

不利，國民政府於民國三十八年遷臺，帶來了六十萬大軍與政府人士，及不願被共產黨統治的人們。頓然間，大陸各省的漢民族及滿、蒙、回、藏、苗等各少數民族，人數多寡不一，都遷移到了臺灣，自然地將中華文化移來臺灣，也移來了中華各民族傳統舞蹈文化。

臺灣傳統舞蹈文化復興緣起

駐在臺澎金馬的國軍部隊，在等待反攻的號角聲中，每日除操練外，人人都參加康樂活動來自娛身心。民國四十年春，國防部總政治部蔣經國主任，到金門視察部隊，官兵們的歡迎方式，是群起跳集體舞蹈，在歌聲中，舞步踏地時踐起飛揚的沙土，人人心情愉快，熱情洋溢，蔣經國發現這種舞蹈活動，不限場地、人數、服裝、器材，大家都可參加，最重要的是不需經費，人人樂於參加，應該是國軍康樂活動最佳的項目。

蔣經國問部隊官兵，這種舞蹈是什麼人帶到部隊來，阿兵哥答稱是國防部女青年工作大隊女教官教的。跳舞同時唱的歌是《高山青》，該舞即是舞蹈家李天民，取臺灣原住民集體舞蹈的形式與舞步改編而成，教授給女青年大隊，這群女軍官，在軍中從事文康工作時，試教這種群體舞蹈，想不到受到部隊士兵的喜愛。蔣經國主任回到臺北，召見總政治部設計委員會主任委員何志浩中將，告知金門所見的舞蹈，說「軍中需要舞蹈，去與相關單位研究，提倡舞蹈」。何志浩到中國文藝協會，與文藝界會商，民國四十一年十一月，由國防部、內政部、教育部及相關文藝界人士，聯合倡組「民族舞蹈推行委員會」，開始蒐集、整理、研究、繼承、發揚、創造失落的傳統舞蹈，使之再生、新生。

民族舞蹈大競賽中追尋傳統

為找尋中華傳統舞蹈，民國四十三年，由「民族舞蹈推行委員會」主辦第一次民族舞蹈大競賽，後易名為「中華民族舞蹈競賽」。民國四十六年，由教育部主辦，時至今日，已有四十八年之久，將近半世紀。競賽中主要項目有古典舞，民俗舞，這就是中華民族傳統舞蹈。在舞蹈競賽中，舞蹈家們，競相研究中華民族舞蹈的傳統，如舞蹈形式、動作、音樂、服飾、化粧、造型、道具等，予以重新編排創作，表現了固有的民族傳統，也融合新方法，創造了新的具有臺灣傳統特色的舞蹈風格。國內各大專院校舞蹈系的課程中，都有傳統舞蹈的課。

歷年來，永續出現在臺灣地區的「中華民族舞蹈」，古典舞蹈、民俗舞，經臺灣舞蹈家之整編、創造再現者，連續數十年仍在各地不斷表演著。均應視為臺灣傳統舞蹈。

柒、臺灣原住民舞蹈

一、臺灣原住民舞蹈遺存

臺灣原住民在長期居住的環境中，維持各民族的生活習俗，如社會組織、崇拜自然、信仰巫術、生命禮俗、戰鬥、出草、獵、農、漁之生產，及衣飾、器具等。在各民族之間，文化觀念的認同適應，大部份的原始舞蹈形式也隨之流傳下來。

民國三十四年，臺灣光復，使原住民的生活，跨越了幾個社會形態，投入了三民主義、民主自由、民族平等的社會，脫離了封閉社會，改變了原住民各民族經濟、文化的發展，社會結構產生了深刻的變化，也逐年改善了落後的生存

環境，並促使原始遺存的舞蹈，不斷的湧入新的思想與感情，舞蹈形式有了變化，大部份的舞蹈，雖然保有原來的形式動作，但已具有新的內涵，向民俗舞蹈藝術表演化過渡，形成了原住民舞蹈遺存特殊的文化現象。

原住民原始舞蹈遺存豐富，數十年來觀察臺灣地區原住民各族的舞蹈，大致可分為兩類：原始舞蹈形式觀念的遺存、原始舞蹈形式向民俗藝術性舞蹈過渡。這二種類型又互為交織，融合為原住民舞蹈之形式。

(一) 原始舞蹈形式觀念的遺存

牽手形式

原住民的牽手集體的舞蹈形式，大家雙手互牽、左上右下、連結成為行列，此種牽手，稱為封閉式之牽手，有共同團結，抵抗邪魔與抗拒外力入侵的意義。今日原住民大部份的集體舞蹈，仍保留此種形式。

行列形式

原始時代，人們崇敬天神、畏懼魔鬼，而感覺到個人力量的薄弱，於是聚集了很多有著共同心願的人，排成隊伍，往有神的地方膜拜，祈求保佑，賜與幸福的生活，或把部落間的惡魔驅逐出去，於是他們齊集在一起，排成行列，口裡發出吆喝之聲，或為簡單的歌唱、跳動，伴隨自然的節奏前進。這種行列的形式，今日在原住民各族中，當迎神、送神儀式舞蹈與其它舞蹈時，仍為大家所共同遵循的方式。

圓形行列

先民族祭神時，通常選擇一處適當的場所，在土地上畫出圓圈位置，以圓的中心為神聖之處，或燃起聖火，群眾則對圓心圍繞、旋轉，並務使場地清潔，在中心放置視為神聖

的祭品或食物，以示對神的虔誠敬意，如遇人的死亡或殺死了動物，則向神祈求恕罪，或圍繞屍體、墳墓而轉，至於迴轉的遍數，則因原因而有差異。

圓形舞蹈的場地，是原始人群對美的一種看法，這種舞蹈形式，用於戶外平地、海邊、河岸、山谷。

中外的原始先民莫不如是，今日世界很多的土風舞形式，都是圓形與行列。臺灣原住民的舞蹈，也都是行列、圓形，與兩者間的簡單變形方式。

個人形式

原住民各民族之中，都有巫舞，說文中說：「巫祝也，女能事無形以舞降神者也」。早期人類社會，對宇宙自然現象，不能做科學的解釋，認為有超人的神支配世界，而產生了神鬼的觀念，則巫、覡是被大眾公認能與神鬼交往、訴說意願代表的人。

巫覡的舞蹈都是個人的方式，巫的行為動作，務須異於常人，大多數巫的身體動作，都以痙攣的方式行之，或模擬神、鬼、動物之特殊形象，演示的人彷彿進入精神恍惚境界，但內心清楚，自己是在降神行為中。所以採用異於常人的動作與特殊的編組，則能取信於人，所以有關「巫」舞的動作，必須個人事先設計過程與異常的動作，用巫詞、覡語，以歌舞為手段製造氣氛，可以說是人類最早的個人舞蹈者。但因為每一個「巫」，個性不同，身體的大小、高矮、胖瘦不同，動作則互為差異。

這種個人形式的巫舞，在原住民漫長的歲月中，充滿迷信色彩，但在民俗學、社會學、宗教學方面確有其重要的研究價值，在藝術表演中，也有相當的審美價值。

(二) 原始舞蹈向風俗性舞蹈過渡

原住民每一氏族族群，定居於一地區之後，共同發展出此一族群的生活習俗。而所流傳的原始舞蹈，也不斷的得到新的發展，逐漸的過渡為民間風俗性的舞蹈形式，它出自生活方俗，相習成風，代代相傳，有的是神話傳說、有的是民間故事、有的是生活的教化、有的是表達生活中的意願，而其表達的型態，都以歌舞的方式行之。其中含有民族的歡愉、創造的毅力、自由的意志、深遠的寄託、嚴謹的結構，皆是以抒展民族情感，鼓舞民族精神為主。

如各族重大的祭儀，阿美族豐年祭儀、排灣族五年祭、布農族打耳祭、賽夏族矮靈祭、曹族凱旋祭、魯凱族豐年祭、雅美族飛魚祭、泰雅族收割祭、卑南族殺猴祭等。這種祭儀，每一民族各有不同的進行程式與歌舞動作，族中男女老少全體參加，是大型的歌舞盛會。在生活中的狩獵、出草、戰鬥，則有異同之歌舞形式，相同的有農耕、播種的舞蹈形式，各有醫療、咀咒、驅逐鬼魔的形式，有不同的成年禮，有出生、死亡的祝福與慰靈歌舞，有不同的捕魚、椿米、休閒的歌舞，有婚禮祝賀之舞，有新屋落成，鄰里祝賀的舞蹈，有祈雨與祈免災禍之舞，有男女兩情相悅的求偶之舞……等等。

這些由生活中的歲時進展變化，依季節性，在不同的時空，出現不同的舞蹈活動。各民族族群所共同遵循衍化而生的舞蹈形式，來共同起舞，這種風俗性的舞蹈活動，世代相傳到二十世紀的今日。

二、臺灣原住民舞蹈特點

原住民舞蹈的遺存傳承，是非語言文字的傳承文化，是族群在舞蹈進行的場地中直接感染學習，或模仿長輩的舞蹈動作、神情、心態，再加上自己的感受與創造，而形成了每

一個民族典型的民族舞步與民族姿式，共同遵守此舞蹈形態，而代代相傳。

(一) 原住民的綜合舞蹈動作：

1. 體操的動作（人體關節的本能運動）。
2. 日常生活中的動作。
3. 儀式的象徵動作。
4. 裝飾動作（也是生活中的異常動作）。

在不同性質類別的舞蹈中，以此四項動作適當的組合，加上歌謠、服飾與表現的內容而形成。

(二) 踏歌形式的舞步

原住民舞蹈大部份都是集體舞蹈，以「踏歌」舞蹈方式進行。踏歌是古代各民族、群眾的歌舞形式，亦作蹋蹄、打跳、打歌、踏搖等，其特點：一是歌以和節，強調節奏和力度。二是踏地為節，重下肢動作，不用樂器伴奏。含踏、頓、跺、打之意。三是連環牽手，或雙臂相挽，或手拉手，依圓形正反方向而踏動起舞。四是多為共歡自娛，不分男女老幼，數十上百，乃至千人為群，感情質樸豐富，鄉土民族氣息濃郁。

此種踏歌舞蹈形式，曾廣泛的流行於大陸中原，漢民族地區在唐、宋、明仍有踏歌的記載。《隋書》卷八十一敘述琉球臺灣「歌呼蹋蹄，一人唱，眾皆和，音頗哀怨，扶女子上膊，搖手而舞」，可見原住民此種踏歌形式動作，來源之古遠。

原住民赤著雙腳，在高歌的唱合聲中，奮力的踏向大地之上，走、跑、跳、踏、頓、跺、踢、碾、蹉、騰、躍、躍，震動了山川大地，傾洩他們的崇拜，充分的保有民族鄉土特別情調。

(三) 合歌的節奏而舞

以歌合舞，是多數民族舞蹈進行的方式，人的勞動生產動作，都與節奏密切關聯，如划船就是節奏定時循環，在很多勞動工作進行中，人們常自然的發出合於節奏的呼喊聲音，因此節奏可以說是舞蹈生命的動力。

節奏、曲調、和聲為音樂三大要素，而節奏是音樂中最早出現的要素，在原始民族的歌舞音樂中，除節奏外，幾乎沒有其它要素，節奏亦可脫離其它要素而獨立存在，如中國戲曲中的劇場鑼鼓樂，在擊打的強、弱、快、慢、鬆、緊節奏中，伴奏各種舞蹈動作。但節奏與節拍不同，節奏是總的時間組織，節拍是強拍與弱拍的有規律重複，是節奏的表達方式。

原住民以歌聲合舞，歌聲中當然含有旋律、合聲，和於節奏，所以原住民的舞蹈，大部份都是以歌合舞，不需樂器伴奏。但隨著時代的進展，在泰雅族出現了「口絃」，吹奏出嗡嗡的聲音來伴舞是比較特別的情形，但亦有以竹筒叩地，或交相擊打，或敲打木鼓以合舞者，或有敲打器物道具，發出聲音節奏者，其餘都是合歌而舞。其合歌而舞的方式有：

1. 激情呼喊，群起集合的歌聲。
2. 一人音頭起唱，眾人接合而歌者。
3. 依行列或圓圈的人數分段。以輪唱方式進行，因為輪唱可間歇休息不唱，所以能長時間進行，而歌聲不疲。
4. 共同唱合歌舞者，進行於短時間則可，如時間過長，則無法支持。

5. 歌唱中間段落的呼喊、讚美、話語聲。
原住民的舞蹈是生活舞蹈也是群體自娛的舞蹈，不是舞給人們觀賞的，這種舞蹈側重於節奏。

三、臺灣原住民舞蹈發展與演

化

原住民每一族群在各自的節日中，進行文化活動，參加者也就是表演者，人們在舞蹈進行中，互相學習，或即興創作，通過共同的提煉，使本民族的舞蹈風格，規範統一，而在民族傳統的節日或祭祀中，永久的流傳。

時代改變，原住民的社會生活，也隨著變化，原住民的舞蹈，本為各族群之社會生活，季節與各個勞動互為結合，是生活形象實質的體現，不是裝作出來給人欣賞的表演。族人集體舞蹈，或酒舞中，含有自娛的成份，不必顧及參觀或欣賞的人，因為活動的內容即是生活上實際的情景。

但在今日這種純粹生活式的舞蹈變了，向表演化的舞蹈演變。各族分別舉行的豐年祭，都是在居住的區域中，選擇適當的場地，進行他們生活中文化項目程式化的表演，亦非為每一族群傳統生活節日之真實面貌，是經過整理編組的節日文化活動。目前每一族群這種演化情形，已脫離原始，變成廣場藝術或舞臺藝術之表演節目。

配合文化觀光之需要，原住民的舞蹈文化，走入了舞臺表演藝術形式，以介紹民族文化之歌舞、服飾、道具與民族特色融於一爐。因為配合觀光之需要，其表演時間、方式，必須遷就觀光之形式，所以演出場地、表演人數、演出時間，皆有所限制，在此種情形之下，原始遺存的舞蹈形式，發生了極大的變化。

在發揚本土文化聲中，原住民的舞蹈文化，應為主要的項目，所以在省、縣市文藝季活動中，原住民舞蹈都是很有號召力的節目。

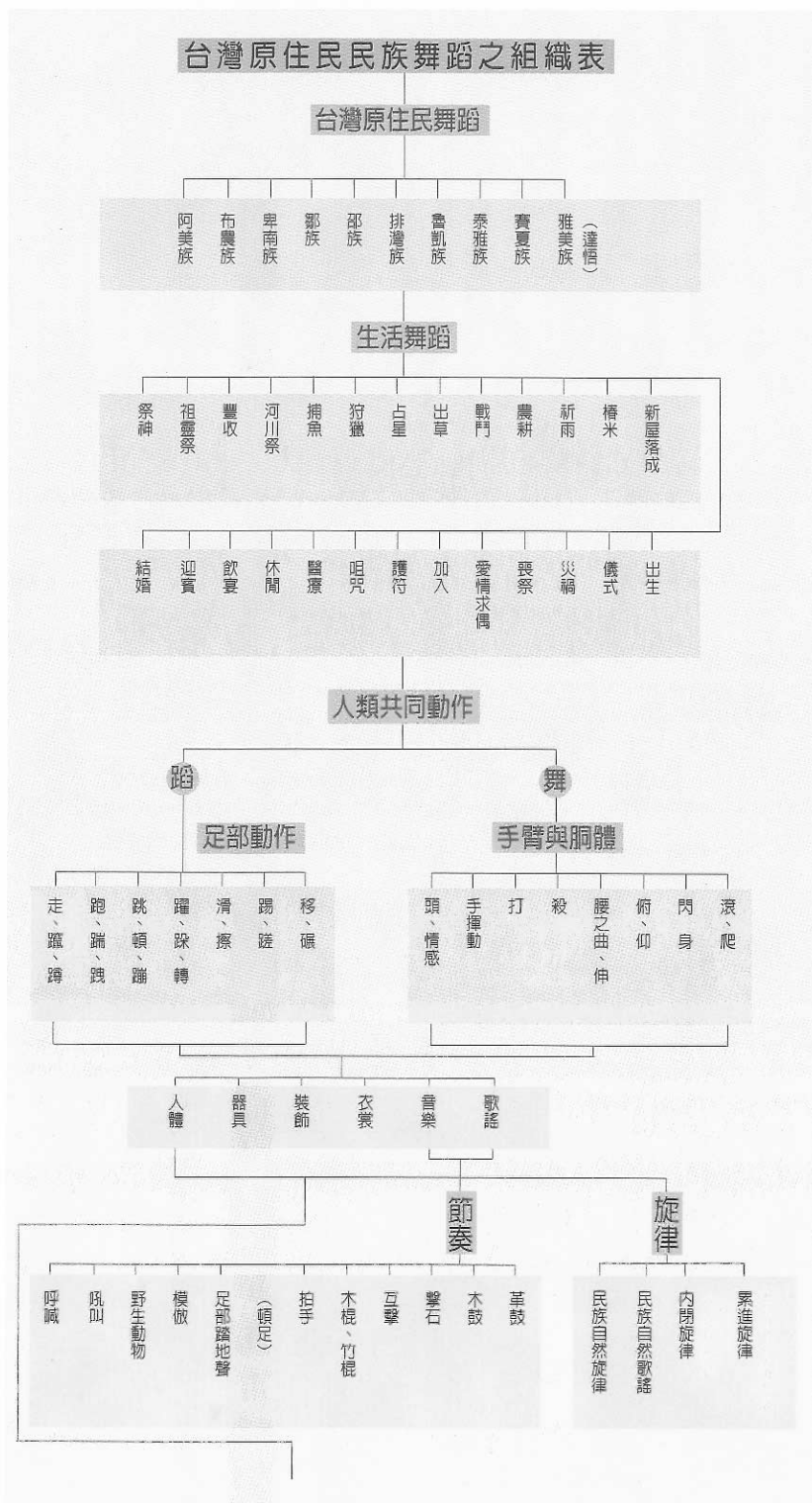
由於新的發展、社會的轉型，與配合文化的需要，原住

民每一個族群的舞蹈，也將隨著社會的需要而發生變化。如以前的舞蹈是生活的實像，現代則是生活中的假象模擬表演，以前是季節中的定期表演，現在則是依據各種需要，常常不定期的表演，以前是全族的人均參加，現在則是需要演員制的表演了，爲了配合文化發展與表演的需要，舞蹈編導的人材，自然的也在各族群，或社會上的舞蹈工作者中產

生。這些人材對於各民族的舞蹈有多少修養，將是一最重要的條件。

臺灣原住民舞蹈，歷經悠久歲月的傳承，是各族群智慧的結晶，它由群眾創作產生，在群眾中傳承，伴隨著社會的發展，也豐富了它的形象與內涵，在不斷的淘汰與新生的發展中，永遠充滿生命力，這種舞蹈形式與原住民的精神是永恆的。

四、臺灣原住民民族舞蹈之組織



五、臺灣原住民民舞蹈

臺灣原住民民舞蹈，就是生活舞蹈，是人類生活中的動作蛻變，人類生活中的動作，為「走」、「跑」、「跳」、「躍」、「滑」、「移」等，這些動作，是世界人類所共同的，但用之於舞蹈，則產生了變型動作，這此變型動作，與人類居住的區域、氣候、服飾都互相關連。

原住民民舞蹈大都為攜著手，走成圓形隊形，在圓周上行著，人們相互拉手，正身向前，邁行受阻擋，自然的變為腰部屈、伸向前行進。

原住民民舞蹈拉手的起源，源於迎神與畏懼魔鬼，而攜手同心團結，是同一意志的象徵。

臺灣原住民民族共同舞步

走步、踏併步、疊步、走走併步、曲步、踏跳步、踏隨步、踏併踏跳步、交躍步、走走跳步、前踢後踢跳步、跳踏步、單雙足跳步、左右跳步、弓步、馬步、橫移步、搖曳步、跳併步、左右交叉步、跳疊步、交叉跳踏步、跑步。

起舞姿式

牽手、交叉牽手、不牽手、挽臂、拍手搭背、搭腰、搭肩、行列、圓形

臂·腕·手舞式動作

- 1 雙臂同時前後擺動式
- 2 雙臂同時分向前後擺動式
- 3 雙手於體前交叉再分向左右擺動式
- 4 雙手同時向左、右擺動式
- 5 雙手同時向左上、右上手腕繞轉式

6 雙手同時向左下、右下手腕繞轉式

7 雙手擺動向右上再擺向左下舞式

8 雙手於體前交叉再分割大圓圈式

9 雙臂曲肘握拳前後振動式

10 雙手交叉胸前式，右手臂擺伸向右上式，左手臂擺向左下式（相反動作）。

11 雙手同時伸擺向左（右），再握拳拉向身體右側（左側）式。

12 雙手同時向上伸舉式

13 雙手同時向後擺伸式

14 雙手拍腿再向上伸舉式

15 雙手於胸前拍手再向上伸舉式

16 雙手向上伸舉，再於胸前拍手，甩揮兩側下方式。

阿美族舞蹈

舞蹈是社會生活的反映，在阿美族漫長的族群歷史中，舞蹈一直隨著社會的發展而變化。

阿美族在臺灣原住民中，是人口最多的民族，居住的區域也比較廣闊，在生活的各自空間中，也發展出多彩多姿的舞蹈舞步與姿式。

男子的舞步姿態，振動雙臂，踏、跳、蹣、頓、蹲、騰、躍，粗獷有力，節奏的動律，變化豐富，深具民族情感，與特有的風格。

女子之舞，走、跑、跳、碾、搖、蹬、踢、躡起，舞步輕盈活潑，臂手揮舞，巧笑倩兮的表情，引人入勝。

阿美族各族群，在其居住的地區，於不同的季節中的各種民俗節日慶典裡，例如豐年舞祭中，有隆重莊嚴的原始宗教崇拜儀式的舞蹈，同時也展現族人慶祝豐年的舞蹈活動。

生命禮俗的巫風治病、出生、祈福各有其巫風之舞。工作中漁、獵、農耕各有不同之舞蹈。休閒遊戲，男女之愛情亦有不同的情趣舞。

可以說生活中盡是舞蹈，人們說阿美族的舞蹈，比歌出色。

阿美族舞步

點踏步、擦踏步、跑跳踏步、踏點七步、跳蹣躡步、跳點步、跑踏步、跳蹣步、踏頓步、踏擦連踏步、前後蹣踏步、鷹揚跳步、踏併踏提步、走踢頓步、疊蹣頓步、蹣蹣腳、提踏步、踏併跳搖步

阿美族豐年祭

阿美族的祭典很多，但最隆重而又多彩多姿的，卻是美利新節（Mei Li Hsin），也就是豐年祭。

豐年祭：每年農曆的中秋前後七天，舉行大祭典，各部落的男女老幼，都盛裝歌舞，慶祝五穀豐登。這時，也是青年男女當眾表示愛慕，進行求婚的唯一機會。第一日，叫做美巴福，由領袖及長老，領導全體族人到會所祭祖；第二日，叫巴卡拉南，在過去，要由曾經出草誡首的人，與部族中的上級人物，到頭目家中，在首棚前舉行追悼會，獻米糕若干、小豬一頭、雞一隻，祭完，殺豬饗老人，雞風乾待節令完了以後，才送給頭目；第三日，叫做那巴大特；第四日，叫做奧巴大特，都是青年人的聚會，全日舞蹈，其餘男子則巡迴在各家飲酒；第五日，叫做阿羅德，由較下級的青年，跳舞飲酒；第六日，叫做哈科模特，部族中全體男女，都齊集於會所前廣場舉行大會舞蹈；第七日，叫做巴特望，召集全體男女於會所前，講述過去一年的事情，並提出來年的工作計劃，然後隨同巫師到河畔祈禱，用鋤掘地，表示工作開始。禮畢，到巫師家中跳舞，至深夜為止，這樣美利新節便算告終了。

阿美族豐年祭——千人舞會

這種千人舞會，為配合觀光之需要，在花蓮市花崗上廣場舉行數次，筆者曾參加策劃執行，規模宏大，採集體舞形式，男女千人共舞，場面浩大。

基本舞步：跑步、提併步、踏跳步、左右踏併步、曲步、蹣步

舞 具：水壺、長葉草籐
舞 者：巫師、男女族人、頭目、酋長



阿美族豐年舞千人舞會

泰雅族舞蹈

舞蹈、詩歌、音樂的合成，產生了人類歷史上最藝術形式。原始社會就出現了為生活而狩獵的模仿舞蹈，進入農業社會後，逐步趨向比擬、寫意，表現內容漸而豐富廣泛，世界上各地區的民族，由於其生活歷史背景不同，而形成了各具民族特色的舞蹈藝術。各民族各有自己獨特的舞蹈語彙，和特殊規範性的動作體系，民族舞步、姿式、表情、節奏是舞蹈的要素。舞蹈可表現社會意識形態，是每一族群人們的思想、信仰、理想，與審美觀念的綜合表現，它是人們宗教上的儀禮，既可欣賞娛樂，又具有諧和社會的教育功能。

泰雅族人在超自然信仰文化要素中，用歌舞儀式的宗教行為，協助他們渡過生老病死，及面臨未知世界的焦慮與无助，同時也帶動了整合社會的重要意義。泰雅族人的生活宇宙，包括神靈和人類兩大部份，神界之中認知祖靈為宇宙的主宰有無上的權威，人們組成祭團，為儀式團體，而以歌舞之儀禮，崇拜祈禱賜福或赦免罪罰，如與生產有關的播粟祭、嘗新祭、豐年祭等。

部落全體成員最重要的儀式，是獵頭祭，是含有人神之間共職責的意義。祈雨祭、祈晴祭，都是全體族人參加的神聖工作。而女巫作法驅邪、問卜、診斷醫療是少數人的行事。

其祭團與各部落中的生活舞蹈，如歲序中的農耕節慶、農作收割、狩獵、飲食、生育、男女之愛情、婚姻、喪葬、迎賓、成年、休閒等之活動，皆以歌舞為其活動方式。

泰雅族人之舞蹈形式，是以人體的動作姿態合於詩歌、服飾、道具、化粧（黥面，即刺青）等藝術因素，構成舞蹈

思維。而其中男女表現愛情之拉耳舞，以口簧琴之吹奏，特殊之伴奏形式。

泰雅族人之舞步，有走、跑、跳、踏、顫、擦、跺、頓、蹲、騰、躍、搖、踢等，男子則英勇善戰，豪放有力；女子則輕盈活潑美麗、熱情洋溢，舞蹈動律豐富深具民族情感。

泰雅族舞步

單足跳步、左右跳點步、左右踏跳步、曲膝連跳步、踏點步、左右交叉踏踢步、跳踏併步、踩提步、前後踩踏步、點踏步、左右交換併點步、踩顫步、又腰擺臀步、踏擦踏併步、跳踏勾步、跳踩步、跳轉步、雙足跳步。

口琴舞（口簧琴舞）

臺灣原住民的口簧琴，學名Jekshard，又稱moutharp，稱口琴。口簧琴，泰雅族使用於生活與舞蹈，最為普遍而有特色。布農族、鄒族、日月潭的邵族老人，都能吹奏。這種口簧琴，泰雅族人稱「蘆布」，布農族稱「空空」或「轟轟」，鄒族稱「干步」或「多卡多卡」，為原住民母語譯音。

原住民的口簧琴，與一般口琴不同，均由原住民手工自製，用竹片與銅簧組合而成，分單簧、雙簧、三簧與四簧，吹奏者以舌尖舔舐竹片中的簧孔，右手拉扯振動，繫在口琴一端的繩索，藉簧片振動，發出嗡嗡的聲音，每一簧孔只發出一種固定的聲調，應為一種節奏性的樂器。

口簧琴在泰雅族中，可以用為傳達語言，表示心中情感，在豐收快樂的季節中，也可表示對大自然與神明的讚頌，尤其是用於舞蹈之中，則另有風韻。

民國四十一年，臺灣省政府民政廳，在臺北舉辦山地歌舞改進講習會，筆者為該講習會教師。當時的省民政廳長楊

泰雅族口琴舞

肇嘉，曾率教師與全體學員到臺北縣烏來，集合泰雅族善於歌舞者，大部份為中、老年男女，予以表演觀摩，其中最具有特色者，即為口簧琴舞，至今記憶猶深，茲分述如下：

1. 吹奏口簧琴時，以單足彈跳，婦女並扭動腰臀，上身搖擺。

2. 席地而坐，吹奏口簧琴，左右振動搖擺。

3. 圍成圓圈，圓心有人呼唱指揮，眾人在圓形、行列中前進、後退，旋轉而舞。

4. 拉耳求愛舞，拉耳表示愛情，男女二人為一組，在一側口簧琴伴奏中，男女二人，單足跳踏、踢跳，口中發出「哈茲哈茲」聲音，最為有趣。

5. 扭腰碰臀，男女每人雙手叉腰，左右扭動跳躍，再相互碰臀，為男女調情的舞蹈。

6. 雙手搗耳開合，非常有精神的跳躍，像猴的表情，是青年與兒童的舞蹈。

這種別具風情之舞，琴聲迴盪於山林田野，真是一幅美麗的畫面。

口簧琴聲，此起彼落，嗡嗡美妙之聲響起，以多種組合變化的方式，如圓形、半圓形、直線並列、雙圓，或兩人一組，或叉腰，或拉耳，走、踢、踏、蹈、左右搖擺擺腰碰臀，趣味橫生，這種生活舞蹈，充分顯示了泰雅族群的傳統文化。

基本舞步：跳踏併步、左右交叉踏踢步、踏跳勾步、走走

走跳步、左右跳踩步、單足跳點步、雙足跳

步、踩顫步、叉腰擺臀步、左右踏跳步、跳踩

步、踏擦踏併步、左右交換併點步。

舞 具：竹簧口琴
舞 者：男女族人



泰雅族歡樂舞



賽夏族舞蹈

舞蹈是人類的本能，原始初民的舞蹈，用走、跑、跳之足部動作，配合身體的屈、伸、俯、仰，與本能的衝動，表現其情感意識，繼而同一血緣的聚落集居同一地理環境，共同遵守民族習俗、宗教禁忌。原始舞蹈向風俗化過渡，依漁獵及農耕社會，在歲時豐收之中，出現某一族群共同的舞蹈形式，舞於歲時節日、宗教祭儀與自娛活動，是生活中的舞蹈。

賽夏族群的舞蹈發展，依人類生活進展衍化，產生宗教祭祀舞蹈，戰爭、狩獵、婚禮、出生、豐年、死亡之舞蹈等，在其族群社會中，依生活之需要，有信仰神鬼的祖靈祭、祈願穀物豐收之初播種祭、獵敵人之首的獵首祭、祈久雨不晴的祈晴祭，與最具代表性的矮靈祭。

臺灣原住民舞蹈形式繁多，均出現在生活歲時節日中，其中有宗教的、有自娛的、有巫術的，但在賽夏族社會中，主要的舞蹈項目為「矮靈祭」。賽夏人信仰體系，主要也是建立在祖靈信仰與禁忌儀式中，他們信奉鬼魂，舉行「祖靈祭」。但在謀殺了教導他們的矮人族群後，懼怕矮人的咀咒與鬼魂的報復，綜合各種祭儀，而發展為賽夏人社會中最重要而具代表性的「矮靈祭」，在祭典舉行中強調家庭和睦，各氏族間糾紛的調解在進入祭儀期間，集體預先作準備工作，達到全族整合的功能。

在賽夏族圖騰性的文化祭祀器具中，有鞭、芒草結、竹竿、榛樹、竹枝、舞帽、背響以及圖騰箱之不准撫摸的禁忌，強調固有文化保存。賽夏人辛勤勞動，沒有定期休閒假日與娛樂活動。矮靈祭典期間，全族休息停止工作，在神聖祭祀中，間有娛樂，在祭儀前後，有娛樂性的遊戲與歌舞，

在矮靈祭均衡節奏的頌唱歌舞中，為消災解厄，為全族豐收祈福，歡舞終宵。祭祀期間並伴隨著酒宴、男女求偶、祭儀中的振動舞帽、搖擺背響、跳取芒草結、毀祭祀架等，綜合了各種祭祀與娛樂的功能。

賽夏族舞蹈為全族相互攜手成圓形、行列之進行方式，持圖騰道具者為個人舞形式，用走、跑、跳、踏，原住民之民族舞步進行。據說只有五種舞步，反覆的交互運用，則可分為十一種舞步，它是賽夏人的生活舞蹈，全族參與，無特殊技巧，是舞於生活，而非舞蹈給人欣賞者，是神聖的，也是娛樂性的，隨著矮靈祭每二年與十年的大祭，世世代代相傳，一直舞到今日。

賽夏族舞步

走步、曲膝步、搖曳步、踩踏擺臀步、跳腳、跑踏步、跑步、雙足跳步、蹲跳馬步、蹠提步、跳踏點蹠步

矮靈祭

原住民舞蹈，為生活舞蹈，在諸多生活中的祭儀，皆以舞蹈來表現其祭祀的形式，兼具有自娛的性質。賽夏族的矮靈祭，在祭儀期間，除有消災祈福意義外，在數日的祭典與通宵舞會中，亦伴隨族人相互邀宴酒食、求偶、含有潛移默化、規範社會道德的教育功能，而以祭儀及娛樂、運動的方式達成。

矮靈祭為臺灣原住民中，特有的一項祭典，它既非其他族群間的祖靈祭，也非成年祭，是各種情緒交織的祭儀。這種連續六晝夜的祭典歌舞，是兩年一小祭、十年一大祭，儀式過程是迎靈、娛靈、送靈三大段落。

在賽夏族祖先傳說中，古早以前，有一種頭腦聰明、動作敏捷，身高三尺左右的矮人族，叫「達愛」(Taa)，住在

今日上坪溪上游右岸的「麥拉阿拉」(Mali'Ala)山腰洞穴中，膚黑捲髮，常到賽夏族群中，教導農耕、治病、紡織、舞蹈、唱歌、巫術、祭儀等，與賽夏人和平往來，賽夏人愛他們且尊敬他們。

為感謝矮人的教導，每年收成之後，賽夏族準備豐富的酒宴、糕餅等食物，派人到矮人居住的山洞前方，射箭到矮人居住的洞口，以示宴請答謝。但矮人受邀飲宴過後，常侵擾、戲弄、挑逗、姦淫賽夏族婦女，為賽夏人所憎恨、仇視，但又懼於矮人之恩惠與力量，不便正面報復，族人暗中商議伺機消滅矮人的方法。

在某年豐收的季節中，矮人們受邀到賽夏部落，參加飲宴，有一青年又看見矮人調戲賽夏族女子，於是在夜色之中，潛入矮人洞穴前渡河的樹上，此樹木可做渡橋，又可乘涼，用刀砍至近似折斷的渡河橋木，再用泥土虛掩。當矮人們酒足飯飽全體回歸洞穴，走到橋樹乘涼時，轟然折斷，全體矮人墜入深溪山谷而死。只剩有兩名老矮人，因行動遲緩，未及走在樹幹上，便見大樹已折斷，憤恨的向東方逃去，一面回首向賽夏人咒咒說：「從此你們的農田，將有雀鼠為害，穀不結實，出草獵首為外族殺光，大饑荒即將降臨你們。」咒咒後逃逸無蹤。

之後賽夏族為破解咒語，也為防止鬼魂出現破壞耕作，搶走米粟，祈求農作物豐收與諸事順利，為了贖罪與希望詛咒消失，全族因此舉行了「矮靈祭」，這就是「巴士達愛」(Pasta'ai)的由來，此後代代相傳，成為賽夏族的重要祭典。

矮靈祭廣場中央豎立一根高聳入雲的長柱，為矮靈祭標竿，紮以花飾及繫以上紅下白的旗幟，隨風飄動，氣氛隆重。矮靈祭為全族共同祭儀，由朱姓家族主祭，南北兩個祭群，各自分成兩個祭團。

祭儀過程可分為五段，為迎靈、延靈、娛靈、逐靈、送靈，每一段為一夜，中間的一夜是「娛靈」，為本祭，應在稻粟收成後的月圓之夜。每段祭儀都在日暮前開始，到翌日天明，因日暮起，每段祭儀均跨兩日，全部祭期為六天。

祭典程序中，娛靈的一段，為祭儀的重點，外族可共同參加舞蹈的行列。會場四週燃起篝火，主祭者的行列，在舞蹈歌頌中，進入祭場，在圓形開放的舞蹈行列中進行儀禮歌



賽夏族背鈴

舞，一直到第二日天明，而無任何祝禱之行爲動作。

最後一夜，參加祭典歌舞的人數多而熱烈，舞至翌日清晨時，主祭者與朱家的婦女，則收集祭臺芒草結，上面灑置粟飯，由主祭者率領，走向東方拋棄，男人在祭儀歌舞的尾聲中，劃分兩隊，頌唱最後一首祭歌，唱畢赴東方砍榛樹，取回榛樹做成祭架，再於榛樹梢部砍一缺口，象徵模擬昔時倭人「達愛」折斷榛木墜入溪谷的情節再現。在多人搖動祭架，梢部斷落時，搖架人大喊OOXE，繼而男子們跳躍而起，取芒草結，再由多數的青年男人，將折斷的榛木拋向東方。祭場的舞群合唱「送靈之歌」，此項送靈儀式不准外族參加。

送靈結束，朱家主祭者，以小米酒、米糕分食與祭的族人。次日大家到溪中捕魚、殺豬、快樂的就地分食，並以愉快的心情歌舞，日正當中之際，各自告別回到自己的家或工作地區，結束了矮靈祭的祭典。

矮靈祭

(一) 會靈之舞 (靈至之舞)

基本舞步：走步、跳腳、跑跳步、踩踏擺臀步

舞 具：克拉克里 (舞帽)、背響 (背鈴、臀鈴)
者：男女族人、舞帽青年、背鈴少女、長老

(二) 娛靈之舞

基本舞步：走步、跳腳、跑踏步、踩踏擺臀步
舞 具：舞帽、背鈴
者：男女族人、長老

(三) 催歸之舞

基本舞步：走步、跳腳、跑步、搖曳步、跑踏步
舞 具：舞帽、背鈴 (踩踏擺臀步)
者：男女族人、舞帽青年、背鈴少女

(四) 遺歸之舞：走步、踩踏擺臀步

舞 具：舞帽、背鈴 (踩踏擺臀步)
者：男女族人、舞帽青年、背鈴少女

(五) 送靈之舞：走步、跳腳、踩踏擺臀步、跑踏步、曲膝步

舞 具：舞帽、背鈴 (踩踏擺臀步)
者：男女族人、舞帽青年、背鈴少女

(六) 待榛木之舞：橫移步、跑踏步、雙足跳步

舞 具：榛木、繩索、芒草
者：男族人、青年



費聖族矮靈祭



布農族舞蹈

布農族人縱橫居住在中央山脈，活動力大，認為宇宙萬物，冥冥中皆有神明主宰，崇信宗教祭祀與禁忌。在過去封閉社會中，族群相互對抗戰鬥，每日生活在恐懼警戒中。

布農族人性格沈默，刻苦耐勞、樂天英勇，在其「木刻畫歷」中，記載著農耕、狩獵、射耳、嬰兒祭等。民俗文化產生於民族共同生活中，但布農族的異常舞步與姿式較少，祭儀中採用生活中的動作，或為儀式性的象徵動作。

布農族祈禱小米豐收「巴西布布得」歌，是群體八部合音歌唱。

起源說：一為狩獵中到一深谷，見飛瀑流瀉的水聲激盪迴響，心中肅穆，歸而學之。二為狩獵途中發現一枯木穴中，有成群的蜜蜂嗡嗡作響，與巨大的枯木共鳴，歸而學之。三為小米田中，飛鳥飛翔的聲音交響模仿而學。總之這首歌的唱法有其特色。

布農族人聚集的時候，都圍蹲在地上，交換意見，這種圍蹲的生活動作，當然就限制了人體活動。布農族很多的歌都是酒歌，能舞動的節奏歌曲很少。因此舞式步法相對也比較少，但其團聚的「馬立斯達邦」誇功宴的舞蹈，深具民族特色，在亞洲與世界民族中，都沒有這種形式的舞蹈，充滿了豪放、力量與民族樂天的形象，代表了布農族的舞蹈。

布農族舞步

交叉走步、跳蹲步、跳跳步、跳頓步、醉步、走步、橫移步、蹦跳步、蹲步

打耳祭

布農族的「打耳祭」，是以懸掛獵物耳朵，讓各部落精選的青年男子，以弓箭或獵槍做射擊之比賽，能擊中耳朵者，始有資格出獵，是青少年晉升成年必經的儀式，旨在訓練族人要有堅強的體能、純熟的獵術，能在廣大的山林中獵取各類動物。

在「打耳祭」活動前，全部落男人皆組隊去打獵，婦女們在部落中做小米酒、織布、準備食物。在舉行打耳祭之日，全部落男女老幼都穿上盛裝，懸掛各種獵物的耳朵，其中以鹿耳居多，潑酒行咒，參加射擊者，每人射箭或開槍一發，開始比賽，然後全體高歌起舞，巫師跳驅除疾病之儀式舞蹈，繼之飲酒共舞高歌，預卜年豐收，此時全族成年男女圍成半圓形飲酒，男子唱八部合音（巴西布布得）並參加誇功宴（馬立斯達邦）誇示功績，載歌載舞，大家歡樂。這種慶祝活動，一連慶祝五天到一週之久。

基本舞步：疊步、踏併步、弓步、踏跳步、踏踢步、跺步

、跳踢步、橫移步、踏併踏點步

舞具：葉草、祭品、檳榔、弓、刀、木臼、杵、小米酒、小米等

舞者：女巫、頭目、男女族人



布農族—打耳祭





布農族小米豐收舞



鄒族舞蹈

天地之間的舞蹈史詩

鄒族居住於阿里山區，達邦、特富野、魯富都，稱北鄒。高雄縣三民鄉的卡那卡那布，與桃源鄉高中村的沙阿魯阿稱南鄒。在神話傳說中，以玉山為起點繁衍族群創造文化，也產生了謳歌自然，通神鬼的祭儀，與族群自娛的生活舞蹈，以歌舞娛神自娛，來敦睦族誼。千百年來，族人在傳統的祭祀節日中，全族參與並學習傳統，根植在全族的生活中心，它是天人合一的歌舞，是天籟之邦。大家一起歌舞行儀，是集體的神話，巫風國度，有其民族特色與生命的情調、生存的意識，在時代推移演化中，生生不息，連綿不斷，其崇拜儀式、莊嚴率真、生動靜穆，充滿生命之主體意識，馳騁於人神之間，循環於兩個世界的舞蹈。

鄒族的舞蹈，是狩獵文化與農耕文化的綜合，在其重要的祭典中如瑪雅斯比戰祭崇奉戰神，就是狩獵與獸類的戰鬥能力，轉而至保衛領土與敵人的爭戰，馘首，這種英勇的表現，應是狩獵文化的象徵。農耕文化粟作的種植，從初春的播種到豐收季節，向粟作的女神，祈求豐收，請土地神護佑平安免於疾病的祭祀，就是農耕文化的表現。在瑪雅斯比祭儀團結祭中，大家謳唱玉山之歌，詠唱族人的生源，如玉山之巔的杉樹，不畏寒風瘴地，象徵堅毅不拔的生命力，唱青年頌，誓言團結合作，戰勝敵人，決不退縮。唱戰歌，歌頌



鄒族勇士舞

祖先的創業維艱與無限的光榮，是天地之間的舞蹈史詩。

舞蹈的組織，是鏈形、半圓、圓形的變化，人與人之間交互牽手，左上、右手下，舞隊移動，右向或向左，人體隨歌聲節奏速度的快慢，身體作屈伸俯仰的姿式變化，合於民族舞步。足的基本動作，有走、跑、跳、蹈、踏、頓、踉、踢、蹬、搖、點、蹉、轉等，來展現舞蹈的形態。以「踏歌」的方式，應歌而舞，踏地為節，以雙足交換踏地，顯示人與土地的親切，禮讚他們的生命，蹈地歌舞於山林部落，他們赤足而舞，腳掌深沉的敲擊著土地山谷，激起激情，震動了泥土砂石，他們的舞是古老的歷史，山林河谷是他們生存的根本，謳歌自然，歌頌自己生命的舞蹈史詩。

鄒族舞步

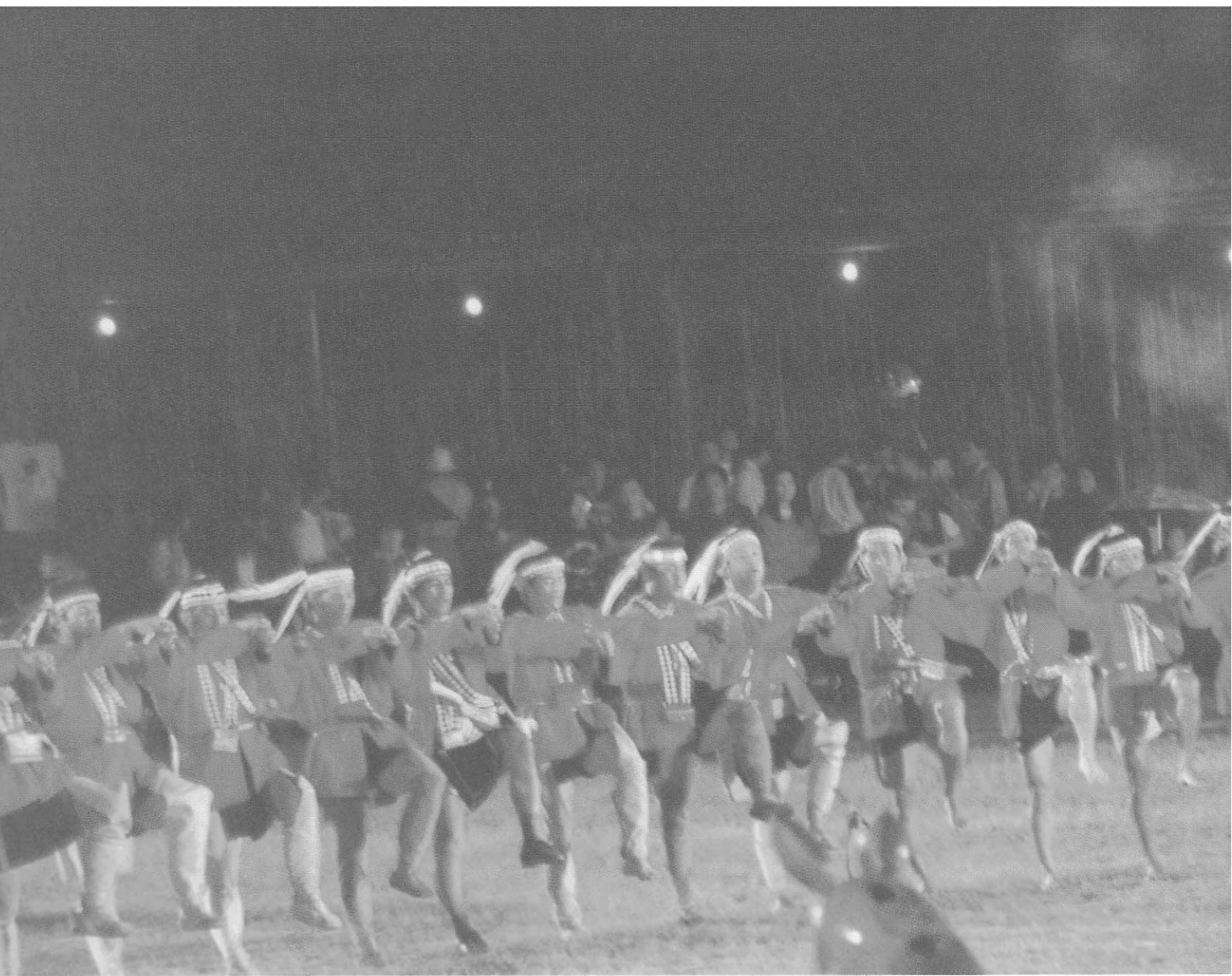
交叉走步、搖擺步、踏擦踏併步、曲膝跳步、躍跳步、扭頓步、走步、走跳踏步、頓步、跳躍步、蹲走步、踏點步、踏併踏提步、跳步、搖踏步、踏步

「瑪雅斯比」(Mayasiv) 祭儀

鄒族的「瑪雅斯比」祭儀，含有祭祀之多種內涵，最重要的意義，是該族古時為了祈佑出征勝利，族人安全凱旋歸來，並含有鼓舞民族團結，慶祝豐年的意識。這個隆重的祭儀，有稱為「戰舞」者，或「凱旋祭」者，是迎送戰神的祭儀。

原始社會氏族團體防衛、攻敵，是每一個人都要參加的行動，希望神能得到庇佑，勝利而歸，所以大家都熱烈的祈念，而形成了一種習慣性的舞蹈，稱為「戰爭舞蹈」。

祭儀時，族群集會場，從會所中取出「火」，稱之為聖火，象徵著族人的生命之火，會場中央置一頭豬為祭品，在神樹下殺豬，奉祀戰神，與祭的男子們，手持刀以刀尖沾



豬血，將血擦抹於神樹枝以示去邪，再以神樹的小枝沾豬血，插在樹幹上，有虔誠奉獻與祈求贖罪之意念，之後全體向神樹高唱迎神曲，人們伴隨著歌聲起舞，迎接戰神。

繼而各氏族的青年男子，跑回祭屋取祭酒，再奔回會所，攜回祭酒時要大聲呼喊「咿啲」，會所之守門人點收攜回祭酒時，以木椿擊打地板發聲，以示去邪，眾人將酒注入一大杯中，以示全族團結，經由祭師祝禱後，由祭眾共飲。

舉行兒童周歲初登會所禮時，新出生第一年的男嬰，由父親或舅父抱著，登上會所，交與頭目，意與戰神見面，成為族人社會中的一員，經長老撫摸頭部，交回家長。

之後為成年禮，屆入成年的青年男子們，在會所前集會，順序走上會所，由長老持籐杖執行成年禮擊打臂部的教訓，同時告誡要遵守祖先遺訓，勇敢勤勞。平素行為頑劣者，將由長老們輪番教訓擊打，成年禮後，長老領唱征獵歌，司祭者以木棒擊地為號節，全體的蹬足動作以示今後享有成年人的權利與義務。

送神祭，全體牽手成半圓形，準備送戰神昇天，由長老誦念祝禱文，唸完後蹬足為號，眾人隨與蹬足，唱頌歌，送神儀式結束。

隨後由兩位青年貞女，持著代表氏族生命之火的火把進場，與場內中央的聖火結合，婦女也共同參與歌舞，這是瑪雅斯比祭儀的高潮，祭儀在全族歡騰高歌舞蹈中完成。

基本舞步：搖踏步、交叉走步

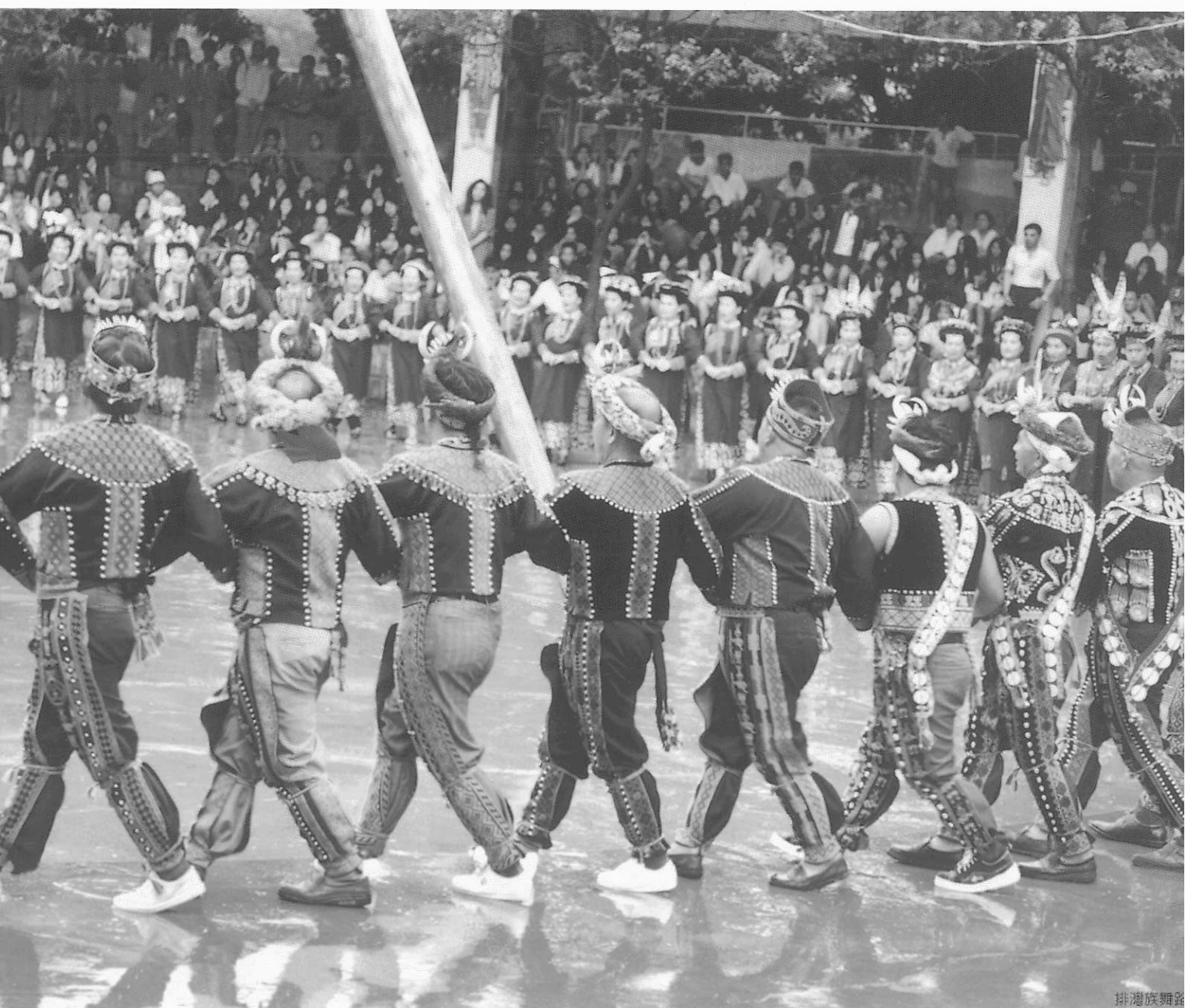
舞具：神樹、神花、矛、刀、小豬、聖火、粟酒、竹筒、木棍

舞者：族長、頭目、勇士、公主、男女族人、嬰兒、青年



邵族聖火之群舞





排灣族舞蹈

排灣族舞蹈

排灣族以舞蹈溝通祖靈、消災祈福，族人循其始祖的傳說，團結在太陽紋、百步蛇、陶壺的神秘圖騰中，融合氏族為一封建階級之貴族與平民的族群社會，發展出狩獵文化與農耕文化。在順應天地歲時節律中，依生活之需要，族人漸形成了對自然、祖先、英雄的崇拜，以緬懷祖先增進本族的團結，祈求賜以狩獵、穀物豐收、人畜興旺、全族平安，而產生了傳統民俗文化祭祀，如狩獵、征戰、粟祭、小米祭、五年祭等。

排灣族的舞蹈與生活、自然、祭祀、戰爭、耕作、愛情、婚禮、休閒自娛相結合，象徵勇士們奮力狩獵，以威武的雄姿出草、馘首、驅逐魔鬼。農耕的墾植，繁衍生命的男女求偶，豐年節日的全族聯歡，盛裝共歡飲宴外，族群的活動方式，都以美妙的歌舞方式行之，這種民族文化精神，只有舞蹈才能達成，在瞬息即逝的舞蹈變化中，有效的將人的身心，席捲到快樂的境界中，瓦解了人們日常的孤寂與隔閡，把族人帶到體悟、感恩、律動活躍的生活中。

排灣族的舞蹈，以行走、踏、蹬、踏點、跳踏、跳擦、搖、滑、踏提、跼步、跳併步、涮、交蹶跳步，以身體的屈、伸、俯、仰，振動雙臂，變化各種姿式，依不同節奏、不同旋律的歌聲，組成成舞蹈，用以祈年、酬神，以舞蹈消災、除祟、祛病、安鬼、溝通祖靈或聯歡自娛。看五年祭祭典廣場上，群起高歌起舞，全族歡騰的歡樂創造，將世世代代傳續至千秋萬世。

排灣族舞步

走走、踏蹬步、踏跳蹬步、踏點踏跼步、跳踏跼提步、踏

擦踏併步、搖擺滑跳步、踏提踏併步、前後跼步、跳併搖擺步、左右涮步、交蹶跳步

五年祭

排灣族的原始宗教，將超自然的神奇力量，稱為精靈，而精靈又分為神與鬼兩種，認為太陽是宇宙中最偉大的神。而有太陽卵生傳說。並認為人都有靈魂，死後為鬼，神與鬼的靈，有善惡之分。善靈會賜福，保護族人平安，惡靈會帶來災禍與惡運。

五年祭，是排灣族共同崇拜祖靈的儀禮，祖靈又是一種概括的觀念，祭儀是全體族人的行為，由貴族社會聯合舉行，祈求生活安樂，穀物豐饒，子孫繁衍，感謝祖靈五年間之護佑賜福。並祈求惡靈不再為部落族人帶來災害。是排灣族最盛大的祭祀，以隆重的儀式歌舞饗宴，祭儀過程中的「刺球」，含有豐富的象徵意義。五年祭第一日，太陽升起後，祭司、頭目及參加刺球的族人，聚集在祭壇舉行迎靈式，而後祭司領族人到刺球場準備刺球，先唱刺球之歌，祭司扔出第一球，為不祥之球，眾人晃動竹竿不刺；第二球至第六球為恩賜球；第七球至第十六球是幸運之球，大家爭相面向天空刺好球，帶來好運。

第二日，送惡靈之前，部落男女老幼族人都可在刺球場刺球，場邊人人歡唱歌舞，顯示族人生活幸福安樂，請惡靈不要降禍族人。

第三日，歡送惡靈，族人先到球場集合刺球，每家送與惡靈禮物，交由祭司攜往祭壇，下午由巫師施法由祭司領唱送惡靈之歌，青年們在祭壇外聯手跳舞唱英雄之歌。祭祀完畢後，青年分東西兩隊拿送與惡靈之物品，在呼喊中走出村外，將禮物丟棄村外，驅走惡靈，靜靜的走回部落，再飲酒、歌舞。



排灣族結婚舞

第四日，全部落族人，在自己家中休息。

第五日，是歡送祖靈的日子，上午十一時左右停止刺球，巫師持祭品在頭目家刺球架下，祭告五年祭已經結束，祈求祖靈感謝賜與平安，請祖靈回去，家人象徵性的送至村外，下午於刺球場舉行五年祭最後一次的刺球活動。

第六日，部落族人上山打獵，外來的人從今日離開村

落，正副祭司在兩束小葉梗上點火，巫師拜謝，五年祭全部結束。

舞步：搖擺步、搖擺滑跳步、踏蹬步、踏跳蹬步、左右涮步
舞具：長竹竿、福球
舞者：長老、頭目、勇士群、男女族人





魯凱族豐年舞



魯凱族舞蹈

人類藝術文化的行為，是一種表現的形式。人類舞蹈活動是動態性的歷史文化混合藝術，它是視覺、聽覺及內心的思想行為，賦予外形巧妙的動作變化。它發源於原始社會，具有神秘的震撼力。是宗教、道德、政治的意識行為，是美與善的概念創造。

舞蹈文化是人類社會、生活的總表現，它涵蓋了語言、詩歌、服飾、生活器具、美術工藝的裝飾、音樂等，匯合成為人體行動文化，用之於人的出生、成年、漁獵、農耕、婚禮、休閒、醫療、豐年及死亡祭禮，涵蓋了先民社會的各種祭儀及生命禮俗，這些活動皆以舞蹈行之。

魯凱族的舞蹈，由原始的生活舞蹈演進為向風俗性過渡的舞蹈形式，依其神話傳說、宗教信仰、經濟生活、靈蛇的圖騰崇拜，顯現族群精神與結構形式，表現舞蹈文化的形象特徵，是自然的、寫實的，呈現象徵性、樣式化的魯凱舞蹈文化。

魯凱人的祭典儀式與生命禮俗的禁忌與巫術，有嬰兒出生首次的豐年禮、青少年晉級的成年禮、贈受百合花的儀禮、出獵的祭儀、馘首的獵首祭、出陣祭、凱旋祭、首級收藏祭、首棚例祭、歲射祭儀、潑水潔淨祓除禮，及喜氣洋洋盪鞦韆的結婚禮。這些生活中的儀式，皆以舞蹈與生活器物的道具，和以歌唱為表現民族精神，與文化的象徵。

魯凱族人的舞蹈，為集體手牽手的圓形舞蹈形式，動作有走、跑、跳、躍、擦、踏、扭、頓、踢、移等民族舞步、身體姿式，如原住民共同舞姿的屈伸俯仰與手臂不持物時的自然均衡對比運動姿式，純樸自然，是群眾性土風舞的舞蹈形式。

魯凱族人，有優良的紡織刺繡，美麗的服裝，配上百合花飾、神秘的圖騰、聳立高空的鞦韆架，男人英俊勇武，女性衣飾華麗，在豐年節日中，跳起舞來，應是美麗的圖畫。

魯凱族舞步

踏擦踏併步、踏蹬步、交叉走步、跑踏跳步、踏點步、跳



魯凱族舞蹈 達賴西(湯鞦韆)

蹲步、高踏交叉走步、搖擺步、滑跳步、踏踢步、踏蹲步、交換踏步、橫跳馬步、跑踏擦步、跳踢步

魯凱慶豐年

魯凱族的八月，是慶祝農耕的豐收季節，他們修飾祭臺，準備好祭祀的器具，如酒杯、葫蘆、小米酒、小刀、桑葉、小米粿、豬肉、豬骨、祭盤。男子祭祀使用之木柴、蘆草包的小米粽；女子用的淨身潑水的蘆葦草與野草莓莖。

祭儀中女巫開始作祈福禳解驅邪祭，手持桑葉，點燃冒煙的小米粿揮舞作法，表示豐收的獻祭。族中長老牽族人，抬進各種農產品，貢獻陳列在祭臺上，如小米、香蕉、檳榔、芋頭、小米糕、山豬、羊鹿等獵肉，小米酒、南瓜、花生等表示豐年的景象。當貢物安置祭臺時，則高聲歡呼 *Dia Isa Kanava Luvan Hu...u...u...*，以表示歡欣與辛苦的成果。群體的舞蹈開始起動，一片和樂豐年景象。

象徵出獵凱旋歸來，大家迎接，歡呼收受，同時也舉行潑水淨水禮。配百合花，架好的鞦韆，籐索放下來了，女性圍到鞦韆四周，男子請年輕的姑娘上鞦韆，並為之擺動，人群歌唱、舞蹈助興，另一邊在比賽射箭、烤小米糕。各勇士們手持尖竹竿，圍攏於廣場，看中央的球向高空拋起，勇士們則持尖竹竿，向空中衝刺，一片歡呼、驚叫之聲，球起球

落，整個部落到處洋溢著豐年的快樂。

達賴西（盪鞦韆）

魯凱族人的盪鞦韆，稱之為達賴西，出現於豐年祭、婚禮中，亦是種族中婦女的休閒遊戲活動，含有生活規範的功能力，兼具陶冶、勇敢、膽識、智慧等培養。他們以粗長竹竿為支架，以細軟籐索編紮為繩，架起約兩層多樓房的高度，女性腳踏籐索套結，手握軟籐，盪盪起來，無所依靠，凌虛御風，真是美觀刺激，此一魯凱族的素養，可謂獨具風韻。這種盪鞦韆，不是一般社會婦女可行的，她們盪鞦韆的標準姿勢，要直、要高、搖盪兩個鐘擺後，要扭轉方向轉過身體續盪，不能左右搖晃，方為標準姿態，也以盪鞦韆來衡量該人之行為。

盪鞦韆時，群女畢集，由魯凱男子按規定抱上鞦韆之方式，女性握、踏籐索，予以起擺振動，眾人歡呼唱合，歌唱舞蹈，看鞦韆在空中飄盪，真是一項美好的民俗文化活動。

基本舞步：交叉走步（淑女舞步）、前後搖擺步、踏擦踏併步、交換踏步

舞具：鞦韆
舞者：少女群、男女青年族人



卑南族舞蹈

卑南族居住在臺東沖積平原，人口約八千餘人，舊稱「八社番」。人口與居住面積不算太廣太大，但被視為最有勢力的一族，這個民族社會組織嚴謹，民族強大，如少年會所的「答臂儀式」與婦女工作互助團的集體分工，證明這個民族，是個共存共榮團結的民族，由於民族的生活風俗習性，自然帶動民族的生活動向。

卑南族男性舞蹈，以跳、躍、蹲、踏、踢、踹為多，節奏，有輕重緩急、抑揚頓挫、張與馳、動與靜的區分，是具有生命情感的民族風格特色的舞動。

女性舞蹈與男性舞蹈略同，以走、跑、跳、搖、踹為主，情緒與感情、節奏與動律，融匯在舞步之中。

卑南族的舞蹈，有特殊的舞蹈道具，如猴子、木盾、銅鈴、都魯都爛（長竹竿上繫白羽毛或白布條）等。

開墾祭、播粟、祈雨、粟之收割，有歌舞儀式。猴祭、大狩獵祭、出草、生命禮俗、休閒自娛皆有舞蹈。卑南族生活在歌舞之中。

卑南族舞步

踏併跳步、跳蹲步、踏踹跳步、踏踹跳踢步、踏併踏提步、跳勾蹲步、走蹲步、跳踏踹步、走蹲跳步、跳轉蹲步



卑南族歌舞

猴祭

猴祭是卑南族傳統的少年男子的集會，由十三歲到十八歲集體生活的訓練儀式，含有政治、軍事、教化的功能，並依其年齡分階級，層層管教。在會所中熟悉禮俗、禁忌、歷史傳統及歌唱、舞蹈等，接受嚴格的體能、膽識以及服從的訓練，這種依年齡組成的會所制度，使卑南族成為一個紀律嚴明行動一致強悍的民族。

卑南族少年以猴子當作祭祀的貢品，他們將人類的罪惡，附在猴子身上，殺猴表示拋棄罪惡，但是殺掉靈活的猴子以後，又悲憫猴子代人類死亡，因此以歌舞哀悼安慰猴子的靈魂儀禮。

猴祭又為少年獵猴年祭，模擬往昔出草，現以草猴取代，面對北邊都蘭山，向土地神獻祭。往昔南王少年會所南半部與北半部，分別舉行猴祭，如今已合併舉辦。猴祭前，祭師先作村落的淨除與通告神祖的儀式。猴祭在野外殺猴，返回少年會所時，由兩位少年抬著綁在竿子上的草猴，一面走動一面向北方連唱三次猴祭禱歌。

基本舞步：跑步、跳踏步、前後搖曳步

舞具：猴子、猴籠、長竹桿、檳榔、弓、矛、棍、草

葉、都魯都爛（長桿白布條）

舞者：少年、巫師



卑南族祈雨



卑南族祈雨



高里絲絲之舞



雅美族歡樂舞



雅美族甩髮舞

雅美族舞蹈

向海洋呼喚的顫動

雅美族居住在臺灣東南方西太平洋美麗的蘭嶼小島上，他們於環海周圍築屋，每日看無盡的大海波濤起伏，讚嘆海洋的魅力，看海上飛魚群的湧躍，憧憬海洋的無限資源，但魚類要到大海中去捕捉，所以他們以簡單的工具斧頭，製作特具風貌的獨木舟，與美麗的大型漁船，組成捕魚集團出海捕魚。以魚為主食，連吃魚都有等級之分。他們是海洋民族，也衍生了海洋文化的舞蹈動作。如雅美族的頭髮舞，婦女們站成一行，甩動頭上的長髮，比喻勢如波濤之起伏。主要步法是「顫膝」，赤雙足抓緊土地砂石，在富有彈性的運動中，連續進行舞動，伴以雙臂搖顫，吟唱歌曲。他們潛藏在日常生活中，對海洋波濤瞬息萬變的幻想，讚美大自然的海洋環境，向大海訴說，保佑出海捕魚的男人們豐收平安歸來。這種顫動飄忽的足部動作特色，也傳承至六十年代雅美族的勇士舞，又稱為精神舞，這個舞的步法，也是以屈、彈、顫為主，象徵著力動與自然嬉戲的快樂。

雅美族是農業文化民族，以海芋、山芋與魚類共食，小米次之。開墾田地由男人擔任，栽植耕作，由女人擔任，其宗教信仰只信惡靈，就是怕鬼，認為人死後的靈魂變為惡靈，附於樹木砂石上。在他們的各項祭典中，如播粟驅鼠祭、小米嘗新祭、搗粟謝謫祭、新屋落成禮中，主要的都是趨逐惡靈的儀式。雅美族人對大型漁船下水禮非常重視，他們唱祝歌、祈船靈，人們握拳顫動，表情緊張，大聲呼喊，這種原始痙攣式的舞蹈因應而生。

每一民族的舞蹈，是在地理環境、氣候、風土、宗教、民俗生活中自然形成，雅美族也不例外，他們在太平洋孤島

上，形成他們特殊的舞蹈，純樸無華，式樣不甚豐富，但極富雅美民族特色。舞步有走、踏、蹲、屈、跳、拐、搖、踹、蹬等舞步，流行於雅美舞蹈中。

雅美人沒有頭目、沒有狩獵、沒有出草，不獵人頭，雖較落後但不野蠻，但有堅強的體力，雙方動怒，也只是向對方互扔石頭，但越拋越退越遠，也就沒事了，是一個愛好和平的民族。男人海上捕魚歸來，也許是海上的波濤顫簸，累了，登上涼臺，觀賞海景，吹清新的海風，悠然自得，在閒散中，不愛跳舞，舞蹈大多是婦女們的事。這一族群，在與海洋的環境中，鼓盪著他們的生命。

雅美族舞步

走併步、踏併步、蹲彈步、曲膝交叉步、跳蹲步、驅魔舞步、踏拐跳步、踏併跳步、左右踏點步、曲搖步、前走後踏步、踩步、跳步、跳蹬步

雅美頭髮舞（蘭嶼·紅頭村）

紅頭村之未婚雅美女子與結婚未生育之婦女，所表現的頭髮舞是集體的群舞，不拘人數，以行列、圓形行之，於歌聲互和中舞動，如說話、囁語、吟唱、自說自話式的歌聲，反覆節奏律動，腿部的曲膝顫動是舞蹈的特色。

頭髮舞中頭之甩髮，是合於節奏速度，前後甩動，舞群整齊劃一的甩動飄動中長髮，舞在沙灘上、部落外、伴以海濤聲，當海風過處，吹向椰林或月出海上時，別有一番風光。

舞步：走併步、蹲彈步、甩髮蹲彈步、踏併步

舞者：婦女

邵族杵舞

以木杵擊石發出音律的舞蹈形式，在臺灣原住民中有布農族與邵族，都是發源於勞動生活中春天去穀的工作而來。邵族用杵舂去粟、稻的外殼，大多在屋內選一適當的地方，掘一方形或圓形的坑，坑底鋪一塊石板做臼，將粟粒傾入坑中臼內，婦女們環立坑臼之側，每人手持一杵，輪流舉杵向坑臼搗之，發出清越之音。在搗動時，於輕重緩急中，自然產生了律動，在動律中呼叫發聲，合於節奏，無形中減少了勞動的辛苦，坐在屋內的人，同時也發出加油助勢的聲音，久而成歌，舂粟時，有了歌唱，獨唱眾合，眾唱獨唱中，產生了邵族最有名的杵舞。「杵」搗粟時聲音輕微，而搗在石上，聲音清脆好聽，因而邵族發明了以石為媒介的打擊樂器「石板」，此種發聲悅耳的天然奇石如中國古樂器「磬」，就是石製樂器，所謂「擊石附石，百獸率舞」。

以木杵擊石，發出有節奏旋律的音響，並合之於歌唱舞蹈，又稱之為「杵舞石音」，杵的粗、細、長、短、重量不同，搗擊石上，自然發出不同的音階聲響。邵族人在祭祀、收穫等節日慶典，或一日工作回來，在月照潭影，青山翠谷中，以杵擊石、飲酒、歌唱而舞，稱之為杵歌或杵舞，歌、舞、樂，三者結合，有時歌舞相間，有時以杵伴舞，為邵族人特有的民族舞蹈藝術。

邵族婦女著長裙，服裝限制了舞蹈動作，因下身圍窄長裙，手中持杵，腿部無法展開大動作，舞蹈動作多為生活中的動作，如走、跑、跳、踏、點、搖、頓。舞步有疊步、橫移步、踏提步、左右踏併步、搖曳步、踏跳步、左右交叉步、踏點步、跺步、踏隨步等。有合於歌唱與杵聲的節奏之舞。也有過年、慶豐年，集體歡樂慶祝歌唱的踏歌形式之舞。

自民國三十八年以來，日月潭的歌舞表演。就是以杵舞為代表的邵族歌舞，在山光水色之中，別有一番民族情調。爾後觀光事業興起，為充實表演項目，已吸入了鄰族，布農、鄒族及花蓮阿美族的舞蹈文化，已不純屬邵族的範疇。現在日月潭魚池鄉的「九族文化村」興起，邵族的歌舞消失了，但杵舞則千古不朽，仍為邵族舞蹈之代表，那塊發出清越聲音的「大石」，仍存於日月潭石阿順家營舞場的舞臺地板下，靜靜伏守著。

（註：這塊發聲清越的大石，日本人想要購買，石阿順向我說，出多少錢都不賣。如今石阿順老先生也去世多年了。）

基本舞步：橫移步、搖曳步、左右踏併步
舞具：木杵、石板、臼
舞者：婦女

捌、臺灣民俗藝陣舞蹈

藝陣，表演技藝才能的陣容，包含美術、戲劇、舞蹈、雜技、音樂等元素組合而成。是民俗活動，流行大陸、臺灣各地，在寺廟節日或規定的日子舉行。一般包括參拜神明的宗教活動，同時有物資交流的市集，與民間技藝表演，因此多設在寺廟或其附近，故稱為「廟會」，或稱「趕會」、「走會」、「社火」、「鬧紅火」。表演的形式，是行進間表演，或定點表演。這種形式表演，稱「踩街」，也叫「走街」、「過街」、「行街」、「行會」、「串街」等行動中表演歌舞。臺灣稱「陣頭」，是在寺廟神靈遶境時，表演各種陣頭技