



# 運動推介 舞蹈

## 舞蹈是藝術，也是運動

舞蹈不單是藝術，也是運動，能強身健體，提高免疫力，同時可舒緩情緒，改善精神健康。

## 舞蹈的益處

跳舞要運用全身不同部位，是相當有效的帶氧運動，能增強心肺功能，增加血管彈性，促進血液循環和新陳代謝，減低罹患心肌梗塞、高血壓、中風、糖尿病等多種都市疾病的風險。

跳舞時要運用多組肌肉，故可增強肌肉力量，訓練各部位的協調能力，令身體反應敏捷，減低日常跌倒的風險。持續運動有助增加骨質密度，防止骨質疏鬆，並可保持筋腱強韌，提高關節靈活度。跳舞亦能促進熱量消耗，減少脂肪積聚，維持健康體重和身形。

另外，跳舞可緩解壓力，增強自信，促進心理健康。隨着節拍擺動身體，可消除腦部疲勞，令學習和工作時更為專注，同時有助視覺與記憶力發展。跳舞更能擴闊社交圈子，培養溝通和合羣能力。





## 常見的舞蹈類別

舞蹈種類繁多，五花八門，程度各有深淺，大家可根據身體狀況和興趣選擇。康文署在社區舉辦的舞蹈有以下幾類：

### • 中國舞

中國傳統舞蹈主要分為古典舞和民間舞兩大類。中國舞蹈曲目眾多，主題多與宗教和神話有關，有些取材自石窟佛像背後的故事，有些則源於古代陶器上刻劃的民間傳說，內容、形式豐富多樣，以曼妙舞姿展現中國文化和民風習俗。伴奏因應年代與地方特色而異，主要以琵琶、琴瑟、簫笛演奏，配以鐘鼓敲奏拍子，訴說無數故事。

### • 土風舞

土風舞是帶有地區或民族特色的舞蹈，凝聚一國文化、風情、民生、地理氣候與歷史。樂曲節奏明快，樂器大多較為簡單，例如木魚、搖鼓、嗩吶等；舞步着重羣體合作和協調。土風舞源自民間，較簡單易學，老少咸宜。

### • 社交舞

社交舞源於西方，本為上流社會的聯誼活動，後來日趨普及，於各地流行，時至今日更發展為競技運動。社交舞多為雙人舞，舞姿優美，講求互動和默契，主要分標準舞和拉丁舞兩類，前者的伴奏和舞步受歐洲宮廷舞影響，風格優雅高尚，後者則源於南美，活潑奔放，展現民族熱情。

### • 現代舞

現代舞由芭蕾舞演變而來，惟古典芭蕾講究技巧，現代舞則旨在抒情，風格自由，表現當代生活風貌，伴奏方面沒有規限。

### • 爵士舞

爵士舞種類廣泛，涵蓋踢躂舞、街頭舞、霹靂舞等，深受年輕人喜愛，於美國尤為盛行。這種舞講求肢體動感，動作靈活，題材富趣味，舞步剛柔並重，音樂節奏強烈，風格熱情奔放，形式不拘，以表達感情為主。

### • 兒童舞

兒童舞是專門設計給小朋友跳的舞蹈，技巧相對簡單，令小朋友容易掌握。舞步多取材自芭蕾舞、中國舞、爵士舞及土風舞等多種舞蹈，著重節奏明快，肢體生動活潑，從而培養小朋友對舞蹈的興趣。

### • 親子社交舞

親子社交舞是以提升家庭和諧為目的的運動。跳舞時主要以兩名家庭成員為基礎，例如父女、母子組合，形式多變且活潑生動，大家隨意跟著音樂翩翩起舞。一家人的參與不但增加親子的時間，同時又可促進彼此的溝通與默契，加上運動對身心有良好的作用，實在是一項非常值得投入的活動。

## 康文署鼓勵體育舞蹈 推廣持續運動

舞蹈饒富趣味，有益身心。為了讓市民發掘對不同舞蹈種類的興趣，康文署社區體育會計劃下的屬會定期舉辦各式舞蹈課程，供兒童、青少年及成人等不同年齡人士參加；近年更推出親子社交舞班，讓家長與孩子共享舞蹈之樂，增進彼此感情。這些舞蹈課程以極具趣味的手法提供專業訓練，既可鼓勵市民恆常運動，亦可促進社區體育水平。

如對舞蹈資料有興趣，可瀏覽以下網頁：

<http://www.dancesport.org.hk>

<http://www.hkdf.org.hk>



香港體育舞蹈總會



香港舞蹈總會

