

# 一起跳舞吧!

SDG4 優質教育

企畫/陳育安 版面設計/郭柏均 繪圖/吳奕蓉 圖片提供/達志影像 Shutterstock



## K-POP 舞蹈。好吸睛!

近年來，由韓國偶像帶領的 K-POP 文化，在全球擁有超高人氣。K-POP 又叫做「韓國流行音樂」，除了音樂，大多還會搭配精心編排的舞蹈，以及時髦又流行的穿搭。

K-POP 風格多樣，涵蓋電音、藍調、嘻哈等曲調，編舞家會依照音樂風格編排舞蹈，像是節奏強烈的街舞風格，或奔放、抽象的現代舞元素，甚至靠「吸睛」的舞蹈動作，讓大家愛上。

而且，K-POP 很注重偶像的造型和穿搭。通常，偶像團體會配合音樂和舞蹈的風格，呈現不同的造型，例如：狂野的舞蹈，搭配黑色系服裝和金屬材質的配件；甜美的舞蹈，以夢幻又可愛的蓬蓬裙展現，讓粉絲「全方位」感受偶像團體的魅力。

你喜歡跳舞嗎？什麼！你說你不會跳舞？來！放鬆身體，跟著音樂的旋律和節奏擺動，甩手、踢腳再扭一扭屁股，你會發現，自己好像正在跳舞耶！

沒錯，不是只有專業舞者才會跳舞喔！跳舞是我們與生俱來的能力，透過有規律的肢體動作，搭配音樂或節奏，再投入感情，人人都可以「跳起來」，而且越跳越流行、越跳越好看。

世界上的舞蹈五花八門，各有各的特色，像是 K-POP 舞蹈、街舞、熱舞等，更是風靡校園；你的身邊有舞蹈愛好者嗎？或者你就是舞林高手？跟我們一起跳舞，感受舞蹈的魅力吧！

## 偶像熱力四射



雖然都是黑色系穿搭，但利用不同版型和款式，營造和臨的視覺效果，就是 K-POP 偶像的一大特色。



即便不在舞台上表演，K-POP 偶像團體出席活動時，也會注重「整體造型」，每位團員雖然穿得不一樣，但風格大致相同。



制服造型、格紋圖案、長襪，呈現復古又甜美的風格。

# 跳土風舞，大家一起同樂吧！

許多人會利用舞蹈展現自己的魅力，又酷又帥的舞蹈動作，總能成為眾人的焦點，不過你知道嗎？以前人們跳舞，並不是為了讓自己變帥、變美，而是因為跳舞本來就是生活的一部分呢！

早期，許多人跳舞是為了祭祀、慶祝、祈福等，不同地區的人們，因為生活習慣、宗教信仰等，跳著蘊含當地特色的舞蹈——土風舞，大家在歌舞中盡情同樂，不必在乎有沒有觀眾，不用苦惱受不受歡迎，更無需擔心自己跳得好不好，只要全心投入舞蹈，就能樂在其中。

## 阿波舞

日本德島縣的傳統舞蹈，會以三味線、太鼓等樂器伴奏，舞者一邊踩踏步步、一邊高喊口號，場面熱鬧又歡樂。

阿波舞的起源源說紛紜，有人認為是1587年，人民為了慶祝德島城完工所跳的慶祝舞蹈，也有人認為阿波舞是由盆舞（盂蘭盆節跳的舞）演變而來；不論如何，現在阿波舞成為日本非常重要的傳統文化，德島縣每年都會舉辦阿波舞祭。

→阿波舞的隊伍，會以「連」為單位組成，隊伍前方通常有人高舉寫著「連名」的燈籠，帶領整個隊伍出場。



## 各地土風舞，各有風采

有些舞蹈，看上去很「道地」，帶有濃厚的地方色彩和特色，這就是我們常聽到的「土風舞」，也稱為「民俗舞蹈」。土風舞大多起源於民間，反映了某個地方的生活或文化，會在重要節日、婚禮、慶典、祭祀等活動中出現；土風舞的舞步通常不會太難，人人都可以參與，而且，跳舞時會搭配特定的傳統音樂和服飾，呈現當地獨有的特色。



## 高地舞

蘇格蘭的傳統舞蹈，據說最早出現在古代的蘇格蘭部落，用來慶祝軍事勝利，現在則經常出現在慶典中；舞者穿著傳統的蘇格蘭裙，配合風笛輕快悠揚的旋律，雙腳有力量感的跳躍、旋轉，手部則高舉或搖擺，維持上半身的穩定和平衡。



↑蘇格蘭高地舞是蘇格蘭重要的傳統文化，在山地運動會中會進行舞蹈比賽。

## 婆羅多舞

發源於印度南部，原本用於寺廟的祭祀儀式，據說早期的舞者必須終身生活在寺廟中為神明獻舞，不能與外界接觸；後來，婆羅多舞傳到民間，成了大眾的娛樂。婆羅多舞是集情緒、音樂、面舞於一身的舞蹈，除了用於祈禱和敬獻神明的舞之外，也有「說故事」的橋段；舞者透過不斷變化的手勢、眼神、表情、動作，搭配樂手的演奏和歌者的吟唱，讓觀眾「看懂」舞者表達的情緒和故事內容。



←舞者在手腳塗上紅色的粉末或顏料，強調手勢和舞步的變化，也代表對神明的崇敬。

## 帽子舞

墨西哥的傳統舞蹈，據說起源於18世紀後期，最早是由女性所跳的雙人舞蹈，後來演變成受愛舞蹈，舞者們身穿色彩鮮豔的服裝，並透過華麗的肢體互動，展現男人和女人之間的情感，也象徵愛情和浪漫。現在，墨西哥帽子舞成為墨西哥的「國舞」，出現在許多重要節慶或典禮上。而古巴、秘魯等拉丁國家的人們也會跳帽子舞。



←跳帽子舞時，男性會配戴墨西哥賽禮帽，女性則會穿著大裙襖長裙，方便在舞蹈中旋轉和揮舞。

## 草裙舞

傳說，草裙舞是神拉卡為了招待姊妹火神佩萊而編的舞蹈，火神佩萊著了十分喜歡，使用火把點亮整個天空，從此，草裙舞就成為向神表達敬意的宗教舞蹈。傳統的草裙舞，舞者通常是女性，她們穿著夏威夷傳統服飾，透過吟唱或歌曲述說夏威夷的歷史故事，例如：相生的事蹟或愛情故事等。現代的草裙舞氣氛比較輕鬆，男女都能參與，搭配吉他、烏克麗麗等樂器，活潑又愜意。



↑現在，人們也會跳草裙舞，歡迎遠道而來的客人。

## 哈卡舞

紐西蘭原住民——毛利人的傳統舞蹈，在以前，用於歡迎賓客或宣戰，所以也叫做「戰舞」；毛利人跳哈卡舞時，會拍大腿和胸部，再搭配跺腳和吼叫來提振士氣，甚至瞪大雙眼、伸出舌頭或嚇唬人，展現團結的力量。男性跳舞時，女性則會手持武器圍繞在隊伍兩側同時「翻白眼」，助長氣勢！



↑現在，哈卡舞已經不被當成戰舞，但仍會出現在各種重要場合，像是婚禮、迎賓、運動比賽等，是毛利人重要的文化象徵。



## 好久以前，人類就跳舞

傳說，在沒有文字的年代，史前人類會扮演獵人和獵物，跳「狩獵舞」，重現狩獵的畫面，教導族人狩獵的知識和技巧；部落在打仗之前，族人也會手持兵器、呼喊口號，一邊跳舞，一邊祈求祖先保佑，同時，激發戰鬥情緒，凝聚向心力。

在中國，《說文解字》記載：「巫，祝（祭祀時主持祭禮的人）也。女能事無形，以舞降神者也。」說明古時候的巫祝，會利用歌舞與神溝通，像是「舞雲」，就是一種祭天祈雨的舞蹈儀式。而祭孔大典上的「八佾舞」，起源於周朝，表達了對天地、祖先和聖賢的尊敬。這些古老的舞蹈，不只承載濃厚的歷史，也見證了人類舞蹈的發展。



敦煌莫高窟出土的胡旋舞壁畫，胡旋舞是來自西域的異國舞蹈，在中國唐明風靡一時，據說楊貴妃就十分擅長跳胡旋舞。