上，亦可以是握著隔一位舞者的手或皮帶形成花籃隊形。每一村落有其獨特的呼拉舞 (horo)，節奏會由慢變到很快。鏈子舞通常由男子帶領，右手手執紅色或白色手巾，就似是指揮家的指揮棒，帶領著舞步的變化及圖案的轉變。

顫震、搖曳及搖動的動作主要在索普斯基 (Shopski) 出現，該區西邊與南斯拉夫接連，故舞蹈有類同的地方，但在風格上索普斯基 (Shopski) 則卻較為突出優勝。輕視及抗拒土耳其人仍是舞蹈的著重點。同時顫震的動作亦有助女子閃動身上的珠寶飾物，發出聲響，炫耀財富。在某些舞蹈中，男子在腰帶繫上牛鈴，服飾上配戴硬幣，目的是在跳舞時發出聲響。

男女共舞並不是很普遍，但屈旬力沙舞 (Rachenitza) 卻是一個例外。每一地區有其獨特的風格，但節奏普遍為 7/16。開始時會有一段個人即興創作的舞步，隨後獨舞者與女子跳雙人舞。這舞蹈在慶典場合最常見，特別是婚禮，舞者皆手牽手成圓形或鏈狀。

與其他國家一樣，有很多舞蹈都是以工作為主題，而模仿的動作包括有做麵包、採礦、伐木及製陶工人用車床加工的情況。在舞中加插鳥類 (特別是鷹)、動物，例如：狐狸、野兔、馬及熊等動作，會令舞蹈變得更有趣及更有意義。

保加利亞舞蹈中亦有男子舞蹈，男子會戴著動物面罩，配以豐富想像力的儀式。令場面更為壯觀及熱鬧。舞蹈員亦會手執木劍輕拍觀眾肩膊表示會帶來好運。

註:有關其他國家的背景資料，可參考《中學體育科教學資料【第二版】》(香港教育署課程發展處，1994)

參考資料及網址

參考資料

- Allenby-Jaffé, M. (2006). *National Dance*. Marlborough: Crowood Press.
- Costum Research Committee, FDFC. (1978). *Dances, music and costumes of Bulgaria*. London: The Dancing Times.
- Dziewanowska, A. (1997). *Polish folk dances & songs - a step-by-step guide*. New York: Hippocrene Books.
- Eden, Y. (1995). *Moving in international circles*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Co.
- Graman, J. (1991). *Russian and other folk dances - Style & presentation*. London: Imperial Societies of Teachers of Dancing.
- György, M. (1974). *Hungarian folk dances*. Budapest: Corvina Press.
- Harrold, R. & Legg, P. (1981). *Folk Costumes of the World*. Devon: Blandford.
- Harris, J.A., Pittman, A.M. & Waller, M.S. (1994). *Dance a while, handbook for folk, square contra, and social dance*. New York: Macmillan College Publishing Company.
- Longden, S.H. & Weikart, P.S. (1998). *Cultures and styling in folk dance*. Michigan: High Scope Press.
- Majka, C. (1991). *Polish Folk Costumes*. Nova Scotia: Empty Mirrors Press.
- Smedley, R. & Tether, J. (1982). *Let's dance - Country style, a handbook of simple, traditional dances*. London: Granada Publishing.
- Wingrave, H.W. & Harrold, R. (1984) *Aspects of Folk Dance in Europe*. London: Dance Books.
- 張慶三 (民71年)。《世界土風舞大典序列：波蘭土風舞》。台北：弦歌圖書出版社。
- 張慶三，陳芳枝 (民65年)。《土風舞之路：從入門到進階》。台北：台灣時代書局。
- 曾小星，陳艷媚 (1997)。《土風舞教材精華》。香港：卓思出版社有限公司。
- 楊昌雄 (1973)。《大眾土風舞—台北國際大眾土風舞學舍土風舞研究中心教材》。台北：眾文圖書。
- 楊昌雄 (1973)。《世界土風舞—台北國際大眾土風舞學舍土風舞研究中心教材》。台北：眾文圖書。
- 梁成安 (2002)。《香港土風舞歷史》。香港：中華書局。
- 香港舞蹈界聯席會議 (2000)。《香港舞蹈歷史》。香港：天地圖書。
- 課程發展處體育組 (1994)。《香港中學會考中學體育科教學資料》。香港：香港特別行政區政府教育局。

網址

Balkanfolk

<http://www.balkanfolk.com/> (Retrieved 5 December, 2008)

Dvorana Dance

<http://www.dvorana.cz> (Retrieved 5 December, 2008)

Folk Music, Dance & Handicraft in Hungary

<http://www.tanchaz.hu/thmain.htm> (Retrieved 5 December, 2008)

Imperial Societies of Teachers of Dancing –ISTD

<http://www.istd.org/> (Retrieved 5 December, 2008)

Polish Folk Resources

<http://www.chebucto.ns.ca/~as051/polish.html> (Retrieved 5 December, 2008)

Syncoop Produkties (International Folk (Dance) Music & World Music)

<http://www.syncoop.com/> (Retrieved 5 December, 2008)

Taiwan International Folkdance Association

<http://www.tifa-folkdance.org.tw/tifa/index.asp> (Retrieved 5 December 2009)

鳴謝

這套舞蹈教材套的西方土風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〕

周佩瑜博士

李光華先生

張齊欣女士

張樂華女士

郭惠如女士

麥淑娟女士

馮杏美女士

黃惠琮女士

楊君儒先生

劉定國先生

潘潔怡女士

鍾漢榮先生

鄺佩芬女士

大埔崇德黃建常紀念學校

天主教聖安德肋小學

油麻地天主教小學 (海泓道)

保良局田家炳千禧小學

保良局李城璧中學

香港教育學院科教結合促進中心

索意歐洲民族舞蹈團

崇真書院

聖保祿學校小學部

蓓蕾舞蹈社

嘉諾撒聖心書院

Mr. R. Harrold

Ms. J. Muvihill

Dr. E. Rejasková

Dr. R. Rejšek

Mr. E. Vargá

Mr. Y. Moreau

Mr. J. Marek

Mrs. B. Marek

Mr. B. Stanev

Budapest Folk Ensemble

Timar Kamara Tancegyuttes

Dvorana Dance

我們特別感謝香港教育學院健康與體育學系講師**周佩瑜博士**協助統籌及聯繫工作，**楊君儒先生**提供資料及撰寫教案，以及**劉定國先生**和**馮杏美女士**進行校對。