★阿美族傳統宜灣樂舞★

（一）豐年祭迎靈歌舞迎靈祭（ifolod）是由男子年齡階級中的青年組負責，其中最高年齡者持棒引領歌舞，並有護衛隊伍，防止惡靈加入的意義。迎靈歌舞女子與小孩不參加。青年組的各階級按年齡由長至幼順序排列，順時針方向歌舞，迎接神靈與祖靈。

（二）豐年祭宴靈歌舞宴靈祭（kailisinan）延續五日，婦女與小孩皆可加入，女子多插入男友或丈夫的右手邊。宴靈祭是全部落與神靈共歡的時刻，歌舞氣氛熱烈。在持續四、五個小時的歌舞中，男子精神始終高昂，女子則較為鬆散自在。

（三）豐年祭送靈歌舞送靈祭（pipihayan）主要是由各家的婦女家長組成歌舞隊伍，顯現阿美族母系社會的特色。婦女依長幼順序排列，繞圈歌舞，送神靈歸去。