

新北市中和區中和國小資優班 114 級獨立研究

「標」新立異：
國標舞的華麗轉身與推廣

作者：彭靖甯

學校：新北市中和國小

指導老師：王翔暉

目錄

第壹章 緒論	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	1
第三節 研究問題.....	1
第貳章 文獻探討	2
第一節 國標舞的起源.....	2
第二節 國標舞的舞科與舞蹈特色	5
第三節 各時期大眾對於國標舞看法及國標舞沒落的原因	11
第四節 如何推廣國標舞	14
第參章 研究內容	17
第一節 研究架構與流程.....	17
第二節 研究設計.....	20
第三節 資料處理與分析	22
第四節 研究倫理.....	23
第肆章 研究結果	24
第一節 國標舞老中青的對話	24
第二節 國標舞推廣課程設計大綱	29
第三節 國標舞推廣課程實際授課	32
第伍章 結論與建議.....	35
第一節 結論	35
第二節 研究限制.....	38
第三節 未來建議和個人心得	39
參考資料.....	40

摘要

本研究旨在探討國際標準舞（國標舞）的發展現況，並透過實際行動推廣這項運動舞蹈，以翻轉大眾對其具有「年代感」與被視為「公園社交舞」的刻板印象。研究者因自身學習經驗對國標舞產生濃厚興趣，但在研究過程中發現，年輕世代受街舞與 K-pop 等流行文化影響，對國標舞較為陌生，加上學習門檻較高，導致其在年輕族群中逐漸沒落。為達推廣之目的，本研究以新北市中和國小高年級學生為主要對象，設計並實施了一套融入現代流行音樂元素的國標舞免費體驗課程。在研究方法上，首先進行文獻探討，梳理國標舞的歷史演進、各舞科特色及其沒落原因；接著運用「深度訪談法」，訪問不同世代的國標舞專業選手（如黃志榮老師、王子綸老師），深入了解其學習歷程、所遇挑戰，以及對國內外國標舞發展趨勢的專業看法；最後，輔以「集體訪談法」來檢視推廣課程的實施成效，蒐集參與學員課後的真實反饋與學習意願。初步研究結果顯示，專業舞者建議未來推廣可加入更多創新的舞蹈元素，或透過街頭快閃表演等方式來增加曝光度，藉此吸引年輕人的目光。本研究期望藉由新舊融合的課程設計，讓小學生能重新認識國標舞的藝術性與運動性，進而引發學習動機，並期盼研究成果能為未來國標舞的基層推廣提供實務上的參考與建議。

第壹章 緒論

第一節 研究動機

我喜歡跳舞，隨著節拍舞動的過程總令我感到心曠神怡，而因為家人有跳國標舞的經歷，且學校有開設國標舞校隊，因此結下了與國標舞的緣分，並持續接觸與學習。

研究一開始，我便希望能以國標舞做為研究的主軸，但因不多人做過相關研究，且國標舞在台灣普遍被認為是公園社交舞，所以起初認為此研究不好發揮，也沒有很多相關參考依據。後來經換方位思考及暑假與老師的討論後，最終認為國標舞在台灣較少人接觸，且多半認為其就是社交舞，因此決定要在獨立研究中進行國標舞的深度研究，並開設國標舞推廣課程，希望藉由此研究的推廣，能讓大眾更加了解國標舞，並對其產生興趣。

此外，本研究也會將國標舞融入流行音樂等現代元素，讓前來參與推廣課程的同學，可以跳脫「國標舞是較有年代感的舞蹈」這個刻板印象，並透過新舊融合的舞蹈結構，使同學產生興趣。

第二節 研究目的

本研究的研究目的是希望同學們藉由此一推廣課程，開始認識或轉換對國標舞的看法，並在推廣課程中產生對國標舞的興趣，且於日後開始更深入的接觸與學習。

第三節 研究問題

而針對該研究目的，本研究者提出以下研究問題：

- 一、如何在推廣課程中察覺出學員對其所產生的興致？
- 二、如何將國標舞與現代元素結合，且不產生突兀？
- 三、如何設計問題與課程，才能使回覆或效果更精確？

第貳章 文獻探討

第一節 國標舞的起源

國際標準舞起源於古代土風舞，經歷對舞、圈舞、行列舞、集體舞等演變過程，並與歐洲貴族在宮廷舉行的交誼舞會結合，成為流傳廣泛的社交舞。法國大革命後民間開始流行。第二次世界大戰後，美國人將該舞蹈散播到全球各地。



圖一：古代土風舞的畫作呈現（圖片來源：拓拓藝術中心網站）

國標舞前身是社交舞。因為在多人的場合進行，且跳舞時一定需要舞伴，所以需要互相溝通，因而稱為社交舞。民間舞蹈最早盛行於十四世紀的歐洲，直到十五、十六世紀時，民間舞蹈漸漸感染了英國倫敦宮廷，也就是這時才衍生出了宮廷舞。不同的是宮廷舞改良民間舞蹈，使其舞步具有嚴謹的特定規則、程序。舞蹈過程中貴族們舉止儀態都更加體現了雍容華貴的形象，在當時宮廷舞是專屬於上流社會的高級娛樂。

十八、十九世紀時，英國因為海運發達、交際舞好上手，加上法國大革命後，君主制解體，因而在巴黎創立了第一間商業型的公共舞廳，至此交際舞遍佈歐洲各地。而這時候的交際舞被後人認為更具有民族性特質，因此被稱為美國學派的社交舞。十九世紀時逐漸蓬勃發展的美國，吸引許多歐洲人移民，社交舞也就一併的被帶到了美國，這也就是摩登舞的前身，摩登舞是國標舞的其中一類，下節將與拉丁舞一起詳細介紹。



圖二：社交舞圖示（圖片來源：SwingTaiwan 中高齡退休運動新選擇，搖擺社交舞助強健身體、排解憂愁、保持大齡快樂生活）



圖三：宮廷舞圖示（圖片來源：世界高級品 社交舞不光如此！與舞技同樣重要的舞池禮儀）

而拉丁舞的起源則是在十六世紀開始，歐洲與美洲進行黑奴貿易，將黑人運送到美洲進行勞動，被運送到美洲的非洲黑人，將原始的部落舞蹈與拉丁美洲文化相互交織，因而形成了另一種民間特有舞蹈。而這樣的舞蹈因為沒有受宮廷舞影響，所以形式更奔放自由，後來成為國標舞中的拉丁舞。

時至今日，國標舞已不再只是社交舞，更不是皇室限定的舞蹈。事實上，國標舞在現代已成為了一種結合了運動、健身、社交和藝術功能的舞蹈，國標舞在健身房裡被當作是種有氧運動；在學術上，甚至有相關科系進行推廣。雖然國標舞被公認是一種運動舞蹈，也成功在許多大型的國際競賽中被列為比賽

項目，但仍未正式加入奧運的殿堂。

國標舞是一種國際性的舞蹈，但因體育舞蹈必須滿足一系列嚴格的標準，包括：普遍性、受歡迎程度、治理、運動員福利、發展等條件，因此才遲遲無法加入奧運，再加上國標舞雖然在觀賞性和運動性上有優勢，但也面臨「評分主觀性」的爭議，種種的因素使國標舞尚未被納入奧運的獎牌項目。



圖四：國標舞比賽現場（圖片來源：gomaji 網站 2018 職業國標舞世界大賽亞巡賽臺北站）

研究者的想法

就資料顯示，本研究者認為國標舞是一種歷史悠久的舞蹈，結合了民俗風情、皇室風範，以及原始的部落風情，是一種呈現多元文化的舞蹈，雖然中途歷經了許多轉變，但仍保留原始的熱情開放，也因為這些轉變，才造就出現今舞科豐富、特色多樣的國標舞，也因為以上這些多樣的元素，因此我自己也有在學習國標舞這項運動舞蹈。

第二節 國標舞的舞科與舞蹈特色

傳統競技舞蹈分為兩類，即國際標準舞（ International Standard ）和國際拉丁舞（ International Latin ），合稱為國際風格（ International Style ），而每類別各由五項舞蹈組成。世界大多數國家的舞蹈比賽主要是國際標準舞和國際拉丁舞。國標舞主要分成兩大類，其中又細分成五小類。

- 標準舞{摩登}（ Ballroom Dance ）：華爾茲、維也納華爾茲、探戈、狐步和快步。
- 拉丁舞（ Latin Dance ）：倫巴、恰恰恰、森巴、捷舞和鬥牛舞。



圖五：恰恰恰比賽現場（圖片來源：運動星球網站）

標準舞/摩登舞介紹

- 舞蹈過程特色

男女雙手握持的頻率很高，幾乎很少分開。過程中以男舞者為主導帶領女舞者跳舞。摩登舞當中除了探戈跟快步舞外，其他舞科都源於歐洲，風格較氣質高雅、動作嚴謹細膩。

- 摩登舞服裝亮點

女舞者服裝以長至腳踝的舞衣為主，裙擺多有波浪修飾，有些甚至會戴上長手套，頭上配戴小鑽頭飾，還有類似薄紗的披巾。而男舞者則是一律穿深色燕尾服(黑色或深色)，內著白襯衫並且打白領結。舞鞋的部分，女生是穿前面全包的跟鞋，有分圓頭與尖頭，通常不會露出腳趾，而男舞者則較無分別。



圖六：女舞者摩登舞衣（圖片來源：Yahoo 拍賣網站）



圖七：男舞者摩登舞衣（圖片來源:東森購物網站）

舞種名	發源地	風格
華爾茲	德國	源於德國宮廷舞，音樂柔美、節奏簡單，舞步整體看起來很高雅，華爾茲基本步稱為慢三步，節奏簡單、好上手，是許多初學者入門摩登的第一支舞科，但要跳得好難度也很高。
維也納華爾茲	奧地利	相較於華爾茲，維也納華爾茲節奏更快，轉圈速度也更快，因此又稱快三步。跳舞時需要注意兩腳之間的轉換以及與舞伴保持一定高度與距離，甚至傾斜的角度等，跳起來十分不易。
探戈	阿根廷	源於南美洲的阿根廷，原先是流行於底層階級的舞蹈，但後來經英國皇家舞蹈教師協會編改後，成為上流社會風靡的舞蹈。阿根廷探戈保留最原始的舞蹈性格，男女肢體接觸較緊密，兩人一來一往，煽情勾人。
狐步	英國	這種舞蹈源於非裔美洲人的夜總會，稱為慢四步。狐步需要墊腳尖，讓人有種躡手躡腳、小心翼翼的感覺。這種舞蹈流行於歐洲，而正統的狐步，其實強調腳跟在地板拖曳、身體延伸並且有許多墊腳尖的動作。
快步	美國	在台灣也是較為冷門的標準舞，在摩登裡面是節奏最快的舞科。強調活潑輕快，主要舞步是追步及走步。但因為舞步相對較困難複雜，推行上不容易，因此也較冷門。

表一：摩登舞的種類（資料來源：菲舞【國標舞舞蹈小教室】網站）

拉丁舞介紹

- 舞蹈過程特色

除了鬥牛舞，其他四種舞科都是由拉丁美洲的土風舞所演變而來的，因為拉丁民族性格活潑熱情，舞蹈表現也很直接。除了直接熱情外，拉丁舞中許多舞步靈感源於動物求偶時的動作，因此拉丁舞同時也很澎湃激情。

- 拉丁舞服裝亮點

女舞者的舞衣多是細肩或露腰、露腿、露背的設計，常有流蘇、透膚、網格、亮片等元素，比起摩登的服飾，拉丁更能展現身體曲線及舞蹈時的動態。而通常跳拉丁舞時女舞者還會刻意使用專用染色劑將全身塗成小麥色以表現拉丁精神。男舞者則同樣是貼身材質，裸露的部分以胸膛居多，上衣長袖，但領口開深 V 直達腰際。舞鞋的部分，女舞者是露趾的跟鞋，展現熱情奔放感，而男舞者則較無分別。



圖八：女舞者拉丁舞衣（圖片來源：W.H 宛昕國標舞衣）



圖九：男舞者拉丁舞衣（圖片來源：Yahoo 拍賣網站）

舞種名	發源地	風格
倫巴	古巴	起源於黑奴的舞蹈，過去四、五百年前，黑奴被流放到古巴，因為手上戴了手銬腳鐐，但仍想以舞蹈抒發情緒，無法大幅度擺動肢體，因此有許多小步前後的步伐，搭配扭腰擺臀的方式表達自己的悲憤情緒。經過長久時間，悲傷的音樂及動作也演變成了現在緩和、深情飽滿情緒的舞蹈。
恰恰恰	古巴	又稱恰恰，源於拉丁美洲的墨西哥。起初曼波舞流行之時，一些拉丁美洲土著演奏曼波舞音樂的時候加快了節奏，並且配上打擊樂，使得節奏更加明確，便成為了現在的恰恰。因為音樂輕快豐富、動作鮮明俐落，所以風靡一時的曼波很快就被恰恰取代。雖然如此，但恰恰當中仍保有了許多曼波的形式。
森巴	巴西	源於南美洲的巴西土著慶典所跳的舞蹈。過程中所有舞者會圍繞在火堆周圍形成一個圓圈，大家不停擺動頭、肩膀、胸部、臀部，場面熱情活潑。後來，英國舞蹈家修飾了森巴舞步，但仍保留臀部搖擺及圍繞圓圈跳舞的特色，所以森巴也是屬於移動式舞蹈，為必須圍繞整個舞池轉的國際標準舞。

鬥牛舞	西班牙	鬥牛舞音樂威風、氣勢雄壯。是一種象形舞蹈，男舞者飾演鬥牛士，女舞者則是公牛及紅斗篷。以所有拉丁舞來說，鬥牛舞是唯一以男舞者為主要表現角色的舞科。不過雖然它源於西班牙，但在拉丁舞中被進一步發展和規範，尤其在法國和國際拉丁舞界有著顯著影響。因此，有時也會看到法語「Pasodoble」這個名稱被使用。
捷舞	美國	源於搖擺舞，屬於典型的美國舞蹈。融合爵士與卓別林時期的查爾斯頓舞，在 1940 年代從美國南部興起，不久後流行於全世界。

表二：拉丁舞的種類（資料來源：舞【國標舞舞蹈小教室】網站）

研究者的想法

國標舞是一種十分多舞科的運動舞蹈，本研究者認為每一種不同的舞科，皆是不同的風格樣貌，且各有不同的要求及規範，現今的國標舞，已是融合了古代的風俗民情及華麗宮廷舞的舞蹈，因此才會有氣勢磅礴的鬥牛舞，和悲憤憂傷的倫巴等強烈對比的舞蹈風格，我個人較喜歡熱情活潑的舞風，因此主要學習的是拉丁舞。

第三節 各時期大眾對於國標舞看法及國標舞沒落的原因

國標舞在最初傳入大眾視野的時候，並不是立刻受到熱烈歡迎，反而經歷了一段由懷疑、誤解到逐漸被接受和喜愛的過程。

國標舞在 20 世紀初期時（尤其是在亞洲國家），由於傳統文化保守，男女肢體接觸被視為禁忌，因此國標舞早期常被視為「不正經」的娛樂，也因為當時的人們認為民俗舞蹈更貼近生活，所以排斥從歐洲傳過來的國標舞。

直到二戰過後，漸漸開始有越來越多人願意接觸國標舞，但大眾普遍印象仍認為國標舞是上層階級的娛樂活動，光是學費等的開銷，可能就有不少家庭負擔不起，使得國標舞在當時被標籤為「貴族活動」。

時至 2000 年時，隨著電視節目的推廣，如《舞林大會》、《Dancing with the Stars》等這類真人秀電視節目，讓交際舞融入流行文化而受到歡迎，也能幫助新一代了解了交際舞的世界，並使其更容易被大眾接受。節目邀請明星與專業舞者配對，在各種交際舞風格中相互較量。



圖十：明星與舞者共舞（圖片來源：FRED ASTAIRE 網站 交誼舞簡史）

近年來，隨著《我們跳舞吧》和《瘋狂熱舞》等電影的成功，交誼舞在流行文化中也重新受到歡迎。這些電影幫助這項運動被介紹給觀眾，讓大眾能更加了解並認識這項運動舞蹈，開創了國標舞主流知名度的新紀元。這些節目將國標舞介紹給了更廣泛的觀眾群，使其變得「更易於親近」，讓人們開始對於

國標舞有更多的認識，同時也是在這時候才開始強調國標舞的「運動性」與「藝術性」，知名度達高峰。



圖十一：舞力全開（圖片來源：維基百科）

不過如今因為短影音的盛行，使得街舞與 K-pop 等年輕文化流行，導致現代年輕人普遍對國標舞感到陌生，也因媒體不再主打國標舞等內容，加上學習門檻高，因此國標舞便逐漸沒落。



圖十二：Kpop 獵魔女團（圖片來源：GQ Taiwan 網站）

對於戰後嬰兒潮世代及老年人而言，國標舞不僅僅是休閒活動，而是一種被學術界定義為「嚴肅休閒」的活動。這意味著它是一項需要長期投入、能夠帶來巨大個人成就感的自我豐富活動。

相較之下，千禧世代和 Z 世代對傳統國標舞的態度則有所不同。在婚禮等人生大事中，他們更傾向於將嘻哈或社群媒體上的流行趨勢融入其中，而非將

傳統雙人舞視為「必不可少」的環節。

年齡層	看法與觀點
戰後嬰兒潮世代及老年人	☒ 把跳舞視為一種需要長期投入、能夠帶來巨大個人成就感的自我豐富活動
千禧世代和 Z 世代	☒ 更熟悉街舞、K-pop 等舞蹈

研究者的想法

據資料顯示，國標舞的發展歷程是造就各時期大眾看法的主要原因。從原先刻板印象中的「不正經」的舞蹈，到電視節目的推廣，人們的看法也日益不同。透過以上的文獻資料，本研究者認為若能有個民眾容易接觸到的管道來宣傳國標舞，又或是結合一些 Kpop 的元素來推廣，可能就能讓大眾更加認識國標舞。

第四節 如何推廣國標舞

從上一篇的資料中，我們可以發現國標舞仍具有推廣的價值，而本研究整理出目前大家推廣國標舞的方式，藉以分析何者較適合針對小學生進行推廣。

根據【究匠】一生推廣國標舞 她只想讓世界看見台灣這部影片，我們可以發現以下幾點推廣國標舞的方法：

- 一. 透過舉辦賽事，讓更多人能夠認識國標舞。
- 二. 開課教學，讓大家對國標舞產生興趣。
- 三. 栽培選手，使大眾看見國標舞之星在舞台上發光發熱。
- 四. 藉由觀看賽事，讓觀眾體驗國標舞的熱情和精髓。
- 五. 讓國標舞成為學校社團，使小朋友也能對國標舞產生興趣及基本的認識。



圖十三：2025 國標舞亞巡賽台北站（圖片來源：Yahoo 運動網站）



圖十四：國標舞教學（圖片來源：【究匠】一生推廣國標舞 她只想讓世界看見台灣）

根據夢想的婆娑身影 | BALLROOM DANCING QUEEN Feat. 鄭希婕這部影片，我們可以發現以下幾點推廣國標舞的方法：

- 一. 和舞伴開課教學，培育更多舞蹈新星。
- 二. 創造比賽佳績，讓大家看見國標。



圖十五:鄭希婕老師比賽圖片（圖片來源:運動視界網站）

根據社團法人臺灣舞蹈組織總會這個協會，我們可以發現以下幾點推廣國

標舞的方法：

- 一. 創建網站，讓人們對此有興趣時，能有相關管道進行查詢。
- 二. 提供各項大型比賽資訊，讓大眾得知相關消息，藉此引發興趣。

根據 World DanceSport Federation（世界舞會運動總會）這個協會，我們可以發現以下幾點推廣國標舞的方法：

- 一. 在網站中加入比賽影片，讓民眾體會其熱情的風格。
- 二. 透過介紹各種體育舞蹈，讓大家觀賞不同類別的舞蹈，從而發現自己的喜好。

研究者的想法

根據上述網站、影片及相關協會提供的資料，本研究者認為推廣國標舞的方式包括開設課程、建立專屬網站及舉辦舞蹈比賽等，皆有助於提升其能見度與普及度。在小學生的資源與能力可及的範圍內，本研究者計畫透過開設免費體驗課程的方式，讓同學們實際參與和體驗國標舞，提高他們的興趣與參與意願。

第參章 研究內容

第一節 研究架構與流程



圖十六:研究架構圖(圖片來源:研究者自行製作)

一. 擬定主題與文獻探討、自身經驗分析

本研究之研究主題的選擇原因，是因為研究者本身有在學習國標舞，希望藉此使大眾能更加認識此項運動舞蹈。本研究也藉由參考網路資料文獻及自身學習經驗，針對國標舞的服裝、舞蹈特色、發展現況與歷史由來等，進行深入分析與統整。透過蒐集大方向及範圍廣的資訊，補充對於推廣國標舞的知識、概念、與內容，為接下來的研究進行準備。

二. 決定推廣方式 (以開課方式進行)

透過一些知名國標舞職業選手，或是有過跳國標經驗的藝人的推廣例子，來加以參考，並在參考過程中選擇較適合小學生的推廣方式，在決定推廣方式的同時，思考推廣過程的初步規劃。

三. 擬定推廣課程的課程內容並詢問有教學經驗的老師徵詢意見

藉由分析各種舞科的舞風，並猜測參與體驗課程的同學較歡的舞蹈風格。接著進行初步的課程設定，從節拍到舞蹈特色，來達到推廣的效用。

而在推廣課程課表的部分，本研究計畫詢問有教學經驗的老師，藉以檢視課程表的流程是否通順。

四. 進行課程教學

從基本的國標舞步到編排較短的舞序，讓同學對於學習國標產生成就感與興趣，進而促使他們更加深入的了解其特色。

五. 運用集體訪談法進行學員課後感想統計

在課堂最後進行課後感想集體訪談，檢視此次研究課程是否有達到一定之效用。

六. 深度訪談蒐集建議

藉由訪問國標舞界的專業人士，進行一些針對國標舞較深的探索，並認識國標舞職業舞者在練習時的心路歷程，詢問他們對於未來國標舞的發展趨勢，及日後該如何進推廣之建議。

七. 統整資料、撰寫研究結果報告書並發表研究結果

透過體驗課過程、問卷感想資料及深度訪談之建議，來統整本研究之研究結果，讓閱讀者能透過文字的描述，來認識本研究的歷程、發現和貢獻。



7 到 8 月

在暑假期間，透過線上會議進行討論與決定研究主題，並同步展開文獻探討的工作。藉由這樣的前置準備，希望能使研究方向更加明確，並為日後的研究奠定穩固的基礎，使整體研究過程更加順利與完善。

9 到 10 月

在完成文獻探討的最後階段後，便開始整理出主要的研究方向與重點，思考本研究的整體架構。接著，開始著手設定研究的流程，並製作研究架構圖，以更清楚地呈現各部分之間的關聯。同時，也開始擬定研究期程表，規劃各階段的工作內容與時間安排，讓後續的研究能夠按部就班地進行，確保進度與品質都能穩定推展。

11 到 12 月

在這段期間，預計完成研究期程表的規劃，明確訂定各階段的研究目標與執行步驟，以確保整體進度能夠有序推進。同時開始著手準備推廣課程的設計，並針對課程內容進行初步的規劃。透過這些準備工作，研究將正式進入「實作」階段，從理論探討逐步轉向實際應用，期望能在實際操作中驗證研究成果的可行性與成效，進一步提升研究的完整性與推廣效用。

12 月底到 2 月

本研究將透過自行設計的推廣課程，進行課程招生與實際的參與體驗，藉此讓同學們更深入地認識國標舞這項舞蹈運動。在課程結束後，將採用集體訪談的方式，蒐集學員對課程的感想以及他們對日後學習的意願，以評估推廣課程的實際成效與影響。同時，本研究也將進行對專業國標舞人士的深度訪談，收集專業意見與建議，作為課程改進與研究分析的重要依據，進一步提升研究的完整性與實用價值。

3 月到 4 月

此時，本研究將進入最後階段，為前期所收集的資料與研究結果進行整理與分析，以確保資料的完整性與邏輯清晰。同時也將開始著手準備研究發表相關工作，包括製作簡報，以及規劃發表的呈現方式與流程，以確保能清楚而有效地向大家分享研究成果。

第二節 研究設計

本研究的訪談對象預計會針對國標舞界的專業舞者進行深度訪談，蒐集建議與其自身看法，同時也會藉由設計問題來檢視本研究自身對於國標舞的見解。本研究會選擇針對國標舞界的專業舞者與研究者本人進行深度訪談之原因分為以下幾點：

- 一. 本研究將會擬定兩份訪談稿，一份給專業舞者；另一份給研究者本人，在每一次的訪談稍微進行甚微的修改，使主旨維持不變，藉此收集各方面對此一問題之見解與看法，進而分析目前國標舞的現況與未來的趨勢。
- 二. 本研究希望藉由不同世代的學習者與專業舞者的感想與看法，來檢視國標舞在不同人的心目中代表的是甚麼涵義，以及沒落的原因。
- 三. 以下為本研究預計要訪談的對象：

姓名	經歷	照片
黃志榮老師 (青壯年)	1. 曾任職業留義、英十項全能選手 2. 2002~2005 國家代表隊 3. 新加坡 Rising Star Competition 拉丁舞冠軍 4. 義大利公開賽拉丁舞冠軍 5. 中華民國體育運動舞蹈協會專職教練及裁判	圖十八:黃志榮老師獨照照片 (圖片來源: Instagram) 
王子綸老師 (青年)	1. 2025 年第 99 屆英國黑池舞蹈節，21 歲組拉丁進入準決賽 2. 風城盃 業餘拉丁冠軍 3. 2025 名家盃台灣之星運動舞蹈全國公開賽業餘公開組 拉丁舞冠軍 4. 國際業餘公開組拉丁決賽亞軍 5. ROTARY 扶輪盃 Amateur Open Latin 國際業餘公開拉丁 SOLO	圖十九:王子綸與搭檔之合照 (圖片來源: 麗台運動網站) 

研究者本身	1. 2026 國標舞亞巡賽-台北公開賽 U14 單人三項，恰恰季軍，倫巴第五名，捷舞冠軍 2. 國標舞校際盃雙人同步舞晉級決賽第六名	圖二十:本研究者參與國標舞比賽(圖片來源:研究者自行製作) 
-------	--	--

表四：預計訪談對象（資料來源:研究者自行整理）

本研究的研究對象預計會針對中和國小六年級資優班及普通班的學生，進行國標舞的課程推廣。本研究會選擇針對中和國小六年級資優班及普通班的同學進行推廣之原因分為以下幾點：

- 一. 在高年級這段時間，正是發掘自身興趣與未來夢想的起始點，本研究希望在這段珍貴的時間點中，啟發同學對於國標舞的興趣，並於日後持續精進，進而達到推廣的效用。
- 二. 本研究希望透過資優班與普通班等不同群體的多元視角，分析推廣課程對學生的影響力與課後感想。透過比較不同班別之間的反應與體驗，本研究將能更深入了解課程對各類學生的適應性、吸引力與實際成效。同時，蒐集到的資料也有助於檢視課程設計的優缺點，找出改進的方向。透過這樣的分析提升研究結果的完整性與可信度，也能為未來課程設計提供更具參考價值的實務建議，使研究成果更為全面且具有實用性。

三. 構想課程內容

課程內容	
國標舞的相關知識介紹	本研究的推廣課程一開始，會先介紹國標舞的舞蹈特色、服裝風格、歷史由來等

實際學習國標舞的基本舞步	課程中會加入國標舞的基本舞步讓同學們實際體驗
成果發表及集體訪談	透過最後的成果發表讓同學們展現學到的舞步，並藉由集體訪談蒐集推廣課程之成效

表五：初步構想課表（資料來源:自行製作）

第三節 資料處理與分析

本研究在進行資料處理與分析時，會使用不同的方式進行深度的分析。

一、深度訪談法

在訪談的部分，本研究將會使用深度訪談法進行與專業舞者及上課學員的訪談，藉此使訪談過程中得到的資訊能夠更深更廣，使研究更加完整。

根據高雄科技大學的訪談方法分析簡報中，深度訪談是指藉由面對面(一對一)的言語訪談，以獲得受訪者對於某種現象或研究議題的主觀看法，其目的是希望瞭解受訪者的主觀經驗，面對面的言語交換引發受訪者提供一些資料或表達他對某項事物的意見或看法。而參與深度訪談的受訪對象必備條件為:必須是對研究議題必須是極密切相關者等。

二、集體訪談法

而在推廣課程的方面，本研究將會透過集體訪談法來檢視推廣課程的成效，藉由接受推廣課程的同學之課後感想，藉此了解他們對於此推廣課程之意見，提供日後的研究結果，及未來有意進行推廣課程之研究者的參考依據。

根據高雄科技大學的訪談方法分析簡報中，集體訪談法的資訊是多向的，而其主要著重在鼓勵受訪者彼此間的意見交流，每一個受訪者聽取其他受訪者的意見，同時也向其他受訪者表達自己的感想和意見，導致多方向的意見溝通。使用集體訪談法檢視課程成效的益處為:可在短時間內針對研究議題觀察到大量的語言互動與對話，對話過程中，可迅速的激勵出多樣化的視野。

三、拍照、錄影

本研究在進行推廣課程時，會透過拍照、錄影記錄整個上課過程，並在課程結束後製作成成果影片，在觀賞影片的同時，找出課程仍可優化的地方，作為以後做研究時參考、改進的依據。

師大學報的報告中提到，錄影能保留更多的互動形式，並能詳細紀錄事件發生時，影像與聲音資料的細節，這些細節可能提供之前未能預想得到的想法及分析。相較於有些教育研究資料來源，是仰賴研究對象描述某些現象發生的經過而產生偏誤，錄影資料多是對於研究對象在自然情境中的表現或行為，進行直接的觀察紀錄，可避免研究對象為符合社會期望，投研究者所好，而提供不誠實的答覆，也可減少研究對象「陳述的行為」和「實做的行為」之間的落差。

第四節 研究倫理

本研究在進行推廣課程時，會透過拍照、錄影的方式進行記錄與分析，而在拍照、錄影前，本研究將會事先徵求被拍照、錄影者的同意，以維護其肖像權，而在此同時，本研究也將聲明不會將未經過被研究者之同意的個人資料與照片外流，以保障其自身權利。

第肆章 研究結果

在研究過程中，我設計了兩份訪談稿進行深度訪談，而訪談稿分為教師、選手版，以及本研究自身對國標舞的見解與看法，希望藉由不同年齡層及角色立場的差異，來分析不同族群對國標舞的看法。而除了訪談之外，研究過程中我也設計了一堂國標舞推廣課程，而主要研究對象為中和國小六年級資優班及普通班的學生一起上課，希望藉由推廣課程，能夠使同學們更加認識國標舞，以達到推廣的成效。

第一節 國標舞老中青的對話

一、接觸國標舞的契機與學習動力

首先，在接觸國標舞的契機方面，王子倫老師從小就開始學習舞蹈，因為家人也有接觸國標舞，所以從五歲開始學習。雖然中途曾經暫停，但因為喜歡比賽的感覺而重新投入。王子倫老師表示，家人的支持以及友情與親情，是他能持續學習的重要力量。而黃志榮老師則是在 18 歲時，因為觀看國標舞比賽而產生興趣。不過一開始家人並不支持，認為應該專心讀書。後來他努力在學業與舞蹈之間取得平衡，才逐漸獲得家人的認同。他也提到，看到自己的進步與學生的成長，會帶來很大的成就感。

二、學習過程中的挑戰與核心精神

在學習國標舞的過程中，兩位老師都認為「享受跳舞」與「保持熱情」非常重要。王子倫老師認為，應該用快樂的心情跳舞；而黃志榮老師則強調，不要忘記一開始喜歡跳舞的感覺。關於困難的部分，王子倫老師認為，比賽所帶來的挫折是最難克服的，但只要持續堅持，就能突破困難。黃志榮老師則表示，在身體疲累時仍要繼續練習，是一大挑戰，需要靠意志力撐過去。

三、重要轉捩點與比賽經驗

在重要轉捩點的方面，王子倫老師提到，高中時因為看到國際比賽，決定

全心投入國標舞，甚至到國外學習。他印象最深刻的是英國的 UK 國標舞國際比賽，因為不論是舞台、燈光、音樂切換，還是評審及選手，都是最頂尖的，場面非常盛大。而在比賽時，他會透過聽音樂、喝水與調整心情讓自己放鬆。黃志榮老師則分享，從為自己進步感到開心，到為學生的成長感到驕傲，是他的重要轉變。他印象最深的是他舞蹈生涯中的第一次比賽，因為太緊張而表現不佳，經過這次的經驗後，讓他之後更加努力練習。在比賽時，他會藉由鼓勵自己，並回想跳舞時的快樂來穩定情緒。

四、 國標舞的國際發展與推廣方式

以下是受訪者王子倫老師及黃志榮老師在訪談時提出對各個國家國標舞發展看法之整理：

日本	舞蹈風格與制度較為傳統且嚴謹。
韓國	多以個人發展為主，較少團體合作或共同出賽。
中國	採用制式化教學與大量培訓模式，選手數量多，但競爭激烈。
台灣、香港與部分中國地區	多以社交與休閒為主，部分發展偏向商業教學。
泰國	重視「尊師重道」，學生通常長期跟隨同一位老師。
東南亞地區	強調對舞蹈的熱愛與享受，風格較為自然純粹。
俄羅斯	強調團隊紀律與高強度訓練，追求完美。
烏克蘭	風格與俄羅斯相似，但更重視情感表達。
義大利	重視舞蹈的情感與韻味，強調表現力。
英國	制度較為商業化，教學與評分系統成熟。
美國	多元文化融合，舞蹈風格豐富且具包容性。
整體觀點 東方：多將舞蹈視為興趣，觀念較保守，發展較不普及。 西方：將舞蹈視為專業，重視訓練與發展，較願意投入。	

在國標舞的推廣方面，王子倫老師表示，現代人對國標舞較為陌生，主要原因是缺乏相關的舞蹈節目與平台，使民眾在日常生活中較少接觸到相關資訊，因此難以了解國標舞的內容與特色。此外，黃志榮老師也認為，有些人對於嘗試新才藝的意願較低，或缺乏接觸新事物的機會，再加上部分家長較重視學業，較少鼓勵孩子參與多元活動，這些因素都可能影響國標舞的普及程度。

在推廣方式上，兩位老師皆建議可以加入更多創新的舞蹈元素，或透過街頭快閃表演等方式，增加國標舞的曝光度，讓更多年輕人能夠看見並產生興趣。另外，黃志榮老師也分享自身經驗，他表示曾在學校成立國標舞社團，並舉辦比賽與表演活動，希望透過學生的參與與分享，讓更多人認識國標舞，進而改變大眾將其視為一般社交舞的刻板印象，同時提升對國標舞的理解與興趣。最後，對於想學習國標舞的學生，王子倫老師建議要先打好基礎；黃志榮老師則鼓勵大家保持熱情，並享受跳舞的樂趣。



圖二十一：與王子倫老師的訪談過程（圖片來源：研究者自行拍攝）

經過此次與王子倫老師及黃志榮老師的訪談，本研究發現國標舞在現代社會中逐漸讓人感到陌生，主要原因包括缺乏讓民眾能經常接觸相關資訊的平台或網站，以及整體創新元素不足。此外，部分文化特色與較為保守的觀念，也可能使一些人不該或沒有機會接觸國標舞。再加上過去國標舞發展過程中的歷史背景，使部分長輩對國標舞產生刻板印象。綜合以上因素，使得國標舞在現代社會中的能見度逐漸降低。受訪者們也提到，他們會透過在國標舞中加入更多新穎的舞蹈元素、到街頭進行快閃表演，以及成立社團、舉辦比賽等方式，讓傳統的國標舞能被更多人看見。由此可見，若未來我希望持續推廣國標舞，這些方式也都是值得參考的推廣策略。

而以下則是本研究自身對國標舞的見解與看法：

一、國標舞學習歷程與持續動力來源

我從小學一年級開始接觸國標舞，至今已經持續學習了六年的時間。在這段學習歷程中，從最初的基礎動作練習，到逐漸能夠掌握節奏，不僅提升了我自身的舞蹈技巧，也培養了自信心與表現力。而能夠一路堅持下來的原因，除了我自己對國標舞的熱愛之外，家人的支持與老師的鼓勵也是非常重要的力量來源。每次站上舞台表演或參加比賽時所獲得的成就感與經驗，也讓我更加堅定持續學習的決心。

二、接觸國標舞的契機與學習動機

我最初會接觸國標舞，是因為就讀的學校設有國標舞校隊，再加上家人本身也有在學習國標舞，因此對這項舞蹈產生了初步的認識與好奇，便決定加入學校的國標舞校隊。

三、家庭對學習國標舞之態度及其影響因素

我的家人對於我學習國標舞是抱持著支持與同意的態度。主要原因在於家人認為，培養一項穩定且正向的興趣，對於個人的成長相當重要，不僅能豐富課餘生活，也有助於身心發展。因此鼓勵我投入國標舞的學習。

四、學習國標舞對生活之正負面影響

我認為學習國標舞對我的生活帶來了許多正向的影響。首先，在繁重的課業壓力之下，國標舞成為了我調適情緒的一種方式，讓我能暫時放下課業的負擔，透過舞蹈放鬆身心。此外，在練習的過程中，我也能培養良好的體能、節奏感以及自信心，獲益良多。然而，學習國標舞同樣也會帶來一些負面的影響或挑戰。例如，需要額外撥出時間參與課程訓練、比賽以及各類表演活動，某種程度上會壓縮到休息或其他課外活動的時間，有時也可能與課業安排產生衝突。因此必須學會妥善規劃時間，在學業與興趣之間取得平衡。

五、國標舞的定位

我將國標舞視為一種興趣與技能的結合體。一方面，國標舞帶給我純

粹的樂趣與成就感，讓我在學習與表演的過程中能夠享受舞蹈的魅力，作為生活中的一種興趣與調劑；另一方面，隨著長時間的投入與練習，我也逐漸累積了專業的舞蹈技巧，包括對節奏的掌握、肢體的控制等，使國標舞不僅僅停留在興趣層面，更成為一項具備實際能力與表現價值的技能。

六、吸引初學者持續學習的課程設計要素

我認為對於初學者而言，課程內容若能設計得豐富且有趣，會大大提升持續學習的動機。此外，若課程中能加入適當的實際體驗，讓學習者有機會將所學應用出來，會更容易產生成就感與參與感，因此有在推廣課程中加入相關元素。



第二節 國標舞推廣課程設計大綱

本研究推廣課程之主要目的是希望讓同學們能夠更加認識國標舞，因此課程會先從基本的節拍、音樂和舞步開始進行教學，以下是我的推廣課程大綱：

在課程一開始，我會先從介紹甚麼是國標舞、國標舞的舞科及舞蹈特色，還有國標舞的歷史由來等，讓同學們更加了解國標舞，避免對國標舞產生誤解。



圖二十二: 國標舞推廣課程簡報(圖片來源:研究者自行製作)

接下來，我會介紹舞蹈中最重要的節拍給大家認識，並詳細解說明拉丁舞科的舞蹈特色及數拍方式，讓同學實際感受跳舞的過程及成就感。



圖二十三: 國標舞推廣課程簡報(圖片來源:研究者自行製作)



圖二十四:國標舞推廣課程簡報(圖片來源:研究者自行製作)

在課程進行的同時，我也會加入一些趣味的活動或是小遊戲，讓課程活動更加生動有趣，也讓同學更能融入課程其中。



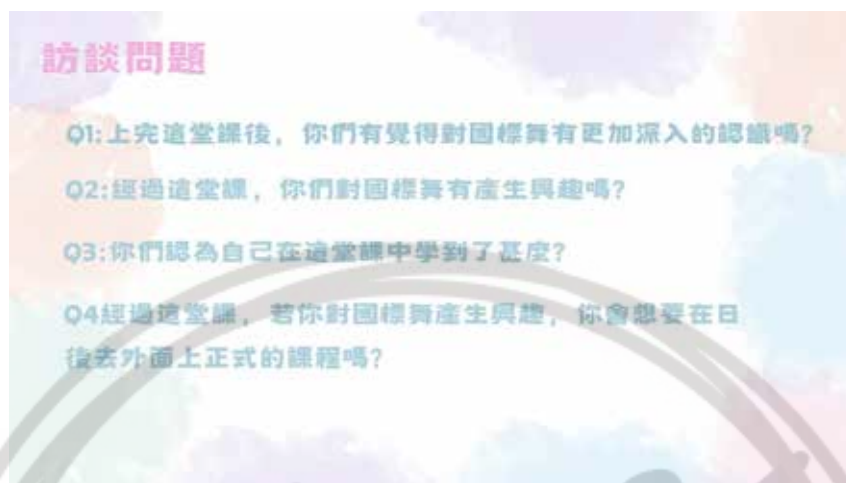
圖二十五:國標舞推廣課程簡報(圖片來源:研究者自行製作)

同時，課程中也會加入一些國際賽事的影片，讓同學們明白國標舞是一種結合藝術與運動的舞蹈，而非公園的社交舞。在課程的最後，我會有一段成果發表的時間，讓同學們感受站上舞台發光的感覺。



圖二十六:國標舞推廣課程簡報(圖片來源:研究者自行製作)

在課程即將結束之際，我會進行集體訪談，希望能夠藉此得知國標舞推廣課程的成效。以下是我的集體訪談題目：



圖二十七：國標舞推廣課程簡報（圖片來源：研究者自行製作）

第三節 國標舞推廣課程實際授課

在實際進行推廣課程的過程中，本研究發現大多數同學在課程一開始的國標舞介紹中都十分認真聆聽介紹，不過在數節拍的拍手律動時，會有部分同學因害羞而動作較小，無法真正融入，這導致此單元的活動時間較短，也使我思考是否還有其他律動的方式。



圖二十八:介紹國標舞相關知識(圖片來源:研究者自行拍攝)

而在進行國標舞的基本舞步教學時，本研究發現全體同學皆十分投入且樂在其中，藉由最基本的基本舞步也使他們較容易掌握，不過因為從未接觸過國標舞，使大多數同學無法專注於自身動作，只能將心思專注於老師的舞步上，這也讓他們無法在課程時間內記起所有的舞步，所以若未來我還要進行相關研究，可以考慮加長課程時間，讓同學們掌握大致舞步，避免一味地模仿，同時也能夠增加他們的成就感。



圖二十九:分組成果發表(圖片來源:研究者自行拍攝)



圖三十:個別指導時間 (圖片來源:研究者自行拍攝)

而從課程進行時安排給同學們看的一些國際賽事影片時，本研究發現全體同學皆十分專注地欣賞影片，並不斷發出讚嘆聲，由此可以推測藉由一些國標舞選手競賽的影片，確實能夠吸引同學們的目光，甚至能夠啟發他們對於國標舞的興趣，這項結果也使我得知推廣課程的過程中，加入適當的影片，更能夠達到推廣的成效。



圖三十一:觀賞國際賽事影片 (圖片來源:研究者自行拍攝)

在課程最後的成果發表及集體訪談中，本研究者也發現，課前的練習及同材的陪伴能夠大幅降低同學們的緊張及尷尬，因此當成果發表進行時，同學們皆真心投入舞蹈，即使仍然無法記得全部舞步，但還是勇敢地展現自己在推廣課程中所學到的東西，這也使我發現進行推廣相關的研究時，課程參與的人數

多寡。也會影響同學們的參與興致和熱情。



圖三十二：課程結束大合照（圖片來源：研究者自行拍攝）

第伍章 結論與建議

第一節 結論

在本次研究中，本研究分別透過深度訪談、推廣課程設計，以及進行推廣課程三個部分來進行研究，而結論的部分也將以以上三點進行逐步的分析與探討。

經過本研究的訪談後，我們可以得知國標舞在以前會較風行的原因是因為有相關網站及媒體在進行推廣和報導，而如今卻因為時代潮流的改變，使年輕人更加嚮往酷炫的K-pop，而有些壯年及長輩甚至會認為國標舞等於社交舞，或是因為以往國標舞的歷史，因此對國標舞產生刻板印象。而從黃志榮老師的訪談中，我們也可以發現在台灣，甚至大多數東方國家，會因為文化、思想等較保守的原因，而不願接觸新事物，這些因素都是造成國標舞沒落的可能原因。為了讓現代大眾可以有更多機會接觸國標舞，兩位受訪者皆有提出他們對此一問題的解決做法，不論是加入新穎的舞蹈元素，或是成立社團、舉辦比賽，目的都是為了讓更多人看見國標。而在進行研究的過程中，我們也發現整體學習難度過高，是使大眾不敢或放棄學習國標舞的一大主因，所以訪談過程中，兩位受訪者皆表示：保持原先接觸舞蹈的熱情，並打好穩固的基礎，如此才能真正享受跳舞的過程，因此本研究的推廣課程也將以國標舞的基本知識及課程趣味性為核心主軸，藉此引發同學們的興趣。而在經過與兩位受訪者的訪談後，我們也能發現訪談結果與本研究的研究結果相呼應。

在設計推廣課程的過程中，本研究者也發現設計一堂推廣課程給對國標舞零接觸的同學，需要兼顧學習到的技能及過程中的趣味性，但由於國標舞的基本步伐及節拍較為乏味，因此更需要透過遊戲等方式加強其樂趣。本研究在設計推廣課程時，便有考慮到以上這些因素，因此有在課程中加入節拍及舞序的遊戲，且因發現同學們較喜歡以競賽的方式進行互動，所以有在遊戲中加入一些競賽的元素，希望讓同學們更積極的參與活動。

在完成推廣課程後，本研究發現，大多數同學在課程中都能樂在其中，並且積極參與各項活動與遊戲。由此可以看出，本研究設計的趣味活動與課程內容，確實有提升同學參與度的效果，同時也讓同學學會了國標舞的基本舞步。此外，透過課後的集體訪談，本研究發現本次推廣課程不僅提升了同學對國標舞的興趣，也加深了大家對國標舞的認識。所有參與的同學都表示，自己已經學會國標舞的節拍與基本舞步。

不過，由於國標舞在入門時具有一定難度，多數同學認為這項運動舞蹈較為困難，因此到校外參加正式課程的意願較低。然而，也有部分同學表示，雖然暫時不會參加正式課程，但在上完這次推廣課程後，會想回家上網搜尋相關影片與資料來進一步了解。這些結果也驗證了本研究一開始的假設：國標舞因為難度較高，會讓一些人不敢嘗試或中途放棄。不過，仍有少數同學表示願意進一步參加正式課程，顯示本研究設計的推廣課程確實具有推廣國標舞的效果。



圖三十三:介紹國標舞相關知識(圖片來源:研究者自行拍攝)



圖三十四:教導恰恰基本舞步(圖片來源:研究者自行拍攝)



圖三十五:自由練習時間(圖片來源:研究者自行拍攝)



圖三十六:成果發表(圖片來源:研究者自行拍攝)

第二節 研究限制

本研究在進行時，可能會遇到以下限制，因此需要先想好應對方式：

一、研究倫理

本研究在進行推廣課程時，會透過拍照、錄影的方式進行記錄與分析，而在拍照、錄影前，本研究將會事先徵求被拍照、錄影者的同意，以維護其肖像權，而在此同時，本研究也將聲明不會將未經過被研究者之同意的個人資料與照片外流，以保障其自身權利。

二、時間限制

本研究在進行推廣課程時，可能會因受到時間限制，而無法準確地評估推廣課程是否達到預期的宣傳效益。由於課程推廣時間較為短暫，所以難以進行長期追蹤與深入分析。因此，在有限的時間內，只能透過精心設計的課程內容與多元化的宣傳策略，盡可能提升課程的吸引力與參與度，藉此在短時間內達到最大的宣傳與推廣效果。

三、人數限制

本研究在進行推廣課程以及深度訪談的過程中，可能會因為參與的人數有限，而無法蒐集到非常完整的資料與資訊。因此，為了彌補人數不足所帶來的影響，本研究在設計訪談問題時，會將問題設計得更加清楚、具體，也更有深度，幫助受訪者能夠更完整地表達自己的想法與感受。同時，在推廣課程中也會觀察參與者的反應，並在最後進行集體訪談，讓資料更加準確。

第三節 未來建議和個人心得

經過此次研究後，本研究建議如果未來要繼續延續此研究，或是進行推廣相關的研究，可以往「公園、社區等大眾較聚集且包含不同年齡層的地點進行課程」的方向進行延伸，以提升研究的實用性與影響力，並可加長活動時間，以確保得到的資料可以更加準確，避免因時間及人數的限制，而無法長期追蹤推廣的成效。在進行研究的過程中，也可以訪談更廣泛的相關人士，以獲取更多方面的見解與看法，藉此加強研究的假設及可信度。

經過這次的研究，我學到了國標舞的歷史由來與各種舞科的特色，也認識了更多元的訪談方式與研究工具。在搜尋資料的過程中，我逐漸學會判斷資訊的正確性，並能善用關鍵字進行查詢；在整理文獻時，也更能抓住重點，使內容更加精簡有條理。

由於我本身喜歡跳舞，因此在設計推廣課程時，特別用心思考如何吸引對國標舞完全不了解的同學參與，希望能讓更多人喜歡上這項運動。在實際進行課程時，看見同學們投入其中、樂在其中的樣子，也讓我對自己設計的課程產生成就感。

不過，由於我的個性較為害羞，在一開始進行課程介紹時，較無法大方表達內容，直到後來在教導舞步時，才比較自然地展現自己，這點讓我覺得有些可惜。經過這次經驗，我雖然逐漸克服內心的緊張，建立了一個重要的里程碑，但也發現自己仍需要加強表達能力與自信心。

整體而言，這次的研究不僅讓我學會如何有效搜尋與分析資料，也讓我突破自我、提升表達能力，並更加堅定未來持續推廣自己興趣的目標。未來，我也希望能持續練習表達能力，讓自己在面對他人時能更加自信與自然，並將這次的經驗運用在更多不同的學習與分享機會中。

參考資料

1. 中華奧林匹克委員會
<https://www.tpenoc.net/sport/dance-sports/>
2. 菲舞網站【國標舞舞蹈小教室】十分鐘快速補充國標舞的所有知識
<https://flyingdance.tw/news/%E5%9C%8B%E6%A8%99%E8%88%9E%E5%B0%8F%E6%95%99%E5%AE%A4/1325/>
3. 拓拓藝術中心網站
http://www.ttoopp.com.tw/chimei_product/productdetail.aspx?pctdid=39
4. SWING TAIWAN 中高齡退休運動新選擇，搖擺社交舞助強健身體、排解憂愁、保持大齡快樂生活
<https://www.swingtaiwan.com/elders-social-dance/>
5. 世界高級品 社交舞不光如此！與舞技同樣重要的舞池禮儀
<https://www.luxurywatcher.com/zh-Hant/article/22193>
6. gomaji 網站 2018 職業國標舞世界大賽亞巡賽臺北站
<https://www.gomaji.com/store/95291/pid/191756>
7. 運動星球網站
<https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/18020217451249860>
8. 女舞者摩登舞衣 / 男舞者拉丁舞衣 Yahoo 拍賣網站
<https://tw.bid.yahoo.com/item/100403798645>
9. 男舞者摩登舞衣 東森購物網站
<https://www.etmall.com.tw/i/100003959280>
10. W.H 宛昕國標舞衣網站 Instagram
<https://www.instagram.com/wh.ballroomdress/>
11. FRED ASTAIRE 網站 交誼舞簡史
<https://www.fredastaire.com/blog/ballroom-dances/a-brief-history-of-ballroom-dance/>
12. A Brief History Of Ballroom Dance - Fred Astaire 維基百科網站 舞力全開

- [https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%88%9E%E5%8A%9B%E5%85%A8%E9%96%8B_\(%E7%AF%80%E7%9B%AE\)](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%88%9E%E5%8A%9B%E5%85%A8%E9%96%8B_(%E7%AF%80%E7%9B%AE))
13. GQ Taiwan 網站 Kpop 獵魔女團
<https://www.gq.com.tw/article/netflix-kpop%E7%8D%B5%E9%AD%94%E5%A5%B3%E5%9C%98-%E5%8B%95%E7%95%AB%E9%9B%BB%E5%BD%B1-%E9%9F%93%E5%9C%8B%E6%AD%8C%E6%89%8B-golden-%E5%AE%89%E5%AD%9D%E7%87%AE-%E8%81%B3%E8%82%A9%E8%88%9E-sodapop>
14. Ballroom Dance - Ballroom Basics for Balance
<http://www.ballroombasicsforbalance.org/wp-content/uploads/2017/04/Int-J-Aging-Hum-Dev-2016-Stevens-Ratchford-Ballroom-and-Successful-Aging.pdf>
15. 年齡如何影響婚禮舞蹈偏好？人口統計分析
<https://ballroomdanceinnyc.com/how-does-age-affect-wedding-dance-preferences/>
16. 【究匠】一生推廣國標舞 她只想讓世界看見台灣
https://www.youtube.com/watch?v=_Gf0UPKJijc
17. Yahoo 運動網站 2025 國標舞亞巡賽臺北公開賽
<https://reurl.cc/mY0m3A>
18. 夢想的婆娑身影 | BALLROOM DANCING QUEEN Feat. 鄭希婕
<https://www.youtube.com/watch?v=bWD8tLCd7iA>
19. 【人物專訪】跳舞就是天命 沒有舞蹈等於失去靈魂 -臺灣國標舞之星 MISS 鄭希婕
<https://www.sportsv.net/articles/71829>
20. 社團法人臺灣舞蹈組織總會網站
<https://www.tisdda.org/>
21. World DanceSport Federation (世界舞會運動總會)
<https://www.worlddancesport.org/>
22. How ballroom dancing went from elite pastime to dance hall craze
<https://www.nationalgeographic.com/culture/article/how-ballroom->

- dancing-went-from-elite-pastime-to-dance-hall-craze/?utm_source=
23. Why Isn't DanceSport an Olympic Sport?
https://www.flodance.com/articles/5063980-why-isnt-dancesport-an-olympic-sport?utm_source=chatgpt.com
24. Part of the Olympic Movement
https://www.worldddancesport.org/About/Olympic/Part_of_the_Olympic_Movement?utm_source=chatgpt.com
25. 麗台運動網站
26. <https://www.ltsports.com.tw/article/175713>
Instagram
27. <https://www.instagram.com/reel/DEm3R4hzzdD/>
28. 高雄科技大學的訪談方法分析簡報
<https://elearning.nkust.edu.tw/base/10001/course/10005366/content/public/Publish/10%E8%A8%AA%E8%AB%87%E6%B3%95.pdf>
29. 師大學報
<https://jntnu.ord.ntnu.edu.tw/Uploads/Papers/634594726486138000.pdf>