

投稿類別：藝術類

篇名：

舞出自我

作者：

莊勻寧。高雄私立樹德家商。高三 4 班

金霽榕。高雄私立樹德家商。高三 4 班

林佳錚。高雄私立樹德家商。高三 4 班

指導老師：

張秀鵲老師

壹●前言

一、研究動機

街舞(Street Dance)，是在 20 世紀 80 年代末在美國發展起來的舞蹈，因為非正式場合的舞而得到了街舞的名稱。

最早的街舞和紐約黑人的嘻哈及說唱音樂息息相關，說唱歌手演唱時會利用肢體做出大幅度的動作，然後逐漸傳播開來，形成了一些約定俗成的定勢。接著這些動作發展成了最初的街舞;霹靂舞(Breaking)。之所以會有 Breaking 這個詞，是歌手們總是在歌手暫停時進行表演。之後出現滑步(機器舞的雛型)、瑣舞等也逐漸加入到原有的街舞風格之中。這一時期的街舞風格被人稱為舊學院(Old School)，他們需要比較高的技巧。

90 年代之後，又發展出了一種新的舞蹈類型:嘻哈舞，與原有的街舞相比，幅度較小，更加注重和音樂節奏的配合。不過這種舞蹈多少也參雜著一些瑣舞、機械舞的內容，隨著發展又逐漸分裂出電流(Wave)等新風格。

二、研究方法

每次學校有活動!都會有很多學長姐在舞台上表演，有的演戲、有的唱歌、但壓軸好戲往往是舞蹈，從舞台下看著他們展放自我，彷彿每個人身上都有一個看不見的光圈環繞著他們，他們的動作與力道，鋼中帶柔，總讓人目不轉睛，但舞蹈分很多種，民俗、國標、以及我們學生最常跳的街舞，街舞在以前的風評不是很好，但是時代一代一代的過去，街舞在舞蹈中較被年輕一代注目，家長們也漸漸不排斥讓孩子學習街舞這項才藝。

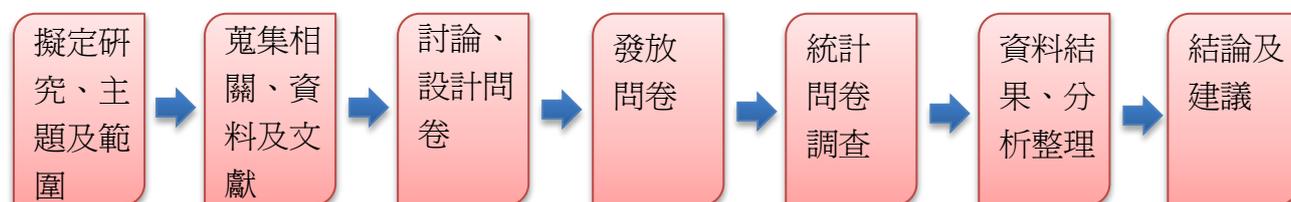
我們這組非常好奇街舞是如何在時代的變遷中使人改觀?所以我們藉由此專題報告來探討街舞。

三、研究問題

我們擬定以下大問題面向來做探討研究：

- (1)所有街舞的由來與風格種類有哪些?
- (2)較受年輕人喜愛的街舞的風格有那些?
- (3)街舞表演者背後的努力與付出有哪些?
- (4)街舞對年輕人的正反面影響有哪些？

四、研究流程



貳●正文

一、街舞起源

街舞起源於 20 世紀 90 年代初的美國，隨著音樂的演變，街舞，舞蹈服裝甚至整個街頭文化也隨之發生巨大的演變。90 年代以街舞爵士舞為主，後來霹靂舞、踢踏舞、HIP HOP 也隨後而產生。

街舞是源於美國街邊輕鬆自由的黑人舞蹈。他們只需一塊小空地，再放上動感十足的流行音樂，邊喝酒邊跳的黑人們，就可以隨意地舞蹈出漂亮的動作。街舞對他們來說不僅自愉自樂，也是一種發洩情緒的運動，所以被稱為街邊文化。這個文化特色是爆發力強，在舞動時，肢體所做的動作亦較其他舞蹈誇張。最吸引人的地方就是以全身的活力帶來熱情澎湃的感覺。

二、街舞的優點

從運動的角度上看，街舞是在輕鬆舞蹈由同時也鍛煉身體，把枯燥的素質訓練和優美多變的舞蹈動作結合起來，不僅做到了有氧訓練，更兼具趣味性。在動作快速變化的時候，參與者會不由自主地集中精神，力求完成得更漂亮，這種專注也是極好的放鬆精神的辦法，將緊張的日常生活暫且放置一邊，沉浸在舞蹈中，體會一份純美的快樂。

三、街舞的缺點

從動作的角度上來看，街舞如果未做好熱身前的肌肉疏鬆運動則會容易造成肌肉上的拉傷。舞蹈動作不僅容易受傷害也會因為動作困難導致姿勢不整，讓家長擔憂是否造成體格成長上的影響。街舞必須要持續鍛鍊，挑戰的素質也會一而再再而三地被突破，而造成青少年為了挑戰極限的重傷或是課業上的生疏，如果能適時的讓身體放鬆固然是好事，但要使熱愛運動的青少年不去挑戰極限似乎是件天方夜譚的選擇。

四、街舞的種類

(一) 嘻哈(Hip Hop)

Hip Hop 和 Breaking 是個人技巧街舞，也是最早流行的一種街舞，目前 Hip Hop 是我們最常接觸的舞蹈，他的舞步幅度大而簡單，卻能展現出較複雜的舞感。不僅容易學習、跳起來也相當的好看，所以博得大家的喜愛。

Hip Hop 從字面上來看，Hip 是臀部，Hop 是單腳跳，加在一起就是輕扭擺臀，原先是雛形階段的街舞(也就是我們以前說的霹靂舞)，後來才逐漸發展成一種巨大的概念，由於 Hip-Hop Dance 不如 Breaking 那樣技巧性強，也缺乏競賽性，先前沒有受到街舞愛好者的重視，現在隨著舞蹈觀念的增強，情況得到改變，甚至 B-Boy 也開始練習並出現了許多全能型的街舞好手。

(二)、地板動作(Breaking)



圖 1. Breaking: 高難度的特技舞蹈動作，是舞蹈電影的最大熱血元素!

20 世紀 80 年代，被稱為“Hip-Hop 之父”的 DJ Kool Herc 創造了 B-Boy 的概念，也就是 Breaking Boy。

我們所謂的 Breaking(地板動作)正是屬於 Hip Hop 的一種。他屬於技巧型街舞，要求舞者需具備較高的力量、柔韌性與協調性，是屬於技巧性較高型態的體育舞蹈，起初最為國內青少年所喜愛。跳這種舞蹈的青少年叫做 B-Boy 或 B-Girl。

(三) 鎖舞(Locking)



圖 2. Locking:鎖舞的基本動作解說

Locking 這個名字是由「鎖」(Locking) 的動作概念而來，此概念基本上是從一個很迅速的運動中凝固不動，然後停在一個特定的姿勢，短暫地保持那樣的姿勢之後，又繼續回覆到原來的速度。

靈魂音樂之父—James Brown，也是 Funk 流派的創始人。這音樂如今仍然廣泛地為跳 locking 的舞者們所偏愛，許多鎖舞比賽也會使用 Funk 音樂，像是法國的 locking 淘汰賽 Juste Debout 等。

(四) 鬼步(Shuffle)

墨爾本曳步舞(Melbourne Shuffle)，簡稱曳步舞，又稱鬼步舞、拖步舞、滑步舞、超級滑步舞、Shuffle。它興起於 20 世紀 80 年代澳大利亞墨爾本的地下舞場，是種拖著腳走的舞步，動作快速有力，混和著電子音樂搖擺並充滿動感活力，極具現場感染力，跳該舞蹈的多為帥哥美女。

墨爾本曳步舞是一種包括全身運動且體能消耗很大的舞蹈，也是一種非常棒的有氧運動。這就意味著你需要大量的精力來維持長時間的練習。增加體能的最簡單方法是做一些鍛煉心臟的運動，例如慢跑或是賽跑



圖 3. 鬼步:這是鬼步的基本腳步動作

(五) 肌肉震爆舞(Popping)



機械舞又稱機器舞，是放克舞蹈(Funk dance)和街舞(Street dance)中的風格，基本上藉由肌肉迅速地收縮與放鬆的技巧，使舞者的身體產生顫動的感覺，這技巧稱作「pop」或「hit」。舞者以多種不同的動作和姿勢來配合歌曲的節奏。

「Popping」泛指幾種相關的舞蹈風格和技巧，這些舞風與技巧時常融合在機械舞中，讓舞蹈做出更多的變化。

麥可傑克遜也帶動了機械舞的流行，他的代表舞步-月球漫步(Moonwalk)是眾所皆知的。但這也造成了另一個名稱上的混淆，由於「月球漫步」這個舞步在麥可傑克遜掀起流行前，早就以「Backslide」(後滑)的名稱出現在機械舞的動作內。

圖 4.Popping: 運動都集中在腳上，手臂和肩膀，而不是通過身體的核心。

(六) 爵士舞(Jazz)

30 年代後半期至 40 年代，爵士舞演化成三種類型的表現方式：第一種是具有強烈古典芭蕾舞味道的現代爵士舞，第二種是受了黑人及拉丁舞蹈影響的爵士舞，最後一種是摻雜了詼諧音樂及踢踏的混合爵士舞。

儘管當時爵士舞是如此的風靡，但在 1940 年後期卻逐漸走下坡，因為新的爵士音樂取代了過去大的爵士樂團，它的音樂節奏因太複雜，很難配合舞步，再加上留聲機的發明，和美國政府向舞場徵收的重稅，使得不少曾風光一時的舞蹈俱樂部相繼停業。雖是老式型態的爵士舞蹈衰退，但正好也代表了一種承先啓後的儀式。基於美國是一個民族的大熔爐，所以新的爵士舞也具有非常高的融合性，它把老一代的爵士舞步和 50，60，70 時代風靡一時的新舞步摻雜一起，更成為大眾傳媒的興起，帶動了爵士舞的興盛。

(七) 浩室(House)



House 源起於 70 年代，它是真正開始襲捲全球成為現今電子舞曲的開端在 80 年代的中晚期。Disco 逐漸的沒落，不管是在美國或歐洲的樂迷們都期待著新的音樂作品出現。這時候 House 正好成了填補空缺的主要音樂，在 80 年代中晚期，取代了 Disco 的流行地位。

隨著 House 的曲風，它運用了複雜而神奇的步伐表現出舞步，它能加上拉丁舞的扭腰、武術的空翻、踢踏舞的基本步伐以及芭蕾舞的轉圈，跳起來既可以十分優雅，也可以相當狂野。

圖 5. House :House 是一個很自由的舞風，也融合了芭蕾舞、踢踏舞等舞風

五、街舞代表電影

(一)《霹靂舞》

這部電影拍攝於 1984 年，內容是一位快餐招待員凱莉在業餘時間學習爵士舞，一次偶然的機



圖 6. 霹靂舞:此為尬舞時所呈現的霹靂舞

會見識了起源於 60 年代的黑人舞蹈，那種隨心所欲全無章法的霹靂舞。她立即愛上並迷戀上這種難登大雅之堂的民間舞蹈，並不惜和老師決裂。經過一番波折，他們憑藉永不放棄的勁頭和精湛的舞技，闖入“舞林大賽”並折服了評委，無招勝有招，獲得了巨大成功。

(二)《舞出真我》



圖 7.舞出真我:芭蕾舞與街舞的融合動做海報

上映於 2006 年，採用大量舞蹈和身體語言描述故事，由 Hip Hop 貫穿主軸。內容說明主角泰勒本來是個小混混，他夢想能脫離現狀改變人生。然而泰勒做出違法行為被罰參加社區服務，過程中他不經意展現他的精湛舞藝受到女主角青睞。諾拉是有天份的芭蕾舞，正在參加一場舞蹈大賽，有著大好前途的她必須找位優秀的搭檔來配合她的演出。為了各自的目標而成為舞伴。不僅使泰勒萌生希望更讓他進入舞蹈殿堂挖掘對舞蹈的特殊天份。

(三)《舞力全開 5 3D》



圖 8.舞力全開 5 3D :是舞力全開的主題海報

上映於 2014 年美國 3D 舞蹈電影，是舞力全開系列第五部。聲名大噪的街舞快閃黨「The Mob」，前往洛杉磯發展，因遭到現實的打擊，團員們逐漸萌生退意，此時西恩再次與麋鹿重聚，兩人想盡辦法要喚醒所有團員們對舞蹈的熱情與鬥志，於是決定最後一搏，找回過往的舞林高手重組新團，包括安蒂、阿毛、怪獸、卡蜜兒、機器人、傑森、聖地牙哥雙胞胎、Kido、艾迪等人，挑戰全球最大的賭城拉斯維加斯舞蹈大賽，他們將結合全新的炫技舞力，結合 MOB 幫成員最擅長的快閃藝術秀，將這場賭城舞蹈大賽升級成格局更大、華麗磅礴的舞蹈秀，一同舞力全開與其他舞團一較高下！

(四)《舞力對決》又名舞力 3D



圖 9:舞力對決 / google: 英國星光大道 2008 年的冠軍，也在街舞決賽中秀了一段精彩的獨舞

女主角卡莉是個街舞舞者，風光順遂時她與男友傑伊進入了英國街舞總決賽，但傑伊卻選擇離開這一切。不僅改變了團員們的夢想也改變卡莉，在一次次的挫折中她漸漸懷疑了她的能力，但在芭蕾舞學校校長的幫助下，她重新振作，帶領著團員們與芭蕾舞學校校長的芭蕾舞，共同創造出了新一代的古典芭雷與街舞的結合舞蹈。

(五)《街舞狂潮》

上映於 2010 年 10 月 1 日，是新銳導演蘇哲賢所拍攝的電影，是臺灣第一部真正記錄街



舞文化的紀錄片。第一部為街舞運動提供正面的形象優質紀錄片。《街舞狂潮》不打算為臺灣的街舞發展撰史，也沒有強調絢麗奪目的舞蹈技術，它交織著兩個世代對街舞運動的熱情與執著，傳達出不同世代也能擁有同樣的熱血精神和夢想。它精準地說出了屬於年輕族群的真正心聲，也為不熟悉街舞文化的家長、老師、以及社會各界人士提供一個認識與了解的機會，《街舞狂潮》呈現出我們當下世代對自己夢想的執著與實踐。

圖 10 為:街舞狂潮/ yahoo!奇摩
此為青少年為了夢想而努力不洩的樣子

六、發現與討論

(一) 街舞的風格有哪些？

街舞源自於嘻哈四大元素中的霹靂舞(Breaking)，隨著時代潮流有各式各樣的舞蹈風格，並隨著舞者各自探索，新風格不斷產生。舞蹈風格跟著音樂本身的結構走，音樂風格為編曲、歌詞、旋律性、節奏模式、和弦進行模式和鼓點。

(二) 街舞深受年輕人喜愛的原因？

現在有越來越多年輕人在跳街舞，他們跳街舞的原因都不盡相同，但吸引他們跳街舞的理由，大部分都是因為個人興趣、增加自己的自信心、鍛鍊身體以及受同儕、電影或偶像明星影響才跳街舞，但有些人則是為了消磨時間而去跳街舞，有些人也認為街舞可以讓他們抒發不滿的情緒，或者覺得跳街舞很帥氣，甚至還有些人覺得街舞簡單易學且可以發展出自我的獨特風格。

(三) 街舞表演者受傷的原因？

多數的受訪者是在練習與比賽時受傷，而受傷最多的地點多為戶外；以腳踝受傷最多，其次是手腕，Breaking一些以手部（甚至是頭部）支撐身體重量的動作，是非常危險的，提升相關肌群肌力，並注意安全，讓運動傷害降至最低，建議青少年適度增加肌力訓練，以免造成後遺症影響身體健康及舞蹈生涯。

(四) 街舞對年輕人的正反面影響有哪些？

早期人們對於 HIPHOP 街舞一直是與販毒、黑社會畫上等號，但由於時代的進步，改變了許多父母對於傳統觀念的想法，甚至支持自己的子女往街舞方面發展，除了青少年對於街舞的專注力以外，因為學習街舞甚至可以創業以及當老師，如此大的魅力及發展，到現在還在持續的蔓延中。

有些孩子的學習動力，來自於父母背後的鼓勵與掌聲，讓舞者可以在學舞的路上安心堅定的自己的步伐，絕大多數舞者總是背著父母在外面偷偷學習，縱使被父母家人發現時，也會想盡辦法說服父母，更加堅持自己投入學習街舞這件事。

參●結論

我們總結了街舞的風格與技巧必須要有：

- 一、具有高技巧的動作
- 二、動作需強而有力
- 三、要記得舞步
- 四、須持續練習
- 五、有很多種類得舞風
- 六、不同卻又相似的風格
- 七、可以使用於電影中

在我們詳細的研究探討後，仍然有很多的舞步與風格尚未被發掘出來。這些舞步很不一樣，有些舞步很難、有些舞步則很容易學習，如下：

- 一、不論哪一類的嘻哈舞蹈，都需要花很多的時間與精力來練習。有時候嬉哈會造成運動傷害與學生課業上的影響，但是在練習的過程中他們既可以放鬆身心也可以紓解壓力，雖然所有的舞蹈都具有一定的危險性，動作也非常的複雜和煩人，但是對於舞蹈者而言就算舞蹈是如此他們並不會覺得厭倦反而還熱在其中。
- 二、街舞有很多不同的名稱，像是地板動作又稱為 B-Boy、BELLYMILL 統稱為頭部向地板旋轉的動作等等…。
- 三、當我們站在舞台上表演並享受觀眾們的掌聲與歡呼，我們將會感受到前所未有的成就感，也使他們受到其他青年的熱烈歡迎。
- 四、街舞注重於力道與協調，在過去，通常以男性為主軸，但是現今許多女性顛覆了傳統的刻板印象。

在研究結束時，我們的結論是：無論什麼樣的舞蹈，我們需要花大量的時間練習，即使我們經歷了挫折，只要我們勇於面對這個問題，我們將能夠獲得更多的優越感，跳舞最重要的是要勇敢的站在舞台上。這樣不但會減少面對觀眾的恐懼，也可以學習成爲一位獨當一面的街舞舞者與獨舞者。

肆●參考資料

一、書籍資料

(一)李文心(2006)。街舞介紹，臺大體育，P.79-88。

(二)陳怡妘(2003)。街舞與青少年的次文化，實踐大學，P.9。

(三)蘇志鵬、王進華(2008)。Hip Hop-街舞運動的形式與風格。動態藝術學刊，123-129 頁。

(四)李招俊(2007)。尬舞—捷運地下街的街舞文化。未出版碩士論文，國立台北教育大學，台

北市。

二、網站資料

(一)霹靂舞

改編自此網站: <http://baike.baidu.com/subview/280/6629323.htm>

(二)舞出真我

改編自此網站: <http://baike.baidu.com/view/5680145.htm>

(三)舞力全開 5

改編自此網站:

<http://darrenyiwen.pixnet.net/blog/post/184294830-%E4%BC%8A%E5%87%A1%E5%BD%B1%E8%A9%95%E3%80%90%E8%88%9E%E5%8A%9B%E5%85%A8%E9%96%8B%E7%B3%BB%E5%88%97%E3%80%91step-up-all-in>

(四)舞力對決

改 編 自 此 網 站 :

<http://www.twwiki.com/wiki/%E3%80%8A%E8%A1%97%E8%88%9E3D%E3%80%8B>

(五)蜜糖女孩

改編自此網站:

<http://admmone.pixnet.net/blog/post/25017673-%E3%80%8A%E8%9C%9C%E7%B3%96%E7%AC%AC%E4%B8%80%E5%90%8D%E3%80%8B%E5%8B%B5%E5%BF%97%E8%88%9E%E8%B9%88>

(六)TBC 街舞工作室: www.thebestcrew.net