

社交舞



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：

4.1 基本知識	2
4.1.1 導舞與隨舞	2
4.1.2 抱持姿勢	3
4.1.3 舞程線	4
4.1.4 方向與位置	4
4.1.5 舞蹈名稱與音樂節拍	5
4.1.6 常用語	6
4.2 學習內容	7
4.2.1 標準舞系列	7
4.2.1.1 布魯斯	7
4.2.1.2 華爾滋	10
4.2.2 拉丁舞系列	14
4.2.2.1 查查查	14
4.2.2.2 牛仔（點踏式）	21
4.3 課堂組織	25
4.4 教學示例：查查查	26
4.5 評估	28
參考資料及網址	29
鳴謝	31

社交舞



4.1 基本知識

社交舞，又稱「體育舞蹈」，是由一男一女組成舞伴的舞蹈。在中學階段，學生的年齡、成熟程度及學習環境均適合學習社交舞。透過學習社交舞，學生能在社群活動中，學習各種應有的儀態和提升自信。在學習的過程中，讓學生在技巧、認知和情意三方面得到均衡的發展。在技巧方面，學生能學習社交舞的基本技術，例如：舞步和節奏的配合、身體協調和平衡動作、身體上升和下降的穩定，以及重心的移動等。在認知方面，學生能學習不同種類的舞蹈及其特色，音樂旋律和節拍，腳步的移動方向和位置，以及社交舞的禮儀等。至於情意方面，學生能體會學習社交舞的樂趣，從與舞伴的合作中學習與人相處的方法，並能夠在一些社交活動中應用出來，以達至他們在不同場合中，表現出應有的儀態和自信。藉著參與社交舞活動，培養出審美和評賞能力。

社交舞分為標準舞（Ballroom Dance）和拉丁舞（Latin Dance）兩大類。標準舞分為華爾滋、探戈、狐步、快步、維也納華爾滋五個舞種；拉丁舞分為森巴、倫巴、鬥牛、查查查、牛仔舞；共十個舞種。本分冊選取了社交舞中四種舞蹈作介紹，分別是標準舞系列華爾滋 / 慢三（Waltz）和快步舞演變出來的布魯斯（Blues），以及拉丁舞系列的查查查（Cha Cha Cha）和牛仔一點踏式（Jive — Tap-step Styling）；而這些舞蹈較適宜在學校的環境教授，同時，初學者亦較容易掌握。

4.1.1 導舞與隨舞

社交舞是由男女為伴的雙人舞，傳統是以男為導舞，女為隨舞。為了易於解說導舞與隨舞者的步法，本教材套將以男士和女士之稱謂代替以上兩種角色。導舞者負責領舞，包含有服務、牽引舞伴與預先站到舞池內的意思；跳舞時的進行方向、步幅大小、速度、及轉身方向等，都是由導舞者（男士）來決定。隨舞者（女士）則須配合男士的引導來跳舞。隨舞包含了跟隨、配合進行的意思。舞伴在相互配合和默契中，充溢著一片和諧和浪漫的氣氛。

在跳舞過程中，男士以抱持中上半身上升的姿勢和緊貼舞伴背部的手部動作，來暗示下一個步法；而且也要幫助舞伴展現出漂亮、優美的姿態。此外，男士還要仔細地觀察舞伴的技術，盡量配合對方的舞蹈實力，引導舞伴跳舞。如此在雙方技術相互配合下，踏出舞步，小心地平衡進與退，才能跳出優美的舞

步。至於作為隨舞者是不需要主動地預測下一個舞步，也不要急著先做某一個準備動作，只需要懷著愉快的心情，完全隨著導舞者的引導來跳舞便足夠了。

在學校裏，一般學生均是初學者，加上參與跳舞的男、女學生人數可能不相同，所以教師不用堅持一男一女成對，反而鼓勵學生自由組合，以輕鬆、無壓力、不尷尬的情況下學習，務求先引起學生的學習興趣。再者，教師可先讓學生練習所有預設的舞步動作和路線，待他們好好掌握後，才讓他們自行設計舞步組合及花式創作。

4.1.2 抱持姿勢

隨著不同舞種和舞步，便有各種組合方式與姿勢。跳舞時男女舞伴的抱持姿勢和身體位置均直接影響雙方享受跳舞的樂趣。不良的抱持姿勢不單會對每個平衡動作或領導有阻礙，還會帶給舞伴困擾，所以正確的抱持姿勢是很重要的。以下介紹標準舞與拉丁舞的抱持姿勢：

標準舞

開始時面對面站立，女士應偏向男士的略右方，男方右臂扶抱女伴，右手置於女士左肩胛骨的正下方位置，手指合攏而稍向下；左手握女士右手，高度以女士的眼部位置左右，頭部挺正，臉部稍微朝向左方，越過女士的右肩向前。自手肘處成角度彎曲。女方左臂輕置男方右臂近肩處，手指併攏；右手與男方左手相握，右手除了拇指之外，將四隻手指放在男性的左拇指和食指間。頭部盡可能挺直，臉部朝左前方，視線穿過男子右肩望向遠方。雙方右腳均置於對方雙腳中間，男女相距約為四至六吋（10至15厘米），男方兩臂保持穩定，以對女方作出明確帶領便可。



標準舞抱持姿勢

拉丁舞

開始時雙方面對面站立約 6 吋（15 厘米）距離，女士偏向男方的略左方，男方右手放在女方左方肩胛骨下，手指合攏而稍向下，左手位置與標準舞相若，但位置稍高為一般拉丁舞的抱持姿勢，稱為 Closed Position。而牛仔舞的左手位置約腰位，掌心向天，手指微曲成勾形。女方左手輕放在男方右肩邊端，右手與標準舞相若，但位置稍高，而牛仔舞的左手掌心向下與男方左手互扣，此為勾手握法，雙方的位置與標準舞相若。而牛仔舞的雙方位置為男方身體的右側和女方身體的左側靠近或接觸，而男方的左側及女方的右側須保持距離，剛好成 V 字型的開放狀態，稱為 Open Position 或 Promenade Position (PP) 也可。



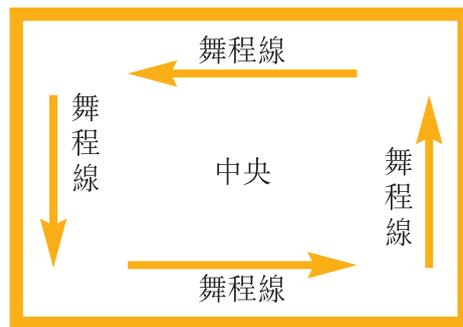
拉丁舞的手部位置

查查查抱持姿勢

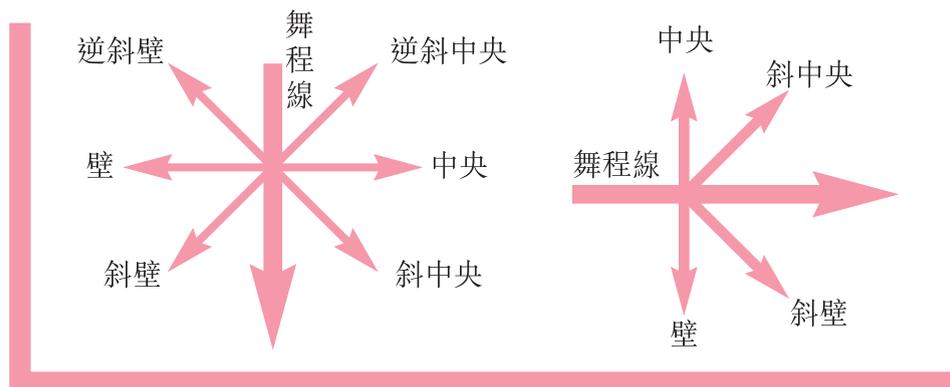
牛仔舞抱持姿勢
(Open Position / PP 位置)

4.1.3 舞程線

舞程線 (Line of Dance (LOD)) 是舞蹈進行的基本方向，以反時鐘方式沿舞池的四壁進行。



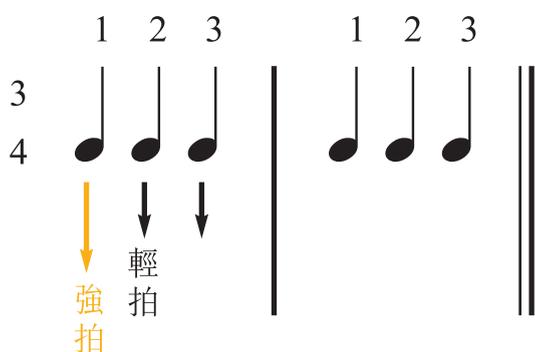
4.1.4 方向與位置



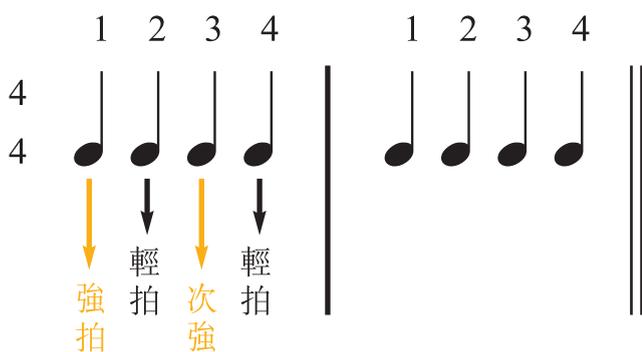
4.1.5 舞蹈名稱與音樂節拍

名稱	節拍	速度 (小節/分鐘)
* 華爾滋 / 慢三 (Waltz)	3	28 - 30
# 查查查 (Cha Cha Cha)	4	32 - 34
# 布魯斯 (Blues)	4	26 - 30
# 牛仔一點踏式 (Jive - Tap-step Styling)	4	42 - 46

* 華爾滋 / 慢三 - 3 拍的華爾滋，第 1 拍為強拍，第 2、3 拍是輕拍。



布魯斯、查查查和牛仔是 4 拍的舞蹈，第 1、3 拍分別是強拍及次強，第 2、4 拍是輕拍。



4.1.6 常用語

以下為一般使用的舞步名稱：

美式旋轉 (American Spin)

基本步 — 查查查 (Basic Movement)

基本步 — 牛仔 (Basic Rock)

交換手 (Change of Hands Behind Back)

並進步 (Chassé)

止言步 (Conversation Piece)

跟隨步 (Follow My Leading / Leader)

前搖滾步 (Forward Rock)

躊躇步 (Hesitation Change)

左交換步 (Left Closed Change)

連結步 (Link Rock)

右轉 / 順轉 (Natural Turn)

紐約步 (New York)

四分之一轉 (Quarter Turns)

左旋轉 (Reverse Pivot Turn)

左轉 / 逆轉 (Reverse Turn)

右交換步 (Right Closed Change)

橫步 (Side Step)

原地旋轉 (Spot Turn)

臂下旋轉 — 查查查 (Underarm Turns - Cha Cha Cha)

交換位置 / 臂下旋轉 — 牛仔 (Change of Places / Underarm Turns - Jive)

並退步 (Whisk)

退進步 (Whisk and Chassé)

風車步 (Windmill)

4.2 學習內容

4.2.1 標準舞系列

4.2.1.1 布魯斯(Blues)

背景

布魯斯 (Blues) 原是歌曲名，後來成為曲牌，是美國黑人昔日的古老歌曲。發源於美國的布魯斯，曲調緩和深沉；當時被當作奴隸的黑人常用這種音樂來表達他們悲哀的感情。

布魯斯的音樂是四拍子的，它的節奏鮮明，速度緩慢，以每分鐘 26 - 30 小節左右的速度來演奏，故採用「慢、慢、快快」的節奏跳法。如採用較易入門的跳法，則可以每分鐘 18 - 26 小節左右的速度，平均步速 1、2、3、4 來跳。

布魯斯屬於標準舞系列的快步舞演變而成的慢四步舞，在腳步的方向、身體的位置、旋轉的角度和移動的方向等均有一定的標準和限制。

舞步解說

四分一轉 (Quarter Turns)

男方 (開始時，面斜壁)	女方 (開始時，逆斜中央)
(節拍)	(節拍)
1. 左腳前 慢	1. 右腳後 慢
2. 右腳前 慢	2. 左腳後 慢
3. 左腳橫，開始時向右轉 快	3. 右腳橫，開始時向右轉 快
4. 右腳併向左腳，完成右轉1/4 快	4. 左腳併向右腳，完成右轉1/4 快
5. 左腳後 慢	5. 右腳前 慢
6. 右腳後 慢	6. 左腳前 慢
7. 左腳橫，開始時向左轉 快	7. 右腳橫，開始時向左轉 快
8. 右腳併向左腳，完成左轉1/4 快	8. 左腳併向右腳，完成左轉1/4 快
(完結時，面斜壁)	(完結時，逆斜中央)

橫步 (Side Step)

這舞步通常重複使用

男方 (開始時, 面向壁)		女方 (開始時, 背向壁)	
	(節拍)	(節拍)	
1. 左腳橫	慢	1. 右腳橫	慢
2. 右腳點向左腳側	&	2. 左腳點向右腳側	&
3. 右腳橫	慢	3. 左腳橫	慢
4. 左腳點向右腳側	&	4. 右腳點向左腳側	&
5. 左腳橫	快	5. 右腳橫	快
6. 右腳併向左腳	快	6. 左腳併向右腳	快
(完結時, 面壁)		(完結時, 背向壁)	

前搖滾步 (Forward Rock)

男方 (開始時, 面斜壁)		女方 (開始時, 面逆斜中央)	
	(節拍)	(節拍)	
1. 左腳前	慢	1. 右腳後	慢
2. 右腳細步向後	慢	2. 左腳細步向前	慢
3. 左腳橫	快	3. 右腳橫	快
4. 右腳併向左腳	快	4. 左腳併向右腳	快
(完結時, 面斜壁)		(完結時, 面逆斜中央)	

止言步 (Conversation Piece)

男方 (開始時, 以PP向舞程線)	女方 (開始時, 逆斜中央)
(節拍)	(節拍)
1. 左腳沿LOD前 慢	1. 右腳沿LOD前 慢
2. 右腳沿LOD前 慢	2. 左腳沿LOD前 慢
3. 左腳前 快 (同時間以左手拉, 右手推, 令女方回復面對姿勢)	3. 右腳前 快 (借男方力, 身體右轉向男方)
4. 右腳併向左腳 快 (完結時, 面斜壁, 和女方以正常姿勢 握持)	4. 左腳併向右腳 快 (完結時, 左轉 1/4 逆斜中央, 和男方 以正常姿勢握持)

左旋轉 (Reverse Pivot Turn)

應於舞程線的尾端採用, 以轉換新的舞程線

男方 (開始時, 面斜壁)	女方 (開始時, 逆斜中央)
(節拍)	(節拍)
1. 左腳前 慢	1. 右腳後 慢
2. 右腳後 慢	2. 左腳前 慢
3. 左腳橫, 開始時向左轉 快	3. 右腳橫 快
4. 右腳併向左腳, 完成 1/4 左轉 快 (完結時, 在新的舞程線上, 面斜壁)	4. 左腳併向右腳 快 (完結時, 在新的舞程線上, 逆斜中央)

4.2.1.2 華爾滋 / 慢三 (Waltz)

背景

華爾滋 / 慢三 (Waltz) 又稱「現代華爾滋」，是社交舞中最基本，又優雅的舞蹈。

華爾滋的音樂是 3 拍子，採用每分鐘約 30 小節左右的速度來演奏，拍子的數法是 1、2、3，原則上三步以均速進行。



華爾滋一般是以三步為基礎，第一步是第一拍的最重音。初學者須慢慢從腳的順序來重覆練習舞步，才容易掌握基本步。

舞步解說

右交換步 (Right Closed Change)

常用於右轉 / 順轉後

男方 (開始時，面向壁/中央)	女方 (開始時，面向中央/壁)
(節拍)	(節拍)
1. 右腳前	1. 左腳後
2. 左腳橫	2. 右腳橫
3. 右腳併向左腳	3. 左腳併向右腳

練習時，可自由將左及右交換步作不同配合，例如：方形練習 (Box Practice)

舞步解說

左交換步 (Left Closed Change)

常用於左轉 / 逆轉後

男方 (開始時，面向壁/中央)	女方 (開始時，面向中央/壁)
(節拍)	(節拍)
1. 左腳前	1. 右腳後
2. 右腳橫	2. 左腳橫
3. 左腳併向右腳	3. 右腳併向左腳

右轉 / 順轉 (Natural Turn)

男方 (開始時, 面向壁)		女方 (開始時, 面向中央)	
(節拍)		(節拍)	
1. 右腳前, 開始時向右轉	1	1. 左腳後, 開始時向右轉	1
2. 左腳橫	2	2. 右腳橫	2
3. 右腳併向左腳		3. 左腳併向右腳	
(完結時, 背向舞程線方向)		(完結時, 面向舞程線方向)	
4. 左腳後, 開始時向右轉	1	4. 右腳前, 開始時向右轉	1
5. 右腳橫	2	5. 左腳橫	2
6. 左腳併向右腳		6. 右腳併向左腳	
(完結時, 面向中央)		(完結時, 面向壁)	

左轉 / 逆轉 (Reverse Turn)

男方 (開始時, 面向中央)		女方 (開始時, 面向壁)	
(節拍)		(節拍)	
1. 左腳前, 開始時向左轉	1	1. 右腳後, 開始時向左轉	1
2. 右腳橫	2	2. 左腳橫	2
3. 左腳併向右腳	3	3. 右腳併向左腳	3
(完結時, 背向舞程線方向)		(完結時, 面向舞程線方向)	
4. 右腳後, 開始時向左轉	1	4. 左腳前, 開始時向左轉	1
5. 左腳橫	2	5. 右腳橫	2
6. 右腳併向左腳	3	6. 左腳併向右腳	3
(完結時, 面向壁)		(完結時, 面向中央)	

並退步 (Whisk)

常連接左轉/ 逆轉後

男方 (開始時, 面向壁)	女方 (開始時, 面向中央)
(節拍)	(節拍)
1. 左腳前 1	1. 右腳後 1
2. 右腳大步踏向斜前方 腳踵離地, 提升身體, 開始轉向PP位置 2	2. 左腳大步踏向斜前方, 腳踵離地, 提升身體, 開始轉向PP位置 2
3. 左腳交叉於右腳後, 腳踵離地, 眼望左方 3	3. 右腳交叉於左腳後, 腳踵離地, 眼望右方 3
* 完結時, 作PP位置	

並進步 (Chassé)

常用於並退步後, 在PP位置開始

男方	女方
(節拍)	(節拍)
1. 右腳沿LOD 碎步前, 維持PP位置 1	1. 左腳沿LOD 碎步前, 維持PP位置 1
2. 左腳橫碎步, 腳踵離地 2	2. 右腳橫碎步, 腳踵離地, 頭開始向左轉 2
3. 右腳併於左腳, 腳踵離地 &	3. 左腳併於右腳, 腳踵離地, 頭繼續向左轉 &
4. 左腳斜前, 腳踵離地 3	4. 右腳斜前, 腳踵離地, 眼望左方 3
(整個過程眼望左方, 完結時, 面向壁)	(完結時, 面向中央)

躊躇步 (Hesitation Change)

這舞步是連接右轉/順轉的首三步，乃連接左轉/逆轉或轉新舞程線用；整個過程，重心須維持於同一水平。

男方 (在舞程線的末端開始，背向舞程線)		女方 (在舞程線的末端開始，面向舞程線)	
(節拍)		(節拍)	
1. 左腳後	1	1. 右腳前	1
2. 拖右腳側，重心稍低	2	2. 拖左腳側，重心稍低	2
3. 稍躊躇，然後掃左腳於 右腳旁，無須轉移重心	3	3. 稍躊躇，然後掃右腳於 左腳旁，無須轉移重心	3

4.2.2 拉丁舞系列

4.2.2.1 查查查 (Cha Cha Cha)

背景

查查查是古巴的熱情舞之一，由曼波舞的音樂轉變而成的；特色是節奏明朗，強烈的節拍帶來生動、活潑的歡樂氣氛。查查查的舞姿活潑靈巧，步法乾脆俐落，俏皮可愛，動感十足。音樂是 4 拍子，速度為每分鐘約 32 - 34 小節，旋律輕快。

節拍

查查查 (Cha Cha Cha)

拍子數法
(第二拍入拍)

Count
(2nd beat)



舞步解說

基本步 (Basic Movement)

閉式舞姿作開始姿勢，每一步逐漸向左轉，完成整個舞步後右轉 1/4 圈

男方		女方	
	(節拍)		(節拍)
1. 左腳前，右腳踵離地	2	1. 右腳後，左腳踵離地	2
2. 重心回移右腳	3	2. 重心回移左腳	3
3. 左腳橫	4	3. 右腳橫	4
4. 右腳併向左腳	&	4. 左腳併向右腳	&
5. 左腳橫	1	5. 右腳橫	1
6. 右腳後，左腳踵離地	2	6. 左腳前，右腳踵離地	2
7. 重心回移左腳	3	7. 重心回移右腳	3
8. 右腳橫	4	8. 左腳橫	4
9. 左腳併向右腳	&	9. 右腳併向左腳	&
10. 右腳橫	1	10. 左腳橫	1

可以原地旋轉 (自轉) 接駁

退進步 (Whisk and Chassé)

常用於連接基本步

男方		女方	
(節拍)		(節拍)	
1. 左腳交叉於右腳後， 右腳踵離地，與舞伴肩並肩站立	2	1. 右腳交叉於左腳後， 左腳踵離地，與舞伴肩並肩站立	2
2. 重心回移右腳，預備面向舞伴	3	2. 重心回移左腳，預備面向舞伴	3
3. 左腳橫踏	4	3. 右腳橫踏	4
4. 右腳併向左腳	&	4. 左腳併向右腳	&
5. 左腳橫踏	1	5. 右腳橫踏	1
6. 右腳交叉於左腳後， 左腳踵離地，與舞伴肩並肩站立	2	6. 左腳交叉於右腳後， 右腳踵離地，與舞伴肩並肩站立	2
7. 重心回移左腳，預備面向舞伴	3	7. 重心回移右腳，預備面向舞伴	3
8. 右腳橫踏	4	8. 左腳橫踏	4
9. 左腳併向右腳	&	9. 右腳併向左腳	&
10. 右腳橫踏	1	10. 左腳橫踏	1
11. 左腳交叉於右腳後， 右腳踵離地，與舞伴肩並肩站立	2	11. 右腳交叉於左腳後， 左腳踵離地，與舞伴肩並肩站立	2
12. 重心回移右腳，預備面向舞伴	3	12. 重心回移左腳，預備面向舞伴	3
13. 左腳橫踏	4	13. 右腳橫踏	4
14. 右腳併向左腳	&	14. 左腳併向右腳	&
15. 左腳橫踏	1	15. 右腳橫踏	1

可由男方左及女方右自轉連接



退進步

原地旋轉 (Spot Turn)

可重覆以上舞步- 以相反步法，於相反方向展示自轉舞步

男方		女方	
	(節拍)		(節拍)
1. 右腳交叉於左腳前， 開始向左轉	2	1. 左腳交叉於右腳前， 開始向右轉	2
2. 重心回移左腳， 完成自轉一圈	3	2. 重心回移右腳， 完成自轉一圈	3
3. 右腳橫踏	4	3. 左腳橫踏	4
4. 左腳併向右腳	&	4. 右腳併向左腳	&
5. 右腳橫踏	1	5. 左腳橫踏	1



原地旋轉

紐約步 (New York)

可用於臂下旋轉或原地旋轉 (自轉) 之後

男方		女方	
	(節拍)		(節拍)
1. 左腳前，右腳踵離地， 完成右轉1/4	2	1. 右腳前，左腳踵離地， 完成左轉1/4	2
2. 重心回移右腳，左轉1/4， 面向舞伴	3	2. 重心回移左腳，右轉1/4， 面向舞伴	3
3. 左腳橫	4	3. 右腳橫	4
4. 右腳併向左腳	&	4. 左腳併向右腳	&
5. 左腳橫	1	5. 右腳橫	1
6. 右腳前，左腳踵離地， 完成左轉1/4	2	6. 左腳前，右腳踵離地， 完成右轉1/4	2
7. 重心回移左腳，右轉1/4， 面向舞伴	3	7. 重心回移右腳，左轉1/4， 面向舞伴	3
8. 右腳橫	4	8. 左腳橫	4
9. 左腳併向右腳	&	9. 右腳併向左腳	&
10. 右腳橫	1	10. 左腳橫	1
11. 左腳前，右腳踵離地， 完成左轉1/4	2	11. 右腳前，左腳踵離地， 完成左轉1/4	2
12. 重心回移右腳，左轉1/4， 面向舞伴	3	12. 重心回移左腳，右轉1/4， 面向舞伴	3
13. 左腳橫	4	13. 右腳橫	4
14. 右腳併向左腳	&	14. 左腳併向右腳	&
15. 左腳橫	1	15. 右腳橫	1

可以原地旋轉 (自轉) 完成

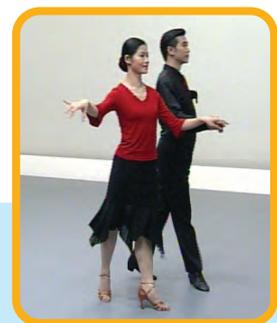
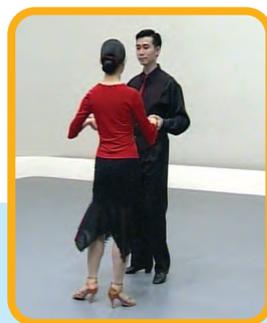


紐約步

跟隨步 (Follow My Leading / Leader)

以開式舞姿開始

男方		女方	
	(節拍)		(節拍)
1. 左腳前，右腳踵離地	2	1. 右腳後，左腳踵離地	2
2. 重心回移右腳，完成右轉1/2	3	2. 重心回移左腳	3
3. 左腳前	4	3. 右腳前	4
4. 右腳併於左腳側	&	4. 左腳併於右腳側	&
5. 左腳前	1	5. 右腳前	1
6. 右腳前，左腳踵離地， 預備向左轉	2	6. 左腳前，右腳踵離地， 預備向右轉	2
7. 重心回移左腳，完成左轉1/2	3	7. 重心回移右腳，完成右轉1/2	3
8. 右腳前	4	8. 左腳前	4
9. 左腳併於右腳側	&	9. 右腳併於左腳	&
10. 右腳前	1	10. 左腳前	1
11. 左腳前，右腳踵離地， 預備向右轉	2	11. 右腳前，左腳踵離地， 預備向左轉	2
12. 重心回移右腳，完成右轉1/2	3	12. 重心回移左腳，完成左轉1/2	3
13. 左腳前	4	13. 右腳前	4
14. 右腳併於左腳側	&	14. 左腳併於右腳側	&
15. 右腳前	1	15. 左腳前	1
16. 右腳前，左腳踵離地， 預備向左轉	2	16. 左腳前，右腳踵離地， 預備向右轉	2
17. 重心回移左腳，完成右轉1/2	3	17. 重心回移右腳，完成右轉1/2	3
18. 右腳後	4	18. 左腳前	4
19. 左腳併於右腳側	&	19. 右腳併於左腳側	&
20. 右腳後	1	20. 右腳前	1



跟隨步

臂下旋轉 (Underarm Turns)

完成基本步首五步後開始，可以閉式舞姿或牽單手舞姿作開始姿勢

男方		女方	
	(節拍)		(節拍)
1. 右腳後，左腳踵離地， 左手高舉，以掌心幫助 舞伴自轉，如以閉式舞姿， 則以右手繼續輕推舞伴背 部，令其完成自轉動作	2	1. 左腳前，借舞伴手掌 推力，開始向右轉	2
2. 重心回移左腳，左手在空 中順時針劃一平面，幫助舞 伴自轉	3	2. 重心回移右腳， 完成自轉一圈	3
3. 右腳橫	4	3. 左腳橫	4
4. 左腳併向右腳	&	4. 右腳併向左腳	&
5. 右腳橫	1	5. 左腳橫	1



臂下旋轉

4.2.2.2 牛仔（點踏式）（Jive - Tap-step Styling）

背景

牛仔舞（Jive）原稱為吉特巴格（Jitterbug），於1940年在美国誕生的舞蹈，於第二次大戰後在世界上形成一股舞蹈熱潮。

牛仔舞是「爵士狂」的意思，如直譯的意思則是「晃動身體的蟲」，是黑人看到「晃動身體的蟲」，而想出這種舞步，並以此命名。它是一種十分生動活潑的舞蹈，舞曲歡快，充滿躍動感。

舞步輕鬆活潑，豐富多變，與舞伴換位及旋轉是其最大特色。



牛仔舞的音樂是四拍子搖滾調，以每分鐘40小節左右的快速節奏來演奏。主要分三種跳法，包括國際拉丁舞比賽所採用八步的「三步式」（Triple Jive Styling）、六步的「點踏式」（Tap-step Styling）和四步的「樂與怒式」（Rock N' Roll Style）。現在介紹的是較易入門和較活潑的「點踏式」，拍子的數法為「123456」，而每一個基本步各佔個半音樂小節，速度則平均分配。

舞步解說

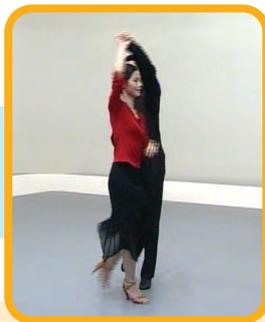
基本步（Basic Rock）

其他步法均以「點踏點踏後踏」為基本

男方		女方	
	(節拍)		(節拍)
1. 左腳點向右腳側	1	1. 右腳點向左腳側	1
2. 左腳橫	2	2. 右腳橫	2
3. 右腳點向左腳側	3	3. 左腳點向右腳側	3
4. 右腳橫	4	4. 左腳橫	4
5. 左腳交叉右腳的後方	5	5. 右腳交叉左腳的後方	5
6. 右腳微提起在原地踏	6	6. 左腳微提起在原地踏	6

交換位置與臂下旋轉 (Change of Places / Underarm Turns)

男方		女方	
	(節拍)	(右轉)	(節拍)
1. 左腳點向右腳側，同時提起左手	1	1. 右腳點向左腳側	1
2. 左腳回踏原方，但腳尖轉左約1/4， 右手輕推女方左背，幫助她 在己方之左手向下右轉	2	2. 右腳踏原地，完成時約右轉1/4	2
3. 右腳點向左腳側	3	3. 左腳點向右腳側，繼續轉向	3
4. 右腳細步後踏，面向舞伴	4	4. 左腳踏原地，完成約5/8轉 與男方面對牽單手	4
5. 左腳踏後	5	5. 左腳踏後	5
6. 右腳回踏原方 (左手勾手，掌心向下)	6	6. 左腳回踏原方 (右手勾手，掌心向上)	6
		(左轉)	
1. 左腳點近右腳側，同時提起左手	1	1. 右腳點前，預備向左轉	1
2. 左腳橫	2	2. 右腳踏原地，身體繼續左轉	2
3. 右腳點近左腳側，垂下左手	3	3. 左腳點在右腳後方	3
4. 右腳回踏原方，面向舞伴	4	4. 左腳踏地繼續左轉，直至面對男方	4
5. 左腳踏後	5	5. 右腳踏後	5
6. 右腳回踏原方	6	6. 左腳回踏原方	6



交換位置與臂下旋轉

連結步 (Link Rock)

以開式站立位置，常用於交換位置後

男方		女方	
	(節拍)		(節拍)
1. 左腳點向右腳側	1	1. 右腳點向左腳側	1
2. 左腳踏前	2	2. 右腳踏前	2
3. 右腳點向左腳側	3	3. 左腳點向右腳側	3
4. 右腳橫，右手以正常姿勢與 女方握持	4	4. 左腳橫，左手以正常姿勢 放在男方右肩	4
5. 左腳交叉到右腳的後方	5	5. 右腳交叉到左腳的後方	5
6. 右腳微提起在原地踏	6	6. 左腳微提起在原地踏	6



連結步

美式旋轉 (American Spin)

以開式站立位置，互相面對面牽雙手或單手開始；常用於交換位置、臂下旋轉或風車步之後

男方		女方	
	(節拍)		(節拍)
1. 左腳點向右腳側	1	1. 右腳向前點，不置重心	1
2. 左腳橫	2	2. 右腳以腳掌向右轉一週	2
3. 右腳點向左腳側	3	3. 左腳點向右腳側	3
4. 右腳橫	4	4. 左腳橫	4
5. 左腳交叉到右腳的後方	5	5. 右腳向後踏	5
6. 右腳微提起在原地踏	6	6. 左腳微提起在原地踏	6



美式旋轉

交換手 / 背後交換手 (Change of Hands Behind Back)

以開式站立位置，常用於交換位置 / 臂下旋轉的中段

男方	女方 (只需面向男方，利用「點踏點踏後踏」的基本步法便可)
(節拍)	(節拍)
1. 左腳點前，預備向左轉	1. 右腳點向左腳側
2. 左腳踏前，繼續原地向左轉， 左右手同時握女方右手	2. 右腳踏原方
3. 右腳點向左腳側，背向女方， 鬆左手	3. 左腳點向右腳側
4. 右腳踏原方，仍然背向女方，將 女伴的右手從背後繞過，交向左手	4. 左腳踏原方
5. 左腳踏後，身體左轉， 直至面向女方	5. 右腳踏後
6. 右腳回踏原方	6. 左腳微提起在原地踏



交換手

風車步 (Windmill)

常用於交換位置 / 臂下旋轉之後，以面對面，牽雙手開始

男方	女方
(節拍)	(節拍)
1. 左腳點向右腳側，預備向左轉	1. 右腳點向左腳側，預備向左轉
2. 左腳橫	2. 右腳橫
3. 右腳點向左腳側	3. 左腳點向右腳側
4. 右腳橫	4. 左腳橫
5. 左腳踏後	5. 右腳踏後
6. 右腳微提起在原地踏	6. 左腳微提起在原地踏

完結時，常以連結步或交換位置的後半部分作串連



風車步

4.3 課堂組織

場地

可以在舞蹈室、禮堂、露天操場、有蓋操場等地方教授社交舞，只要有足夠空間便可。

服裝

學習社交舞時，老師可容許學生穿著簡單便服或運動服，舞蹈鞋或球鞋。

音樂的選擇

老師可多選用拍子相同的流行歌曲，以引起學生興趣和加強他們的投入感。

熱身動作

進行熱身運動時，教師可透過音樂或以自己帶有節拍感的口令，進行簡單、有韻律感的身體協調動作。

教授新舞

- 簡介舞蹈背景
- 分析韻律及拍子
- 練習舞步及花式
- 先處理個人技巧，掌握後才結合音樂練習
- 安排舞伴配合，掌握後才結合音樂練習

(如非第一課節，則可用「舞蹈知識和技巧重溫」來代替簡介舞蹈背景和分析韻律及拍子)

4.4 教學示例：查查查

學習目標

課後，學生能：

- 與舞伴一同配合 4 拍子音樂，展示查查查的「基本步」、「原地旋轉」及「退進步」
- 培養欣賞與合作能力
- 描述查查查獨有的拍子節奏和特色
- 掌握當「隨舞者」的技巧要點

教節

- 兩節

參考音樂

- Tea for Two

學習內容

第一教節

引入活動	學習重點
1. 配合音樂節拍來拍手和做簡單的身體活動 2. 簡介 4 拍子的特色	1. 掌握音樂的節奏和強拍 2. 跟隨音樂的速度進行簡單的身體活動
主題 / 技能發展	學習重點
基本步 1. 個人學習及練習 2. 同上，跟音樂 3. 二人一組練習 4. 同上，跟音樂 5. 加插手牽手和閉式舞姿於練習中	1. 注意髖關節的擺動、膝蓋的屈曲和伸展 2. 注意重心轉移 3. 加強與舞伴的協調
應用活動	學習重點
1. 適應不同音樂節奏 2. 交換舞伴 3. 分組欣賞和互評	1. 加強適應不同舞伴的能力 2. 鼓勵以不同的音樂進行基本步 3. 培養欣賞能力
整理活動	學習重點
總結要點	1. 了解 4 拍子的結構 2. 掌握查查查的特色

第二教節

引入活動	學習重點
1. 通過聆聽、拍手及做簡單的身體活動來重溫音樂節拍 2. 配合音樂重溫基本步 - 個人 - 與舞伴	小心聆聽音樂的節奏，尤其是強拍
主題 / 技能發展	學習重點
原地旋轉 1. 個人學習 2. 同上，跟音樂 3. 二人一組，串連基本步練習 4. 同上，跟音樂 5. 加插手牽手及閉式舞姿於練習中 退進步 1. 學習退進步 2. 同上，跟音樂 3. 串連基本步及原地旋轉練習 4. 同上，跟音樂	1. 注意配合音樂 2. 掌握導舞及隨舞的技巧 3. 注意與舞伴的協調
應用活動	學習重點
1. 自選串連舞步 2. 聆聽不同音樂節奏 3. 交換舞伴 4. 以不同的 4 拍子音樂節拍進行舞步串連練習 5. 分組欣賞和互評	1. 適應不同的舞伴 2. 培養欣賞能力
整理活動	學習重點
總結要點	1. 了解引領及隨舞者的角色和技巧 2. 掌握查查查的特色

4.5 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。社交舞的評估可分為以下四個部分：

1. 技巧

- 展示正確步法及足部技巧
- 展示優美和正確的身體線條，姿勢及平衡
- 展示整體流暢的移動及演繹

2. 音樂及基本節奏

- 掌握準確的拍子和音樂節奏
- 能演繹舞蹈特有的風格

3. 情緒

- 對舞蹈的投入和享受程度
- 舞伴的配合及照顧

4. 知識 / 創意

- 運用已有知識編排簡單組合
- 運用想像力及創意來配合音樂，創作花式或編排簡單小組圖形

參考資料及網址

參考資料

- Heaton, A. (1976) . *Social dance rhythms*. Provo, Utah: Brigham Young University Press.
- Moore, A. (1986) . *Ballroom dancing with 100 diagrams and photographs of the quickstep, waltz, foxtrot, tango*. (9th ed.) . London: A & C Black.
- Moore, A. (2002) . *Ballroom dancing*. (10th ed.) . New York: Routledge.
- Pittman, A. M., Waller, M. S., & Dark, C. L. (2009) . *Dance a while: Handbook for folk, square, contra, and social dance* (10th ed.) . San Francisco, Pearson / Benjamin Cummings.
- Silvester, V. (1993) . *Modern ballroom dancing*. North Pomfret, Vt.: Trafalgar Square Publication.
- Wright, J. P. (2003) . *Social dance: Step to success*. (2nd ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.
- 周佩瑜、周鳳美(1999)。《一九九七至九八年度—體育科校本課程設計計畫—中學社交舞單元》。香港教育署課程發展處。
- 林金誠(1990)。《基礎社交舞》。台北市：大將書局。
- 林淑真譯(1987)。《現代標準交際舞》。台北市：大眾書局，再版。
- 林慶旺編(1990)。《簡易交際舞圖解：輕擺漫舞於悠揚樂聲中》。台南市：王家出版社。
- 金石譯(1991)。《現代交際舞入門》。台南市：信宏出版社，初版。
- 施寶桔、梁荻、孫重貴(1993)。《實用交際舞入門》。香港：文光出版社，第一版。
- 馬偉清(1985)。《初學交際舞》。台南市：綜合出版社，初版。
- 國際舞藝研究社(1990)。《常用交際舞入門》。台南市：綜合出版社。
- 國際舞藝研究社(1990)。《最新社交舞大全》。台南市：綜合出版社。
- 張雪芳編譯(1998)。《社交舞學習教室》。台南市：大坤書局有限公司，初版。
- 梁儀編(1989)。《社交舞入門》。香港：明天出版社。
- 陳寄影(1983)。《標準交際舞》。香港：大光出版社。

網址

Ballroom Dancing Information

<http://marshall.freeshell.org/ballroom.html> (Retrieved 26 September 2011)

Central Home

<http://www.centralhome.com/ballroomcountry/history.htm> (Retrieved 26 September 2011)

Dancesport England

<http://www.dancesportengland.org.uk/information> (Retrieved 26 September 2011)

Dancesportinonet (Retrieved 26 September 2011)

<http://www.dancesportinfo.net/default.aspx>

Hong Kong Dance Federation (香港舞蹈總會)

<http://www.hkdf.org.hk/> (Retrieved 26 September 2011)

Imperial Society of Teachers of Dancing

<http://www.istd.org> (Retrieved 26 September 2011)

Sapphire Dance Directory

<http://www.sapphireswan.com/dance/> (Retrieved 26 September 2011)

Social Dances & Their Histories (Retrieved 26 September 2011)

<http://www.pleasedancewithme.com/danceshistories.htm>

The Commonwealth Society of Teachers of Dancing

<http://cstd-comdance.com/> (Retrieved 26 September 2013)

鳴謝

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

〔排名不分先後〕

何天虹博士

周佩瑜博士

張齊欣女士

葉賜偉先生

黎美丹女士

鍾漢榮先生

鄭佩芬女士

Mr. R. Mitchell

保良局田家炳千禧小學

崇真書院

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**協助統籌及撰寫教案。