

音樂節奏是你的畫布，
用肢體一點一滴創造屬於自己的藝術。



K-POP DANCE 韓風舞動





目次

Contents

- 02 Korean Style 的嘻哈潮流
- 04 K-POP Dance 舞蹈大融合
- 10 風靡全球的 K-POP 舞蹈
- 13 K-POP 表演者躍向國際大咖
- 19 舞動 K-POP
- 22 學習單
- 24 評量表



Korean Style 的嘻哈潮流

沒有徐太志就沒有 K-POP ！



——十幾年前的韓國音樂文化與演出是以民歌與韓國演歌（trot）為主，因表演平臺受制於電視產業，表演者的演藝事業發展仍依賴電視臺的操作機制。

而這個現象在 1992 年出現了巨大的轉變，由地下樂團出道的《徐太志與孩子們》（Seo Taiji and Boys），憑藉主打歌曲〈我知道〉（Nan Arayo）造成轟動，這首歌由徐太志親自設計舞臺演出，在團隊表演中加入舞蹈。

因為是地下樂團，所以不需要電視臺資源，一夕間改變韓國原有的音樂文化產業，打破從前受限於電視產業的機制。《徐太志與孩子們》將嘻哈導入韓國流行音樂界，把正統美式嘻哈轉化為韓語並融入韓國的特色，成為第一個在境外取得成功的韓國組合，被認為是掀起了韓流浪潮的開端！（韓流指的是韓國流行文化在全球的流行。）



韓國演歌〈First Love〉



Seo Taiji and Boys 〈Nan Arayo〉



隨著 K-POP 文化的熱潮蔓延至國際，防彈少年團（BTS）不只將團體特色帶入歐美，更獲得國外多項獎項的提名。



Super Junior 於 2005 年推出的男子團體，作為首波將 K-POP 推向世界的組合，而有「韓流帝王」的稱號。

在 1990 年代末至 2000 年代初，韓國流行音樂越來越受歡迎，逐漸走向風靡全球的偶像團體（Idol Groups）模式，第一代的 K-POP 偶像團體相繼出道，如：H.O.T、S.E.S 等。

而後又受到國內經濟危機的影響，開始以「數位化」和「全球化」兩個概念作為經營策略，不用透過唱片公司，允許音樂製作人和發行者透過網路發布免費音樂，所以觀眾也不再需要購買音樂專輯，便可自由透過網路接收免費的音樂，特別是 YouTube。



S.E.S <Paradise>

在 此時期，東方神起、BIGBANG、Super Junior、Wonder Girls 和少女時代等，成為 K-POP 文化中知名的團體代表，並向國際發展，再次將韓國流行音樂推向高峰。

如今，韓國流行音樂比以往任何時候都更受歡迎，且在全球掀起巨大的韓流浪潮，如：Red Velvet、EXO、BTS、BLACKPINK、MAMAMOO 和 TWICE 等團體都深受全世界粉絲的喜愛。



EXO <Cream soda>



K-POP Dance 舞蹈大融合

你知道 K-POP Dance 融合了哪些舞蹈類型嗎？



K-POP (korean pop) 舞蹈是大家現在最喜歡 Cover (模仿或二次創作表演) 的舞蹈表演，而 K-POP 的舞蹈風格是融合多種舞蹈類型，包括：現代舞、Hip-Hop 街舞、爵士舞等，其中又以 Hip-Hop 及 Jazz Funk 等舞蹈概念作為編舞元素，讓我們一起來認識幾種流行舞風吧！



MAMAMOO 是由 4 人 (玟星、頌樂、輝人、華莎) 組成的韓國女團，每人皆有自己的風格和獨特魅力。

嘻哈文化 (Hip-Hop)

Hip-Hop 是多種不同舞蹈風格的結合，亦是嘻哈文化的代稱，從美國街頭開始發展並流行至全球，常搭配較硬派且節奏鮮明的嘻哈音樂、饒舌歌等。

Hip-Hop 動作包含各種舞蹈類型，如：Locking、Popping、Breaking 等，也可以說是街舞的基礎，重視的是身體的韻律和協調性，可由各種走、跑、跳組合而成，藉由身體和關節的屈伸、轉動、扭動等連貫動作呈現，看似自在隨興卻極富變化。



MAMAMOO
<HIP>

Locking

這種舞蹈風格猶如骷髏人在跳舞，全身關節好像可以拆解一般，一下把腿踢得高高的，一下快速甩動小手臂跟手腕，因此人們稱之為「鎖舞」。這名稱是由「鎖」（locking）這個動作的概念而來，在基本動作的第二拍頓點，就像是關節被鎖一般，從一個很迅速的運動中突然凝固不動，停在一個特定的姿勢，短暫地保持後，又繼續回復到原來的速度。

舞動方式猶如手臂架空的木偶，舞風特別強調手部的旋轉與定位，加上整個身體的律動，讓此舞蹈風格具有動靜極為鮮明的視覺變化感。將此舞式發揚光大的便是唐·坎貝爾（Don Campbell）領軍的 The Lockers 和 Rock Steady Crew 等團體。



Don Campbell 為 Locking 舞風創始人，因此其舞蹈風格又被稱為「Campbellock」。



COSMIC D-FLO - locking promotion video

唐·坎貝爾曾說：「鎖舞是奠基在個人的創意，一旦你學會了，便會跳出你自己的舞蹈！」（Locking based on an individual's creativity, once you learn the dance, make it your own!）





Popping

Popper（專攻 Popping 的舞者）說：「要把這種舞風跳得好，首先你必須得把音樂融合進你的身體，就像是吃 CD 一樣，它必須成為你身體的一部分。」

此種舞風不只要對拍，且動作要比拍子快稍微一點點，才能讓 Pop（震點）完整對到整個拍子上，並配合「wave」、「animation」、「isolation」等多樣技巧，以各種不同的動作和姿勢來配合歌曲的節奏和重拍。

► Pop



《MTPOP》

是一種藉由肌肉迅速地收縮與放鬆的技巧，使舞者產生一種在震動的感覺。

► Animation



《Animation station》

就像是早期的動畫或是逐格動畫一般，使肢體動作有一格一格的分割感。

► Isolation



《Isolation station》

講求對身體的控制，將身體各個部位分離獨立出來，把關節跟關節之間拆解。

► Wave



《Wave》

由全身（包括頭跟腳以及手臂）精準地使用不同的力道，彷彿電流通過自己身體的每個部位，使肢體動作看起來絲滑、柔順。





「Power moves」是以旋轉為基礎的大地板動作，運用強大與具有張力的肢體呈現舞蹈動作。

Breaking

在一些街舞比賽中，會看到有人頭下腳上的凹折身體且轉來轉去，這種很酷的舞風就是 Breaking。

Breaking 屬於體育性質較強的街舞，舞動方式多是低水平且技巧性高，常有特技般的肢體動作，能夠把力與美結合並展現出來的一種舞蹈風格，像是最吸引觀眾目光的「大地板」（power moves）動作。

另外，說到 Breaking 不能不知道的「搖滾步」（top rock），搖滾步可以展現 B-boy 或 B-girl（專攻 Breaking 的舞者）的肢體協調性、靈活性、節奏感與風格。



《Extreme Powermove》



《Breakdance Basics》



Top rock 在 Breaking 中，經常作為起始舞步或預備動作。

爵士風格（Jazz Funk）

Jazz Funk 是以 Jazz 為基底，根據音樂性質加入不同舞風元素去編舞，並揉合 Vogue、Dancehall、Waacking 等多元舞蹈類型，舞步剛柔並濟，是一種充滿活力且動感的舞蹈。

這樣的舞蹈類型很常出現在流行歌手的排舞中，也是 K-POP Dance 主要的編舞概念。Jazz Funk 常搭配流行樂、爵士樂和 R&B 等音樂。



《VOGUE WORKOUT》

Vogue

你有聽過美國創刊超過百年的時尚雜誌《Vogue》嗎？有一種舞風就是以《Vogue》雜誌和古埃及的象形圖案作為靈感啟發，這舞風亦同名為 Vogue。

舞蹈內容主要以模仿模特姿勢，將其創作為舞蹈動作，強調手部及肢體的旋轉，包括五大元素：手舞（hand performance）、走秀（catwalk）、鴨走（duck walk）、摔（dip or spin and dip）、地工（floor performance），其中又以 Dip 為著名的技巧。



Vogue 作為舞蹈風格外，更想闡述的是其舞蹈蘊含的美麗與高傲和時尚的態度。



《K-POP songs with dancehall》



《Waacking dance》

Waacking

此舞風以手部動作為主，又稱為「甩手舞」，舞蹈過程中除了運用大量揮動手臂的動作，也強調「表演張力」，所以 waacker（專攻 waacking 的舞者）跳舞時，戲劇性的表情及對音樂的掌握度也相當重要，例如：樂曲中的鼓聲、吉他聲、喇叭聲或是音效聲等等。



Waacking 除了常運用手部動作，也必須融入其他部位的肢體與表情張力，且隨著不同的音樂風格，可又酷又性感。（圖為臺灣舞者 Maya Chou。）

Dancehall

Dancehall 是源自熱帶風情的牙買加舞蹈，當時的年輕人會一起在舞場（dance hall）聚會跳舞，舞者會對應音樂擺動身體（常為雷鬼音樂），在舞步中強調胸部及腰臀的運用，是屬於相當性感的舞風。



陳玉姬（Jill Chen）為臺灣知名 Dancehall 舞者，藉由舞蹈展現獨特的自我風格與述說自己的故事。

在街舞界有一個詞叫做「女舞」（girl style），你覺得這個詞代表的意思是什麼？它算是一種刻板標籤嗎？



★ 風靡全球的 K-POP 舞蹈

K-POP 的迷人魔力



Wonder Girls
〈Nobody〉



Super Junior
〈Sorry, sorry〉



江南大叔
〈Gangnam Style〉



BTS
〈Dynamite〉

K-POP 舞蹈融合了多種舞蹈類型，再利用獨特的魅力成為全球流行文化，究竟 K-POP 中有什麼魔力讓人人著迷呢？就讓我們一起看下去！

K-POP 的成功來自於全方位的設計，像是洗腦的旋律加上簡單上口的歌詞，搭配精心設計的舞蹈，且舞蹈動作也是生活化的延伸，例如：極具代表性的 Wonder Girls 〈Nobody〉中，有節奏感十足的舞蹈動作；Super Junior 〈Sorry, Sorry〉的「搓手舞」讓人印象深刻；PSY 江南大叔 〈Gangnam Style〉歌詞和旋律讓人朗朗上口，並搭配滑稽又搞笑的招牌騎馬動作；超人氣女子團體 BLACKPINK 〈How You Like That〉驕傲自信的舞蹈動作搭配畫面豐富的隊形轉換；全球知名男子團體 BTS 〈Dynamite〉輕快的曲風加上復古穿搭及 Disco 舞步，讓人眼睛為之一亮。



〈Gangnam Style〉在當時風靡一時，甚至轟動國際。



K-POP 之所以大獲成功主要是以「全球化－在地化－全球化」(Global-Local-Global, 簡稱 G-L-G) 的方式推行。先整合流行資源, 再融入地方特色, 例如: 極具魅力的男女偶像團體, 個個能唱能跳, 再以社群媒體、網路媒介等方式, 推向全球市場。

其中「在地化」的特色是指什麼呢? 韓國偶像有著「斯巴達式」的練習生制度, 從禮節、形象到表演能力都有相當嚴格的規範和要求, 訓練出的表演者, 亦皆有水準之上的表演能力。

一場演出、一首歌曲可由團隊不同的人站在 center 的位置 (C 位) 帶領著, 不論表情、姿態、舞蹈內容, 都可與歐美演藝人員的奔放、自由和隨興大相逕庭。

除此之外, 生活作息、外貌整潔、禮儀風範也是韓國團體強調的重點, 這也是普遍價值觀最能認同的形象, 這樣風度翩翩、唱跳俱佳且接近完美的偶像, 怎會不受大家喜愛呢?



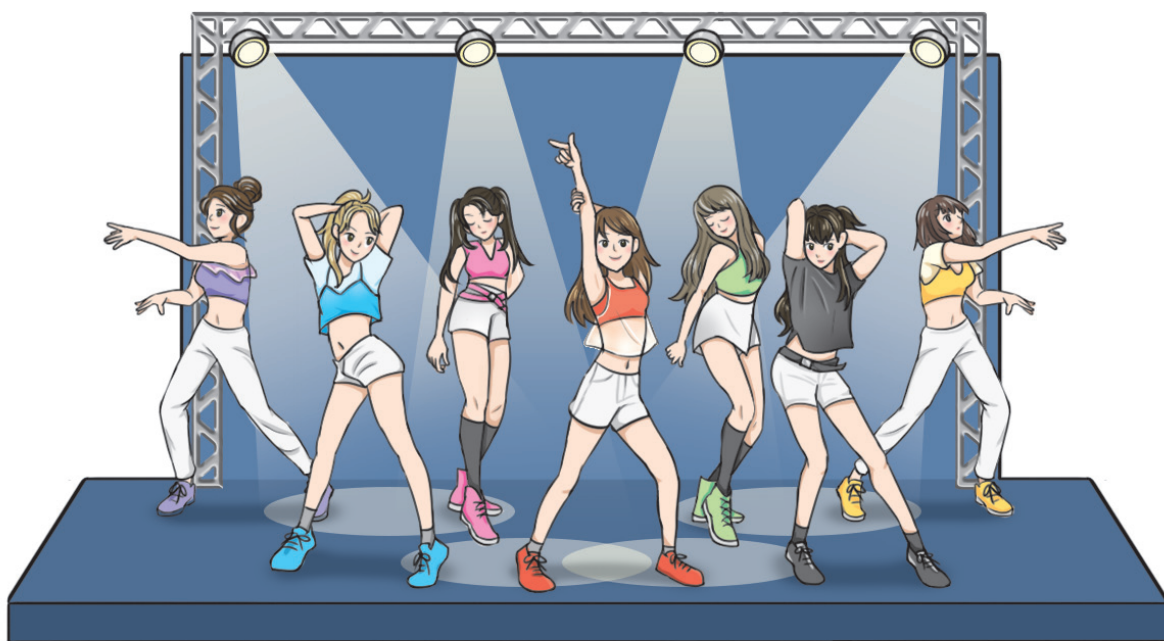
IZ*ONE 為日韓合作出道的女子團體, 甜美的風格深受粉絲的喜愛。

想一想

1. 練習生制度, 其實有著許多的爭議, 如: 合約不明確、鼓勵整型、霸凌等種種問題。你會如何看待練習生制度? 會支持還是反對呢?
2. 如果今天你是籌備藝人, 但經紀公司為你設定及包裝的形象、風格和你不相符或是你不喜歡, 你會怎麼選擇? 為什麼?

除了嚴格的規範與要求外，大家仔細欣賞每個韓國團體的舞蹈演出，也可以發現幾個共同特色：

畫面	<ol style="list-style-type: none">1. 排舞：在整個團體表演時，會有大篇幅的相同動作。2. 隊形：一首歌曲中會不停地變換隊形，隊形變化豐富、流暢，如萬花筒一般。
動作	<ol style="list-style-type: none">1. 精確性：韓國團體的舞蹈演出以精確和同步的動作而聞名，代表團隊中的每個人都可以像影子般，同時同步做出相同的動作，有些動作甚至是角度、方向完全如同復刻。2. 記憶點：舞曲中常會有令人「中毒」的旋律及歌詞，同時搭配具代表性的動作，讓觀眾對整體的表演印象深刻。



韓國團體的舞蹈演出除了一致性的動作，也會運用相似的動作、不同的角度延伸排舞的視覺張力，讓整體的演出更加精采。



《FEARLESS Dance Practice》



K-POP 表演者躍向國際大咖

韓風來襲



跨國合作

K-POP 引領的風潮讓韓國演藝從跨國音樂合作、時尚品牌代言到影視交流，皆有許多亮眼的驚喜。

2020 年 5 月女神卡卡 (Lady Gaga) 發行專輯《Chromatica》，其中〈Sour Candy〉一曲就是與 BLACKPINK 跨刀合作。歌詞韓英混合，旋律輕快洗腦，搭配 Lady Gaga 渾厚的嗓音，讓 MV 不到半天就衝破 1500 萬的點擊率，展現驚人的合作魅力！同年 8 月 BLACKPINK 推出的〈Ice Cream〉是與美國歌手席琳娜·戈梅茲 (Selena Gomez) 合作的音樂作品，曲風青春活潑，造型風格相當甜美，三天內突破一億觀看！



Lady Gaga&BLACKPINK 〈Sour Candy〉



BLACKPINK&Slena 〈Ice Cream〉



BLACKPINK 由 Jisoo、Jennie、Rosé、Lisa 四位所組成，團名背後的涵義有「漂亮並不代表全部」，從 2016 年出道以來，一直都有著亮眼的成績。

而男子團體 BTS 防彈少年團於 2018 年發行的〈IDOL〉，跨國邀請饒舌天后妮姬·米娜（Nicki Minaj）參與 Rap 演唱，此作品也是 BTS 第五支破五億觀看的 MV。

除了與國際巨星相互合作「獻聲」外，韓國新一代女團 NewJeans，於 2023 年發行的歌曲〈Cool With You〉MV 中，驚現坎城影帝梁朝偉的身影，出乎意料的跨國合作加上如同電影般的畫面，引起大家的熱烈討論。

MV 故事風格充滿隱喻與含義，分為 A 與 B 兩支 MV，若有時間，可以在欣賞 MV 時，找尋影片中隱藏驚喜唷！



BTS 〈Idol〉



NewJeans 〈Cool With You〉



BTS 出道邁入十週年，經紀公司 BIGHIT MUSIC 更出版了 BTS 官方書籍《BEYOND THE STORY：10-YEAR RECORD OF BTS》，紀錄了團員們這一路走來的美好與痛苦。

韓國團體世代

提到新一代女團，韓國在演藝團隊出道上，有著官方制定的分代標準，每個團體都可能在表現上「登頂」，但不一定能成為換代的代表團體，且換代又分為 TOP 男團和女團。而目前韓國團體世代分為三代：

1. 一代：H.O.T、S.E.S
2. 二代：BIGBANG、少女時代
3. 三代：BTS、TWICE、BLACKPINK

（三代 TOP 女團員為 TWICE，BLACKPINK 在近年成績亮眼，緊追而上，後韓流白皮書官方認證 BLACKPINK 為三代 TOP 女團）

韓流白皮書

韓國文化體育觀光部（KOCIS）與韓國國際文化交流振興院（KOFICE），每年都會透過各國民調及相關演藝表現數據，統整出韓國流行文化的整體表現，包含 K-POP 音樂、韓劇、韓影等。

根據官方宣告的韓流白皮書換代標準如下：

1. 單次專輯各項成績都超過上一代的代表團體。
2. 男團、女團成績都超越前代才會宣告換代。
3. 在海外的貢獻程度。

2017 年官方宣告正式來到第三代，你知道第三代的代表團體有誰嗎？



驚人成績

K-POP 產業的企圖心一直都不只侷限於韓國內部的發展，如何開啟海外市場、創造更多國際交流，是 K-POP 每年的目標，我們一起來細數 K-POP 第三代代表團隊的紀錄吧！

BTS

- 團體於聯合國進行演說，為新世代的孩童與年輕人發聲。
- 成為第一個在全美音樂獎上表演的 K-POP 團體。
- 第一個獲得葛萊美獎提名的 K-POP 組合。
- 《LOVE YOURSELF —— Tear》在發行首週登上《Billboard》專輯榜冠軍，也是第一張登上該榜榜首的 K-POP 專輯。
- 在《Billboard》上第三度獲頒最佳社交藝人獎，同時也曾獲得最佳團體，成為第一個取得該典禮主要獎項的韓國藝人。

《Billboard》（告示牌）：是美國娛樂雜誌兼媒體品牌，雜誌提供音樂行業排行榜、事件和風格等相關議題。



BTS 與聯合國兒童基金會合作，並於聯合國進行演說，以自身的經歷，向全世界訴說：「不論你是誰，都要找到屬於自己的聲音。」提倡保護全世界的孩童與年輕人遠離暴力。

BLACKPINK

- 2019年，BLACKPINK 成為首個在科切拉 (Coachella) 音樂節上演出的韓國女子團體，登上全球媒體頭條。
- Spotify 中點播率最高的韓國女子團體。
- YouTube 上訂閱數最多的音樂帳號。
- 成員 Lisa 截至目前為 8 項金氏世界紀錄保持人，亮眼的成績，可知其受歡迎的程度。



Lisa 來自泰國，為該經紀公司第一位出道的外國藝人，Lisa 以個人單曲專輯《LALISA》，在韓國取得首位銷量突破 80 萬的女藝人。

科切拉音樂節 (Coachella Valley Music and Arts Festival)，為每年四月於美國加州舉辦的音樂節，以強大的音樂陣容、多元化的音樂類型，結合時尚潮流為賣點的音樂節。



Lisa 《LALISA》

TWICE

- 在 YouTube 平台上，TWICE 為擁有最多 MV 觀看次數破一億的女子團體紀錄保持者。
- 第一個在美國 NFL 體育場開演唱會的女團，且門票第一天即銷售一空。
- 2023 年於《Billboard》主辦的「Billboard Women In Music」頒獎典禮上，獲得了「Breakthrough Artist」（年度突破獎），成為第一個獲此殊榮的韓國團體。



TWICE 〈The Feels〉



TWICE 是由五名韓國成員、三名日本成員以及一名臺灣成員所組成的韓國女子團體，團體名稱「TWICE」寓意為「觀眾的眼睛和耳朵能獲得雙倍的感動」。



舞動 K-POP

教學流程



第一節

創建屬於自己的 K-POP 歌單

1. 請每位學生自行選擇五首最愛的 K-POP 音樂，其中至少一首必須是有舞蹈動作的作品。
2. 寫下五首歌曲後，請學生挑選一張最喜歡的韓國團體或歌曲 MV 的照片，並貼於學習單上方。

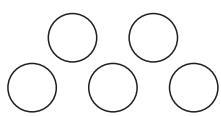
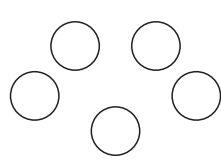


第二節

Dance Cover

1. 請學生分組，以 4 ~ 5 人為一組。
2. 每位學生拿出自己的 K-POP 歌單進行簡單的分享
3. 小組選出一首歌曲，挑選其中 4 個八拍的舞蹈動作進行分析，並完成以下學習單。
4. 請學生利用課餘時間進行排練，教師務必提醒學生注意課程中所提到的舞蹈畫面要點，如：整齊的動作、豐富的隊形、吸引人的特色。

(表格參考範例)

Dance Cover	
表演者 (座號、姓名)	1 周傑綸、3 林俊杰、9 田富珍、15 鄧子琪
表演團體	BTS
曲目	FAKE LOVE
Cover 片段	副歌 (02:20 秒~ 02:50)
舞蹈中包含的風格	(試著分析舞蹈動作中，可能包含的舞蹈元素有哪些) <input checked="" type="checkbox"/> Hip-pop <input type="checkbox"/> Locking <input checked="" type="checkbox"/> Popping <input type="checkbox"/> Breaking <input type="checkbox"/> Vogue <input type="checkbox"/> Waacking <input type="checkbox"/> Dancehall <input type="checkbox"/> 其他
動作口訣或特色	(請分享該片段的動作特色) 頭痛、眼痛、胸痛
隊形	(請畫出舞蹈呈現的隊形，可參考原作品自行設計) 1.  2. 
穿著服裝	(呈現表演時，欲穿著的服裝為何) 黑色基底加上襯衫

Show Time

1. 小組呈現前，可先利用「Dance Cover」學習單做簡單的介紹，並同時播放原表演者舞蹈片段做分享。



2. 學生呈現作品時，教師可攝影做紀錄，課後可供學生欣賞自己的作品。



3. 教師可依教學狀況選擇小組錄製影片或是現場表演呈現；若為現場呈現，可建議學生事先剪輯組別的表演音樂，並做簡單的串接彩排。



學習單

創建你的 K-POP 歌單

班級 年 班

姓名

座號

(請貼上一張你最喜歡的 K-POP 團體或 MV 歌曲照片。)



歌單創作者：



1

2

3

4

5

學習單

Dance Cover

班級 年 班

姓名

座號

Dance Cover	
表演者 (座號、姓名)	
表演團體	
曲目	
Cover 片段	
舞蹈中包含的風格	(試著分析舞蹈動作中，可能包含的舞蹈元素有哪些) <input type="checkbox"/> Hip-pop <input type="checkbox"/> Locking <input type="checkbox"/> Popping <input type="checkbox"/> Breaking <input type="checkbox"/> Vogue <input type="checkbox"/> Waacking <input type="checkbox"/> Dancehall <input type="checkbox"/> 其他
動作口訣或特色	(請分享該片段的動作特色)
隊形	(請畫出舞蹈呈現的隊形，可參考原作品自行設計)
穿著服裝	

評量表

舞動 K-POP

評量說明

1. 建議將學生表演作品的細節分為二部分評量：① 舞蹈呈現（動作熟悉程度與隊形變化性）② 表演內容（服裝與整體內容呈現），亦可依據教學過程選擇部分重點來進行評量。
2. 教師請先判斷學生作品達到哪一個等級後，再斟酌該組聚的分數給予評分。例如：學生作品以達標 A 等級之狀況，再斟酌細節表現，給予 94、96 分等。

一、舞蹈呈現（動作熟悉程度與隊形變化性）

等級	等級	等級	等級	等級
A	B	C	D	E
百分組距	百分組距	百分組距	百分組距	百分組距
90-100	80-89	60-79	40-59	49 以下
評分重點	評分重點	評分重點	評分重點	評分重點
1. 全組動作整齊劃一且貼合音樂。 2. 隊形轉換流暢且別出心裁。	1. 動作精熟且整齊。 2. 隊形轉換流暢，但畫面呈現尚可。	1. 動作熟悉，整齊度尚可。 2. 隊形轉換和畫面呈現尚可。	1. 動作熟悉，但整齊度待加強。 2. 有隊形轉換但不流暢。	1. 表演動作不熟、不整齊。 2. 表演隊形無變化。

二、表演內容（服裝與整體內容呈現）

等級	等級	等級	等級	等級
A	B	C	D	E
百分組距	百分組距	百分組距	百分組距	百分組距
90-100	80-89	60-79	40-59	49 以下
評分重點	評分重點	評分重點	評分重點	評分重點
1. 符合團體及表演內容。 2. 表演內容具有魅力。	1. 符合團體或表演內容。 2. 表演內容用心呈現。	1. 團體或表演內容尚可。 2. 表演內容尚可。	1. 部分未符合團體或表演內容。 2. 表演中規中矩。	1. 小組無服裝構思。 2. 整體無表演性。