

2008推廣舞蹈運動教材編製

民俗舞國中教材

動作示範講解

第一階段

使用道具

【飄扇】--



【絲巾】--



組合一、【跑場】

1. 第一個八拍：右手持立扇往右旁平舉，左手蝶姿式持絲巾，腳走小碎步圖 1-1。
2. 第二個八拍：同第一個八拍。
3. 第三個八拍：1~4 拍同第一、二個八拍，5~8 拍右手翻轉手臂圖 1-2 經過右大腿手背面向上往左斜前上方停住，右手經過左大腿向右斜後下方停住，兩手呈一斜線姿態，同時右腳向左斜前上步踮立圖 1-3。
4. 第四個八拍：右手抱扇回胸前，左手立掌往左旁平舉，腳走小碎步圖 1-4。



圖 1-1 出場動作



圖 1-2 翻轉手臂



圖 1-3 踮腳斜姿態

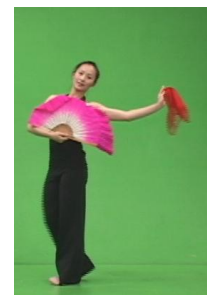


圖 1-4 抱扇碎步

組合二、【雙手環動】

1. 第一個八拍：右手持扇的手大拇指於扇面下方經由左上圖 1-5→後圖 1-6→右圖 1-7→前圖 1-8→抱扇圖 1-9，左手絲巾的手由右旁圖 1-5→前圖 1-6→左圖 1-7→上圖 1-8→按掌圖 1-9，兩手輪流以逆時針方向環動，同時，身體隨著右手環

動；前 4 拍雙腳直立，後 4 拍雙腳半蹲。

2. 第二個八拍：重覆第一個 8 拍。
3. 第三個八拍：重覆第二個 8 拍。
4. 第四個八拍：1~4 拍右腳向右邁，雙腳下蹲換重心同時雙手下滑(扇緣向左)
圖 1-10，5~8 拍左腳虛點於右腳旁，雙手由右往上畫半弧形(扇緣向外轉 360 立於右臉頰旁)。



圖 1-5 扇往左繞

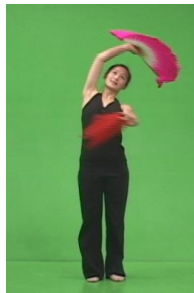


圖 1-6 扇繞後

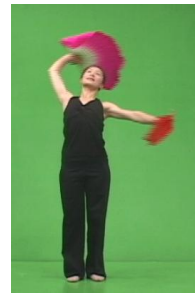


圖 1-7 扇繞後往右

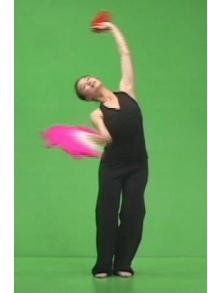


圖 1-8 扇由右往前



圖 1-9 抱扇於胸前

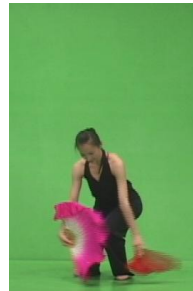


圖 1-10 向右邁步

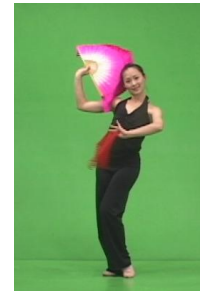


圖 1-11 左腳虛點

組合三、【手腕繞扇】

1. 第一個八拍

- (1) 第一拍：右手抱扇，左手由按掌位置下壓提到左斜上，頭向左微傾，左腳為第一步圖 1-12。
- (2) 第二拍：右手順勢向下從右旁提起到右上方繞腕，左手從左斜上方按掌於胸前，頭向右微傾，右腳為第二步圖 1-13。
- (3) 第三拍：重覆第 1 拍動作 1-12。
- (4) 第四拍：保持動作，左腳往上跳一下圖 1-13。
- (5) 第五~八拍：為 1~4 拍動作的相反邊(腳步為右圖 1-13 左 1-12 右圖 1-13)。

2. 第二個八拍：

(1) 第一拍：扇子於絲巾下方，雙手手心相對，雙腳屈膝重心往左，頭向左微傾圖 1-14。

(2) 第二拍：扇子於絲巾上方，雙手手心相對，雙腳屈膝重心往右，頭向右微傾圖 1-15。

(3) 連續動作：將第 1 拍和第 2 拍的動作連續做 8 次，1~4 拍時雙腳慢慢向下蹲，5~8 拍時雙腳慢慢伸直。

3. 第三個八拍：重覆第 1 個 8 拍。

4. 第四個八拍：重覆第 2 個 8 拍。



圖 1-12 小跑步(左)



圖 1-13 小跑步(右)

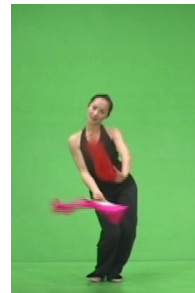


圖 1-14 重心往左

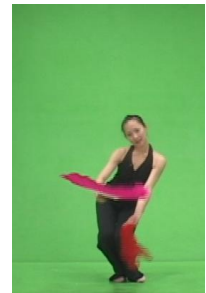


圖 1-15 重心往右

組合四、【蹀躞步伐】

1. 第一~二個八拍：扇子平放頭上方（扇緣向左斜前方），左手立掌平舉於左斜前，身體面向右斜前方，目視左斜前方；右腳踩地，左腳虛步靠於右腳旁。第 1 拍時右手手腕向下點，同時右腳踩地圖 1-16；第 2 拍右手手腕往上挑，同時重心換到左腳半腳掌踮立，連續 2 個 8 拍。



圖 1-16 蹀躞步

2. 第三個八拍：1~2 拍左腳往左邁步，右腳虛點於左腳旁，雙腳屈膝重心往左，雙手手心相對收於左腕旁，頭向左微傾圖 1-17，3~4 拍右腳往右邁步，左腳虛點於右腳旁，雙腳屈膝重心往右，雙手向右推，頭向右



圖 1-17 扇收左腕



圖 1-18 雙手右推

微傾圖 1-18，5~6 拍重覆 1~2 拍，7~8 拍重覆 3~4 拍。

3. 第四個八拍：1~2 左腳往左邁，雙手打開平舉(大拇指一方之扇面向後)圖 1-19；
3~4 拍右手收回抱扇，右腳踏於左腳後圖 1-20；5~6 右手打開往右轉一圈圖 1-21；
7~8 拍扇子置於臉前(扇緣向下)，左手收按掌於胸前，雙腳併攏圖 1-22。



圖 1-19 呈大字形



圖 1-20 左側踏步



圖 1-21 右轉身



圖 1-22 扇子遮臉

組合五、【左右踏點】

1. 第一個八拍：扇子持續小抖扇，第 1 拍重心於右腳，左腳虛點於旁，頭和臀部往右傾圖 1-23；第 2 拍換重心於左腳，右腳虛點於旁，頭和臀部往左傾圖 1-24。
2. 第二個八拍：重覆第 1 個 8 拍，第 8 拍時將扇緣立轉 180 度。



圖 1-23 臀部推左



圖 1-24 臀部推右



圖 1-25 立扇遮臉

組合六、【開合扇】

1. 第一個八拍

- (1) 一~二拍：第 1 拍右腳向右邁步

左腳虛點於旁，第 2 拍時雙手向外

展開，頭往右傾圖 1-26。



圖 1-26 雙手向外開



圖 1-27 雙手向內開

- (2) 三~四拍：第 3 拍左腳向左邁步右腳虛點於旁，第 4 拍時雙手往內收合，

頭往左傾圖 1-27。

- (3) 五~八拍：原地換重心(右→左→右→左)配合雙手(開→合→開→合)。

2. 第二個八拍：重覆第 1 個 8 拍。
3. 第三個八拍：1~2 拍右腳向右邁步，雙腳下蹲換重心，同時雙手下滑(扇緣向左)
圖 1-28，3~4 拍左腳虛點於右腳旁，雙手由右往上畫半弧形(扇緣向外轉 360 度立於右臉頰旁) 圖 1-29，5~8 拍保持舞姿換重心配合頭部傾倒(左→右→左→右)。
4. 第四個八拍：1~4 拍右手持立扇往右旁平舉，左手蝶姿式持絲巾，腳走小碎步 圖 1-30。5~8 拍扇平放於頭頂(扇緣朝左)，右腳踏於左腳後方下蹲 圖 1-31。

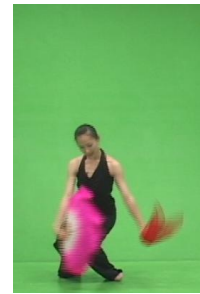


圖 1-28 向右邁步



圖 1-29 左腳虛點



圖 1-30 小碎步

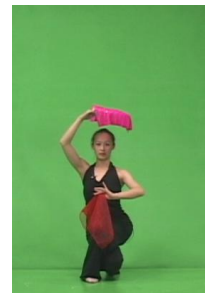


圖 1-31 側踏蹲

組合七、【左右擺動】

1. 第一個八拍：保持舞姿，頭與臀部左圖 1-32 右圖 1-33 連續擺動(1 拍 1 個)。
2. 第二個八拍：相同動作，雙腳慢慢直立圖 1-34、圖 1-35。
3. 第三個八拍：第 1 拍左腳往左邁步，右腳虛點於左腳旁，雙腳屈膝重心往左，雙手手心相對收於左腕旁，頭向左微傾圖 1-36；第 2 拍右腳往右邁步，左腳虛點於右腳旁，雙腳屈膝重心往右，雙手向右推，頭向右微傾圖 1-37；3~4 拍重覆 1~2 拍動作；5~6 拍左腳向左邁步，雙手往上提繞腕圖 1-38，7~8 拍右腳往左併攏，雙手由上往下壓於胸前圖 1-39。
4. 第四個八拍：重覆第 3 個 8 拍。

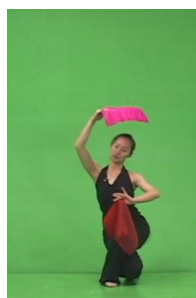


圖 1-32 頭、臀往左



圖 1-33 頭、臀往右



圖 1-34 頭、臀往左

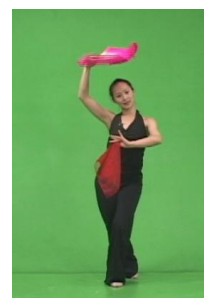


圖 1-35 頭、臀往右



圖 1-36 扇收左腋



圖 1-37 雙手向右推



圖 1-38 雙手往上繞腕



圖 1-39 雙手抱扇

組合八、【上揚下合】

1. 第一個八拍：面轉向右。第 1 拍扇子於上絲巾於下，兩手手心相對，右腳為第一步，頭向右圖 1-40；第 2 拍扇子於下絲巾於上，兩手手心相對，左腳為第二步圖 1-41；3~4 拍重覆 1~2 拍。第 5 拍右腳往前踮立，雙手手臂從前方向上揚，上身隨著手向上仰圖 1-42，第 6 拍重心踏回左腳，右腳虛靠於旁，雙手同時從前方向下合，上身隨著手向下合圖 1-43；7~8 拍重覆 5~6 拍。
2. 第二個八拍：面轉向後，重覆第 1 個 8 拍動作。
3. 第三個八拍：面轉向左，重覆第 1 個 8 拍動作。
4. 第四個八拍：面轉向前，重覆第 1 個 8 拍動作。



圖 1-40 跑步（右）



圖 1-41 跑步（左）



圖 1-42 雙手上揚



圖 1-43 雙手向下合

第二階段

使用道具

【連廂】---



組合一、【基本跑步動作】

1. 第一拍：連廂輕拍右肩，右肩微微 往後擺動，右腳為第一步伐圖 2-1。
2. 第二拍：連廂輕拍左肩，左肩微微 往後擺動，左腳為第二步伐圖 2-2。
3. 連續動作：組合有 4 個 8 拍，前 2 個 8 拍跑到定點；後 2 個 8 拍往右繞一
圈。



圖 2-1 跑步(右邊)



圖 2-2 跑步(左邊)

組合二、【七響一】

1. 第一拍：左手叉腰，右手持連廂，左腳內勾，連廂輕敲左腳底圖 2-3。
2. 第二拍：原地跳換腳，右腳外勾，連廂輕敲腳底板外緣圖 2-4。
3. 第三拍：原地換腳跳，左腳勾起置於右腳後方，輕敲腳底圖 2-5。
4. 第四拍：輕拍右腿內側，身體面向右斜前，右膝蓋微彎、腳跟提起圖 2-6。
5. 第五拍：重心轉換至左邊，輕拍左腿內側，身體面向左斜前，左膝蓋微彎、
腳跟提起圖 2-7。
6. 第六拍：身體重心不變，連廂輕敲左肩圖 2-8。
7. 第七拍：身體重心轉換，身體面向右斜前，連廂輕敲右肩圖 2-9。
8. 連續動作：組合有 4 個 8 拍，前 2 個 8 拍做慢的一套(2 拍一個動作)，第 3
個 8 拍(1 拍一個動作)，連續做 2 套。



圖 2-3 左腳內勾

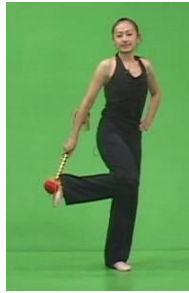


圖 2-4 右腳外踢



圖 2-5 左腳後勾



圖 2-6 右腳點步



圖 2-7 左腳點步



圖 2-8 左邊肩膀



圖 2-9 右邊肩膀

組合三、【前後換踏跳】

1. 預備姿：右手持連廂平放右肩，手臂平舉，左手叉腰，雙腳併攏圖 2-11。
2. 一~二拍：第 1 拍連廂由右肩指向左斜下方，左手叉腰，右腳往左斜前踏跳，身體面向左斜前圖 2-11。
3. 三~四拍：第 3 拍連廂輕打右後肩胛骨，右腳往左斜後踏跳，左腳離地膝蓋伸直，身體面向右斜前圖 2-12。
4. 第四個八拍：第 5 拍身體往前傾斜，連廂一端碰觸地面，另一端緊貼手臂前端圖 2-15，第 7 拍身體回正，手姿回歸預備姿圖 2-16。
5. 連續動作：組合有 4 個 8 拍，前 2 個 8 拍面朝前踏跳(2 拍一個動作)，第 3 個 8 拍右轉朝後踏跳圖 2-13-14；第 4 個 8 拍右轉朝前做一套【前後踏跳】，第 5 拍連廂前點地，第七拍回正面。



圖 2-10 預備姿



圖 2-11 右腳前跳



圖 2-12 右腳後跳



圖 2-13 右後跳(後)



圖 2-14 右腳後跳(後)



圖 2-15 連廂點地



圖 2-16 連廂背肩

組合四、【四方位移】

1. 第一~四拍：跑 4 步(右腳為第 1 拍) 圖 2-17-18。
2. 第五拍：雙手往兩側平舉，雙腳微蹲 圖 2-19。
3. 第六~八拍：雙手由大腿外側下，經前方起動往上跳 圖 2-20，起跳時，身體面朝右斜前，雙手輕拍連廂，腳踢臀部 圖 2-20-21，原地落下 圖 2-22。
4. 連續動作：組合有 4 個 8 拍，一套動作 8 拍完成，第 1 個 8 拍面朝前，第 2 個 8 拍面朝後，第 3 個 8 拍由正後右轉 1/4 圈面朝左，第 4 個 8 拍由左邊右轉 1/2 圈面朝右。

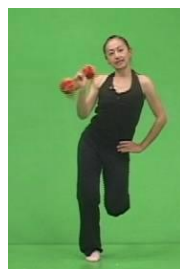


圖 2-17 跑步(右)



圖 2-18 跑步(左)



圖 2-19 預備起跳姿



圖 2-20 雙腳併跳(正)



圖 2-21 雙腳併跳(反)



圖 2-22 落地姿

組合五、【重心轉換】

1. 預備時，手心面朝自己，連廂輕敲右肩圖 2-23 到左肩圖 2-24，雙腳膝蓋微彎，胯骨右左移動。
2. 連續動作：組合有 4 個 8 拍，手部動作連續 4 個 8 拍，第 1 個 8 拍配合跑步，第 2 個 8 拍原地右、左換重心，第 3 個 8 拍往下深蹲圖 2-25-26，第 4 個 8 拍往上慢起。



圖 2-23 重心移動(右)



圖 2-24 雙腳併跳(反)



圖 2-25 低水平(右)



圖 2-26 低水平(左)

組合六、【七響二】

1. 第一拍：連廂位於身體右斜上方，左手心朝後，右腳往右斜前邁一步圖 2-27。
2. 第二拍：連廂位於身體左斜上方，左手心朝前，左腳往左斜前邁一步圖 2-28。
3. 第三拍：輕拍右腿前側，左手高度於肩膀旁，右腳往右斜後退一步圖 2-29。
4. 第四拍：輕拍左腿前側，左腳往左斜後退一步圖 2-30。
5. 第五拍：連廂輕拍右後肩胛骨，右腳前踏一小步圖 2-31。
6. 第六拍：輕拍左腿前側，左腳後踏一小步圖 2-32。
7. 第七拍：右腳踏回正面圖 2-33。
8. 連續動作：組合有 4 個 8 拍，前 2 個 8 拍做慢的一套(2 拍一個動作)，第 3 個 8 拍(1 拍一個動作)，連續做 2 套。



圖 2-27 右斜上

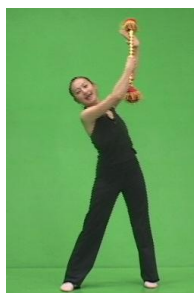


圖 2-28 左斜上



圖 2-29 拍右腿



圖 2-30 拍左腿



圖 2-31 右後背



圖 2-32 拍左腿



圖 2-33 併步回正

組合七、【大跳】

1. 第一個八拍：左斜下拍 2 次，左膝彎圖 2-34；右斜下拍 2 次，右膝彎圖 2-35；左斜上拍 2 次，雙腳膝蓋伸直，右腳腳尖點地圖 2-36；右斜上拍 2 次，雙腳膝蓋伸直，左腳腳尖點地圖 2-37。
2. 第二個八拍：雙手平舉兩側圖 2-38，4 拍左轉一圈圖 2-39，轉回正面雙手高舉緊握連廂圖 2-40，第 5 拍大字型跳起圖 2-41，併腳落地圖 2-42。



圖 2-34 左斜下



圖 2-35 右斜下



圖 2-36 左斜上



圖 2-37 右斜上



圖 2-38 左斜下



圖 2-39 左轉



圖 2-40 轉回正

3. 第三個八拍：第 1 拍雙手側開舉，右腳旁舉，第 3 拍滾地，第 7 拍預備起跳圖 2-45。
4. 第四個八拍：第 1 拍大字型跳起圖 2-46，第 5 拍停 Pose 圖 2-47。
5. 連續動作：組合有 4 個 8 拍，依上述做動作。

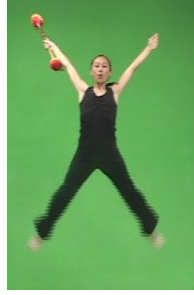


圖 2-41 大字型跳

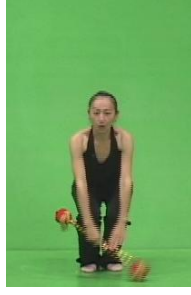


圖 2-42 跳下



圖 2-43 右腳旁舉



圖 2-44 逆時針滾



圖 2-45 預備起跳



圖 2-46 大字型跳



圖 2-47 停 Pose

組合八、【搖搖頭】

1. 第一個八拍：1~2 拍面朝左斜前，頭部左右搖動，手為低 V 姿，左腳外踏一步圖 2-48；3~4 拍面朝右，右腳外踏一步圖 2-49；第 5 拍身體呈現大字型，重心移到左腳圖 2-50；第 6 拍連廂拍左手(左手心朝前)，右腳勾起圖 2-51；第 7 拍停馬步，連廂拍右後背圖 2-52。
2. 第三個八拍：連廂上、下繞平圓，配合跑步連續 2 個 8 拍圖 2-53-54。
3. 連續動作：組合有 4 個 8 拍，前 2 個 8 拍動作為左 2 拍，右 2 拍，手平舉 1 拍，拍左手腳右勾 1 拍，拍右背停馬步 2 拍(連續做 2 套)，後 2 個 8 拍配合跑步，右手上、下繞平圓。

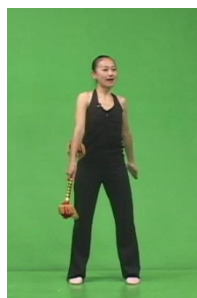


圖 2-48 左搖頭



圖 2-49 右搖頭



圖 2-50 大字型



圖 2-51 勾右腳



圖 2-52 停馬步



圖 2-53 上平轉

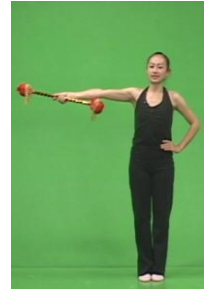


圖 2-54 下平轉