

投稿類別:社會人文

篇名:

舞之韻，戲之魂：明義國小舞蹈班解密中華民族舞與戲曲的動作魅力

作者:

花蓮縣明義國小。六年九班孫元禧。

花蓮縣明義國小。六年九班潘葦庭。

花蓮縣明義國小。六年九班梁祐婕。

花蓮縣明義國小。六年九班黃婕瑜。

指導老師:林育華老師

林珈穎老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

在明義國小的藝術才能舞蹈班中，我們學習了許多不同類型的舞蹈，並在每年的舞蹈班成果發表會上參與演出，還參加了花蓮縣及全國學生舞蹈比賽。在學習舞蹈的過程中，我們發現中華民族舞與戲曲動作有著相似之處，這激發了我們對兩者關係的好奇心。藉由實地參訪戲曲表演更進一步認識戲曲的表演形式，了解它們兩者在動作表現上的差異性與關聯性，再者我們參與戲曲體驗的課程並在過程中進行訪談，最後將資料整理後分享給明義國小舞蹈班高年級同學，以問卷方式了解明義舞蹈班學生對於戲曲與舞蹈的認識。期待透過此研究能更深入了解中國傳統文化的戲曲與舞蹈，增進我們在舞蹈學習的深度及廣度。

### 二、研究目的

- (一)探討中華民族舞蹈與戲曲之間的相關性。
- (二)了解中華民族舞蹈在戲曲動作中的表現。
- (三)探討明義國小舞蹈班高年級學生對於戲曲與中華民族舞蹈的了解。

## 貳、文獻探討

### 一、名詞解釋

#### (一)藝術才能舞蹈班

民國 88 年《藝術教育法》子法〈高級中等以下學校藝術才能班設立標準〉發布，包含國民小學自三年級起，國民中學自七年級起及高級中等學校自十年級起，得申請設立藝術才能班。

#### (二)藝術才能舞蹈班專業課程

教育部頒定「十二年國民基本教育課程綱要-藝術才能專長領域課程手冊」中提到中華民族舞為部定課程中的藝術專長科目。

#### (三)戲曲

戲曲是中國傳統表演藝術的一種表演類型，結合了音樂、舞蹈、戲劇和武術，角色和情節通過唱、唸、做、打等多元表演形式展現，具有高度的藝術性和觀賞性。本研究中之戲曲以京劇及崑曲為主要研究範圍。

## 參、研究方法

- 一、分析比較法:針對戲曲中的動作與中華民族舞中的動作進行比較，從中找出動作的命名、技術要求、動作的流暢等相似性與差異性。
- 二、歸納法:在研究過程中觀察戲曲與中華民族舞的內容，將蒐集到的資料分析比較，透過這些具體的觀察，得出一個歸納總結。

### 三、研究流程



### 肆、正文

#### 一、中華民族舞蹈的起源

中國是具有 5000 年歷史的文明古國。早在遠古時代，中國的祖先就在黃河流域以「手之舞之，足之蹈之」來表達他們激烈奔放的思想情感（伍曼麗，1999）。舉手投足之間的動作本身就是舞蹈的表現，舞蹈應該源自人類各種生活型態，反映了人與人之間、人與自然環境以及人與生活的互動。無論是戰爭、宗教信仰，還是婚喪喜慶，舞蹈都成為表達喜怒哀樂的形式。在人們用語言表達內心之前，已經能夠藉由肢體動作和姿態來傳遞情感和思想。

漢代的舞蹈發展豐富多彩，舞蹈與音樂緊密結合，宮廷設立了專門負責音樂和舞蹈的機構「樂府」。這些樂舞常用於宮廷宴會、祭祀、慶典等活動，成為貴族生活中重要的部分。民間舞蹈也蓬勃發展，尤其是在重大節日或慶典時，民間的集體舞蹈和表演活動非常普遍。宗教舞蹈興起與文化交流也同樣對於舞蹈發展有一定的影響。在唐朝，民間的舞蹈活動非常熱鬧。尤其是在祭祀活動中，舞蹈不只是用來敬神，還漸漸變成了娛樂大家的方式。唐代無論是宮廷中的精緻表演，還是民間的熱鬧活動，這些舞蹈都為後來的舞蹈發展打下了重要的基礎，也讓唐代成為中國舞蹈史上最輝煌的時代之一（伍曼麗，1999）。

宋朝以雜劇作為主要形式，宋代舞蹈傳承唐代，卻不是按原樣演出，而是有所變革，舞者在舞蹈同時也唱歌，奠定下後來戲曲演唱的形式，唱詞、念白採用第一人稱自我表白成分，而舞蹈的道具運用得更為廣泛，與表演內容有直接的關係。

元朝時的宮廷宴會和各種表演性舞蹈中充滿了蒙古民族的特色和濃厚的宗教色彩，同時也融合了宋代宮廷的隊舞元素。其中，最具代表性的宗教舞蹈是「薩滿」和「查瑪」。薩滿舞不僅僅是宗教儀式的一部分，也表現了蒙古人對天地自然和神靈的崇拜。「查瑪」，原本是藏族的宗教舞蹈，是藏傳佛教喇嘛們在慶典或祭神儀式中跳的，這種舞蹈通常充滿莊重的宗教氣息，舞者身穿華麗服飾，模仿神靈或動物，象徵祈求平安或驅邪避災。這些舞蹈不僅是宗教儀式的重要組成部分，也是元朝蒙古文化和生活的縮影。

明清時代戲曲中的舞蹈也迅速的成熟和發展，達到一個能與漢唐舞蹈爭相的程度。但是戲曲舞蹈不是單純的舞蹈，而是以身段動作塑造人物個性、展示劇情的動態表演，此種舞蹈或武功身段，是以一種戲劇性的表演方式展現。戲曲最大的特色，是以有限的舞台空間展示無限的

意象空間，透過演員抽象化的唱作表演，讓觀眾自由想像。所謂《戲曲考源》：「戲曲者，謂以歌舞演故事也。」（伍曼麗，1999）

## 二、戲曲的歷史演變

在先秦時期，戲曲還沒真正形成，但是已經有類似的表演動作了。當時的人會用音樂和舞蹈來進行祭祀的活動，祈求神靈保佑，這些表演常常會有些的情節。林宜穎(2010)將戲曲劃分為三的階段，分別為醞釀期，形成期與成熟期。

醞釀期有漢、唐、宋，漢朝是百戲雜耍興起的時期，成為宮廷和民間非常受歡迎的娛樂活動，包含了雜技、舞蹈、音樂和武術等多種表演形式的活動，符合初級戲劇的元素，漢朝的百戲雜耍對中國後來的戲曲和雜技有很大的影響。唐朝最常見的戲曲形式包括參軍戲、變文、戲場和瓦子，以及歌舞戲等，屬於初級綜合藝術的樣貌。參軍戲是一種滑稽搞笑的表演，通常有兩個角色，通過對話逗樂觀眾。戲場和瓦子是當時老百姓聚集娛樂的場所，各種形式的表演能讓人們休閒放鬆。歌舞戲則是唐朝宮廷內常見的表演形式，結合音樂、舞蹈和簡單的劇情。唐朝的這些表演形式雖然與後來的戲曲相比還很簡單，但它們為後來宋元時期的戲曲藝術打下了紮實的基礎，也成為中國傳統戲劇發展的重要開端。宋朝的戲曲叫做雜劇。在這個時候，戲曲有比較完整的基本形態，雜劇結合歌舞，和一些表演說唱的內容，雜劇的故事簡單又短，演員會用簡單的道具和布景來演出。

形成期的元朝，是南戲北雜劇的繁榮時期，南戲在角色上有細緻的分工有生、旦、淨、末、丑、外、貼，北雜劇則以故事貫穿表演，運用了許多藝術形式，在音樂上的定制，在這個時期也出現許多劇作家與作品。元雜劇的劇本通常分成三個部分：唱詞、對話和表演。這些劇本的語言很簡單，故事情節也很曲折，角色的性格都很鮮明。

成熟期的明朝，昆曲具備完成的戲曲藝術表演形式。它是一種非常優雅的戲曲，音樂動聽，唱腔非常柔美，演員的動作也很細膩，所以它被稱為“百戲之祖”。昆曲的劇本通常都很有文學價值和藝術感，演出時穿的衣服都很華麗，舞台上的布景也很精緻。昆曲常常講述歷史故事、愛情故事或者文學題材的故事，非常精彩！另一個成熟期是在清朝，京劇變成了最受歡迎的戲曲形式。京劇用音樂、舞蹈和武打來講故事。有特別的唱腔，表演也很誇張，臉譜畫得非常漂亮。京劇裡的角色分成了生、旦、淨、丑，每一種角色和臉譜都代表了不同的人物性格，這讓京劇成為了中國戲曲獨特的表演藝術型態。

綜合上述，中國戲曲經歷了很大的變化，一開始的戲曲只有簡單的表演雛型，到了明清時期，表演內容變得很細緻豐富，現今崑曲與京劇更是成為國際間備受重視與矚目的表演藝術形式，戲曲藝術以崑曲、京劇兩者為首，最終成就了中國傳統戲曲獨特、超群之藝術型態與風格(林宜穎，2010)。

## 三、中華民族舞與戲曲的表現形式

中華民族舞蹈與戲曲都源自古代的禮儀與祭祀活動，隨著歷史的演變，二者逐漸走向不同的發展道路。在宋元時期，戲曲變得越來越流行，中華民族舞也變成了自己獨立的藝術形式。戲曲比較注重講故事和刻畫人物，而舞蹈則專注於動作的優美和表現力。在表現的形式上各有特色，中華民族舞主要以肢體動作表現為主，通過動作和節奏來表現情感、思想，抽象性高，單純做肢體表現而不具特定的故事性。戲曲則是結合歌唱、說台詞、舞蹈和武打來講述故事，角色風格與情感鮮明，比較像歌劇的表演方式，也就是唱、唸、做、打。

以下將依據我們在明義國小舞蹈班學習中華民族舞的基本動作紀錄，進行動作示範說明並分析動作的要領，以及參訪臺灣崑劇團戲劇課程整理出來的資料進行比較。我們發現無論是中華民族舞蹈或戲曲中的動作有許多相同之處，都需要練習基本功的動作，例如：踢腿、毯子功等，一樣有身段以及武功的動作，講求手、眼、身法、步。

不同之處在於中華民族舞在表演時有多元豐富的隊形多變化，依據舞蹈編排需求呈現個人舞、雙人舞或團體舞，講究肢體動作的呈現與美感，較無明確的角色個性。戲曲的行當分得非常清楚，不同角色有不同的程式套路，表演中講求除了唱、唸、做、打也允許演員融入個人風格為角色增添一些豐富度。

### (一)從崑劇中看見戲曲的動作表現

行當可以說是演出角色的類型分類，也可以說是不同角色的演出風格分類，通常相同行當之間的角色表演風格差異較小，不同行當間的角色表演風格差異較大。(摘自維基百科/行當)我們以本次參訪活動崑劇中的《水滸記·借茶》為例，如下：

#### 1. 故事內容介紹：

縣衙書吏張文遠春日下班閒遊，路過烏龍院，偶見閻惜姣貌美，風韻動人春心大動，上前以借茶為名，挑逗並吸引了閻惜姣，結下兩人日後情緣。

#### 2. 角色介紹:

表一 故事角色、動作介紹

角色	行當	個性特徵	基本動作
<u>張文遠</u>	丑中的副行	擔任衙門小秘書，個性風趣，愛去娛樂場所，有著勾搭年輕女生的能力。	丁字步、圓場步、滑稽的小動作多。大多融入演員的個人表演風格。
<u>閻惜姣</u>	花旦	她是一個年輕美貌，性格活潑但貪財、心機較重的女性。	踏點步、蝶姿手、蘭花指、圓場步

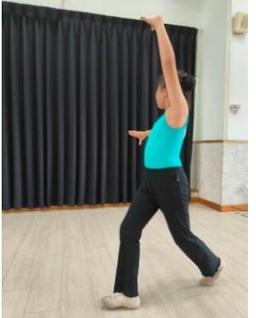
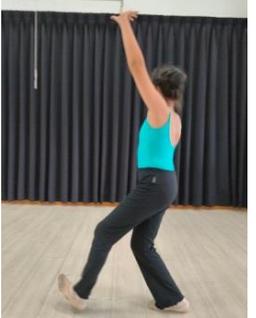
### (二)中華民族舞基本動作

我們從國小三年級進入明義舞蹈班開始學習基本功，以下就基本動作進行分解說明。

表二 基本動作分解說明

動作名稱	正腿			
圖片示範				
動作要點	上半身挺拔，雙臂抬起，四指併攏朝前，大拇指撐開朝下。踢的時候，速度上快下半，前腳掌用力勾回，踢的同時骨盆不提，下腳則要保持直立。			
動作名稱	旁腿			
圖片示範				
動作要點	上半身挺拔，按掌掌心朝下在胸口前方。踢的時候，手要穩定，後背保持直立；踢的速度上快下慢，踢的位置要往肩膀後方。			
動作名稱	十字腿			
圖片示範				
動作要點	上半身挺拔，雙手穩定，四指併攏朝前，大拇指撐開朝下。右腿朝左耳朵方向踢，左腿同理，腳掌呈拐腳，同時踢腿時骨盆不提。			

動作名稱	鷓子翻身		
圖片示範			
動作要點	踏點步半蹲預備，雙手呈按掌與山膀手。翻身時由手帶動胸腔和腰部，手部打立圓；翻到一半時，雙腳站直並推胯，最後翻回到踏點步半蹲回到預備姿勢。		

動作名稱	圓場步		
圖片示範			
動作要點	由腳跟依序到腳掌著地，每一步的大小一致，且步幅要大。移動時，上半身保持穩定，不晃動。		

動作名稱	蝶姿手	蘭花指	女拳型
圖片示範			
動作要點	大拇指與中指緊捏在一起，其餘的食指、無名指和小拇指用力撐開。	大拇指與中指連在一起，食指伸直指向視線所看之方向，無名指和小拇指則輕輕彎曲。	拳眼呈空心狀，不要握緊。整個拳型只有大拇指扣著食指和中指。

#### 四、問卷設計

我們研究小組整理了所閱讀的書籍資料，並在踏查體驗活動後，透過口頭分享向明義國小舞蹈班高年級同學報告，還設計了一些問題進行問卷調查。

表三 問卷回饋結果分析

題目	分析										
<p style="text-align: center;"><b>印象深刻的介紹內容</b></p> <table border="1"> <caption>印象深刻的介紹內容</caption> <thead> <tr> <th>回饋方向</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>舞蹈</td> <td>5.9%</td> </tr> <tr> <td>戲曲</td> <td>70.6%</td> </tr> <tr> <td>動作</td> <td>23.5%</td> </tr> </tbody> </table>	回饋方向	百分比	舞蹈	5.9%	戲曲	70.6%	動作	23.5%	<p>在問卷中，有 70.6% 的同學對「戲曲」的介紹印象深刻；23.5% 的同學則對動作表現印象較深刻，5.9% 的同學對介紹的舞蹈內容印象深刻。</p>		
回饋方向	百分比										
舞蹈	5.9%										
戲曲	70.6%										
動作	23.5%										
<p style="text-align: center;"><b>戲曲與舞蹈的不同</b></p> <table border="1"> <caption>戲曲與舞蹈的不同</caption> <thead> <tr> <th>回饋方向</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>術語名稱</td> <td>23.5%</td> </tr> <tr> <td>角色</td> <td>17.7%</td> </tr> <tr> <td>動作表現</td> <td>29.4%</td> </tr> <tr> <td>表現形式</td> <td>29.4%</td> </tr> </tbody> </table>	回饋方向	百分比	術語名稱	23.5%	角色	17.7%	動作表現	29.4%	表現形式	29.4%	<p>問卷回饋中，約 29.4% 的同學認為戲曲與舞蹈在「表現形式」以及「動作表現」上有所不同，因為戲曲的動作成分較少，通常搭配詞，而舞蹈的動作成分較多。此外，17.7% 的同學透過介紹對戲曲角色的裝扮和名稱有了新的認識。</p>
回饋方向	百分比										
術語名稱	23.5%										
角色	17.7%										
動作表現	29.4%										
表現形式	29.4%										
<p style="text-align: center;"><b>經過介紹後的發現</b></p> <table border="1"> <caption>經過介紹後的發現</caption> <thead> <tr> <th>回饋方向</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>表現方式</td> <td>47.1%</td> </tr> <tr> <td>術語的稱呼</td> <td>17.7%</td> </tr> <tr> <td>角色</td> <td>23.5%</td> </tr> <tr> <td>學習過程</td> <td>11.7%</td> </tr> </tbody> </table>	回饋方向	百分比	表現方式	47.1%	術語的稱呼	17.7%	角色	23.5%	學習過程	11.7%	<p>問卷回饋中，47.1% 的同學發現戲曲在「表現方式」上運用唱詞搭配動作來呈現表演，而舞蹈則純粹依靠肢體表現。少數的 11.7% 同學則透過介紹了解到戲曲與舞蹈在學習過程中有所不同。</p>
回饋方向	百分比										
表現方式	47.1%										
術語的稱呼	17.7%										
角色	23.5%										
學習過程	11.7%										
<p style="text-align: center;"><b>分享與建議</b></p> <table border="1"> <caption>分享與建議</caption> <thead> <tr> <th>回饋方向</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>語速、咬字</td> <td>41.2%</td> </tr> <tr> <td>內容豐富度</td> <td>29.4%</td> </tr> <tr> <td>示範清晰</td> <td>17.7%</td> </tr> <tr> <td>互動方式</td> <td>11.7%</td> </tr> </tbody> </table>	回饋方向	百分比	語速、咬字	41.2%	內容豐富度	29.4%	示範清晰	17.7%	互動方式	11.7%	<p>問卷回饋中，41.2% 的同學認為報告者的「語速」可以放慢，「咬字」應更清晰。如果能改善這些方面，報告的精彩程度和完整度將有所提升。11.7% 的同學則提到報告者與聽眾的互動熱絡，讓他們喜歡此次的分享。</p>
回饋方向	百分比										
語速、咬字	41.2%										
內容豐富度	29.4%										
示範清晰	17.7%										
互動方式	11.7%										

## 五、研究結論與建議

### (一)中華民族舞蹈與戲曲之間的關係與脈絡

在詳細閱讀文獻之後我們發現，中華民族舞蹈和戲曲的最早起源都與古代的禮儀和宗教祭祀有關。在早期的社會，舞蹈和音樂是溝通神靈、祈求豐收與和平的重要手段。

在漢唐時期，舞蹈與早期的戲劇表演形式交融並存。漢代的綜合表演形式中，舞蹈與雜技、說唱緊密結合。中華民族舞蹈與戲曲從共同的起源逐步走向分化，宋元時期戲曲的興盛與舞蹈的獨立是關鍵的轉折點。宋元時期，因中國戲曲逐漸成熟，特別是元代雜劇的興起，標誌著戲曲成為一種獨立的藝術形式。

此時，舞蹈逐漸脫離戲劇表演，變得更加獨立，成為專注於動作和肢體表現的藝術形式。明清時期，戲曲達到全盛，京劇、崑曲等多種戲曲形式逐漸成熟。儘管戲曲中仍然包含舞蹈成分，但這些舞蹈更注重程式化，並不再是表演的核心。

在現代，中華民族舞蹈與戲曲已經清晰地分化為兩種不同的藝術形式。中華民族舞蹈強調肢體動作的美感與表現力，甚至注入各類創新的元素。而戲曲則唱、唸、做、打為核心，注重敘事與角色人物刻畫，表演者得加入不同風格表現。戲曲中的舞蹈含有優雅的表現力與內斂的姿態造型，中華民族舞則是富有豐富節奏性的肢體表現，屬於運動中的動態表現。不過，二者在一些表演形式中仍然保持交融，如戲曲中的武打場面和動作依然具有舞蹈性，而現代中華民族舞蹈也常從戲曲中汲取靈感。二者仍在某些表演形式中相互借鑑與融合。

### (二)與劉老師訪談

文化大學戲劇系的劉稀榮老師表示，戲曲中的動作與中華民族舞蹈中的毯子功有相似之處，毯子功指的是所有的地板動作，包括翻、滾、摔、騰、躍、跳等。戲曲中的前跳相當於中華民族舞的前橋，而戲曲的虎跳則對應於中華民族舞的側翻。摔的動作也需要練習，例如角色掉到山下時可以用摔來表現。我們從中發現，這些動作與中華民族舞中的毯子功內容是一致的。

在鷓子翻身的動作中，要求動作要圓滑，並且要用手帶動胸腔的肌肉。戲曲中有低位的鷓子翻身，而中華民族舞則沒有。強調圓滑的動作，手帶動胸腔肌肉，使身體劃出圓的線條。此外，斜的翻身則屬於高位翻身，無論是高翻還是低翻，都需要依賴手來帶動胸腔，而胸腔再帶動腰和胯，推動整個動作保持圓滑的路徑，這樣才能避免翻歪。劉新容(2006)戲曲舞蹈動作的起動講求「圓」的軌跡，要求圓起、圓行、圓止，包括翻身所講求的立圓，揉手肘時膀步所形成的平圓，以及風火輪的8字圓等，動作的運行無一不是圓的運用。都是以圓的形式進行。

除了上述的動作之外，我們發現戲曲與中華民族舞蹈中有些動作是相同的，只是在術語名稱上有所不同。在戲曲中，所有的踢腿動作，包括正腿、旁腿、十字腿、片腿和蓋腿，統稱為踢腿。而在中華民族舞蹈的課程中，則會根據原地站姿或動態動作來調整名稱。

另外，中華民族舞中有單贊和雙贊的動作，這與戲曲中的動作相同。我們向老師展現我們在中華民族舞中單贊和雙贊的動作，老師表示我們做得很標準。同時，我們也發現到劉稀榮老師示範的戲曲基本功底非常扎實。

### (三)問卷結果

經過我們小組的文獻蒐集、閱讀、訪談及資料整理後，與明義國小舞蹈班高年級同學的報告回饋中，有一些新發現，歸納如下：

1. 大多數同學通過這次介紹對戲曲有了初步認識，尤其對於戲曲中行當角色特質、唱詞、裝扮及「四功五法」印象深刻，這使他們對戲曲有了更深入的了解。
2. 同學們發現中華民族舞與戲曲在「表現形式」上有所不同，中華民族舞主要以動作表現為主，通常根據故事主題與音樂來增強表演效果；而戲曲則有明確角色，搭配唱詞和念詞，舞蹈動作主要輔助角色表現。此外，同學們透過介紹了解到，雖然中華民族舞與戲曲的動作相似，但術語命名上存在差異。
3. 戲曲與舞蹈在中國不同朝代有著各自的發展，但它們的關係密不可分。大多數同學表示，這次介紹讓他們意識到中華民族舞與戲曲之間有許多相似和差異，對於在舞蹈班學習的中華民族舞課程有了更深刻的理解。

### (四)研究建議

1. 在中華民族舞課程中加入花旦身段教學:花旦作為中國戲曲中重要的女性角色，其動作富有典雅、柔美的特點。目前我們較少接觸這樣的學習內容，建議舞蹈老師在中華民族舞課程中加入花旦身段動作的教學。這能提升舞蹈班學生的身體語彙，讓舞者在舞台上展現更具深度和層次的表現力。
2. 提升舞蹈表現的內涵與情感表達:我們發現戲曲的表演，強調在故事中有不同角色以及每個角色動作、眼神、表情的精確性。我們在學習中華民族舞的過程中，常常為了達到老師的標準而忽略整體的表現力。建議舞蹈班高年級學生除了在動作的精確度著墨之外，應該多理解動作背後的意義、故事性或是情感表達等，藉此提升在舞台上的表現，讓整體的表演更有內涵與感染力。
3. 提升基本功訓練中的動作連貫與穩定性:戲曲的基本功訓練強調身體控制和動作的穩定性，這對中華民族舞蹈訓練也至關重要。舞蹈班高年級學生在進行中華民族舞的基本功練習時，除了需加強一般的身體核心控制能力之外，建議可以將專注力放在動態動作的連貫，來提升動作的穩定性與精準度。

## 伍、引註資料

### 一、書籍

王克芬（1991）。中國舞蹈發展史。南天出版社。

王克芬、蘇祖謙（1996）。中國舞蹈史。文津出版。

伍曼麗(1999)。舞蹈欣賞。五南出版社。

伍曼麗、江映碧、林郁晶、鄭維伶、趙玉玲、陳隆蘭、陳華（1999）。舞蹈欣賞。五南出版社。

舞之韻，戲之魂：明義國小舞蹈班解密中華民族舞與戲曲的動作魅力

李天民、余國芳(2005)。台灣舞蹈史。大卷文化出版。

劉新容(2006)。戲曲基本功在專業舞蹈教育的沿用與轉化發展(未出版之碩士論文)。佛光人文社會學院，宜蘭縣。

林宜穎(2010)。戲曲基本功作為舞者基本訓練之研究－兼論五位教師之教材教法。國立台北藝術大學。

廖抱一（2013）。中國舞蹈哲學史。五南出版社。

吳梅（2016）。中國戲曲概論。五南出版社。

陳蓓蓓(2019)。52 則非知不可的舞蹈欣賞概念。五南出版社。

吳舜文(2020)。「十二年國民基本教育課程綱要-藝術才能專長領域課程手冊」。國立臺灣師範大學。

陳蓓蓓、孫菲（2023）。50 則非知不可的世界民間舞蹈知識。五南出版社。

## 二、參考網站

(一)維基百科 <https://zh.wikipedia.org/行當>