

學費平實 國標舞不是貴族運動

■前陣子，香港匯豐銀行亞洲行政總裁王以智，以五億台幣學拉丁舞，這讓台灣舞蹈老師們大喊：「不可思議！」也讓一般想學跳舞的普羅大眾誤以為國標舞是「貴」族運動。

王以智花五億台幣學拉丁舞，為期八年，上課不限次數，舞王還會安排她參加比賽，這麼「陽春」的條件就叫價五億，消息揭露後，舞蹈界人士都覺得大難臨頭。

以2005年世界拉丁舞排名第一的莫瑞奇歐／梅琳達（匈牙利）為例，他們每年10月來台參賽，都會為台灣國手們開設一對一的指導課程。他倆一堂課費用為4500元，即使有心練舞者同時包下兩人，每天學拉丁舞，要152元才能花完這筆錢；若扣除出國比賽費用，也要100元才花得完這筆錢。老實說，五億學拉丁舞，只有「割凱子」三字能形容。

台灣國標舞老師們說，千萬不要被這「特例」給誤導，其實台灣國標舞學費相當平價，以團體班為例，一堂課平均價格約在150到300元之間，有的教室甚至還有優惠，若一次購買八堂、十六堂課或者更多，還可再打折扣，坊間也有兩人同行、優惠折扣的做法，這比打高爾夫可是便宜很多。

若是你生性害羞，或者不想跟陌生人跳舞，可以上一對一課程，學費會隨舞蹈老師的知名度、實力、經驗有所不同。一般而言，一小時學費大約在1000到3000元之間。以今年才獲得英國黑池大賽第六名的侯永強來說，他有許多國際賽好成績，但一對一的學費不到3000元。

在台灣學跳舞算是經濟實惠，且大多數教室會讓學生試跳、觀摩，只是難免有些投機的壞份子趁機詐騙，初學者還是要貨比三家，選擇中華運動舞蹈協會推薦的舞蹈教室，或者有國際賽參賽經驗的職業選手、國手，那麼就不會像香港總裁王以智一樣當上冤大頭，還得花錢打官司要回學費。

▶拉丁舞中肢體接觸頻繁，若擔心另一半因為跳舞會變心，不如跟他一起舞出如此甜蜜舞姿吧！

▼國標舞是全身性運動，持之以恆，可以擁有曼妙身材與勻稱線條，是許多人學國標舞的原因之一。

記者朱佩雯／專題報導
記者趙文彬／攝影



我跳舞 所以我快樂

這幾年國標舞旋風吹起 人口倍數成長 年齡層則直線下降

■傍晚，台北街頭下了整整兩個小時的滂沱大雨，大多數人只想回家換下濕漉漉的衣褲，卻有一群人回家的方向不一樣；他們一樣搭著公車、捷運，但腦海裡卻複習著新學的森巴舞步，希望待會兒上課時能隨著音樂的節奏自然搖擺。

這幾年，國標舞已成為健康、美麗的運動，偶爾路過忠孝東路上的舞蹈教室，透過玻璃，你會看到許多年輕女孩正跟著老師扭臀擺腰，跳森巴舞；在伊通街的舞蹈教室裡，你會看到10個大男人解下領帶、放下公事包，穿上國標舞鞋，盡情地解放，舞出他同事、家人都想不到的姿態。

國內拉丁舞好手蔡崇倫從國中三年級就開始教人跳舞，這五、六年來，他深刻感受到國標舞的學生人數成「倍數」成長，而且年齡層從以往的「歐吉桑」、「歐巴桑」級，降到國小一年級的學生。

蔡崇倫說：「我認為小S、劉真給國標舞一個非常健康、性感、美麗、專業的形象，加上這些年，運動舞蹈也成為世運、東

亞運、亞運等重要賽會的正式競賽項目，媒體開始重視這項運動，在他們的推波助瀾下，形成了這股熱潮。」

大多數人學國標舞都有目的，有小孩為了多元入學，增加專長而準備；有大人為了瘦身，美化身體線條；有人為了公司交際應酬。在大學國標舞社團裡，也有人因為想交男女朋友，不管最初目的如何，生活增加樂趣，紓解工作壓力，增添自信，卻是學舞之後的最大收穫。

去年9月才開始學國標舞，蔡清水原本擔心自己是個笨拙的大男人，沒辦法靈活擺動身體，但才不過一年，蔡清水已經上癮，每天都想跳舞。

蔡清水在學校服務，47歲卻擁有30歲的年輕身材。他自從開始跳舞後，每天工作時心情都很愉快，有時在百貨公司聽到舞曲，身體還會不自覺地動起來，「跳舞真是讓人快樂！」

在貿易公司服務的陳小姐說，公司會舉行國標舞活動，她來上課，希望跳得好些，跳舞後，她對自己的肢體產生信心，勇於在

眾人面前表達。

吳小姐在銀行工作，工作壓力不小，她在電視上看小S與劉真跳國標舞，覺得國標舞者的姿態很漂亮，她雖是初學者，但希望有朝一日能舞出美麗動人的舞蹈，她最喜歡美的事物。

Easydance舞蹈工作室老師黃泰華指出，台灣學舞人口的確成長許多，但卻缺少給社會人士跳舞的環境，一般人並不太喜歡去舊式舞廳或夜總會跳舞，總覺得環境不理想，大多數人都是透過成果發表會或一些比賽來展現練習成果，這是一比較可惜的地方。

日前Easydance舉辦一場拉丁舞節活動，蔡清文在師生成果發表中表演了探戈、莎莎舞，展現他平日所學，不管他將來能否成為拉丁舞王，他會永遠享受「我跳舞，所以我存在」的那一分鐘愉快，這不就是人生！

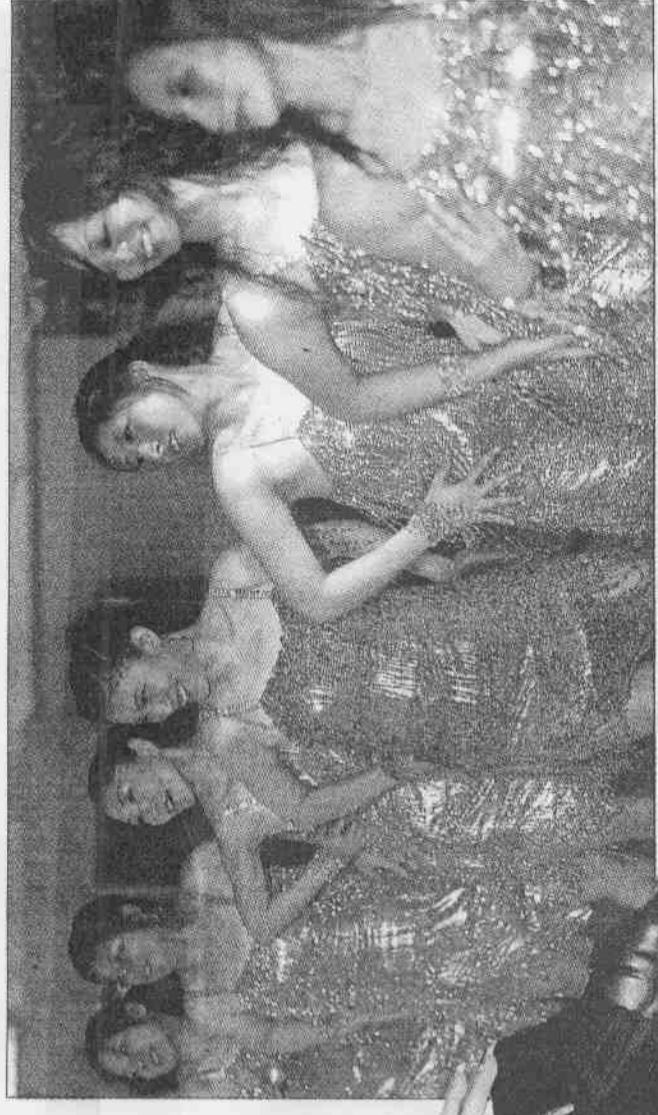
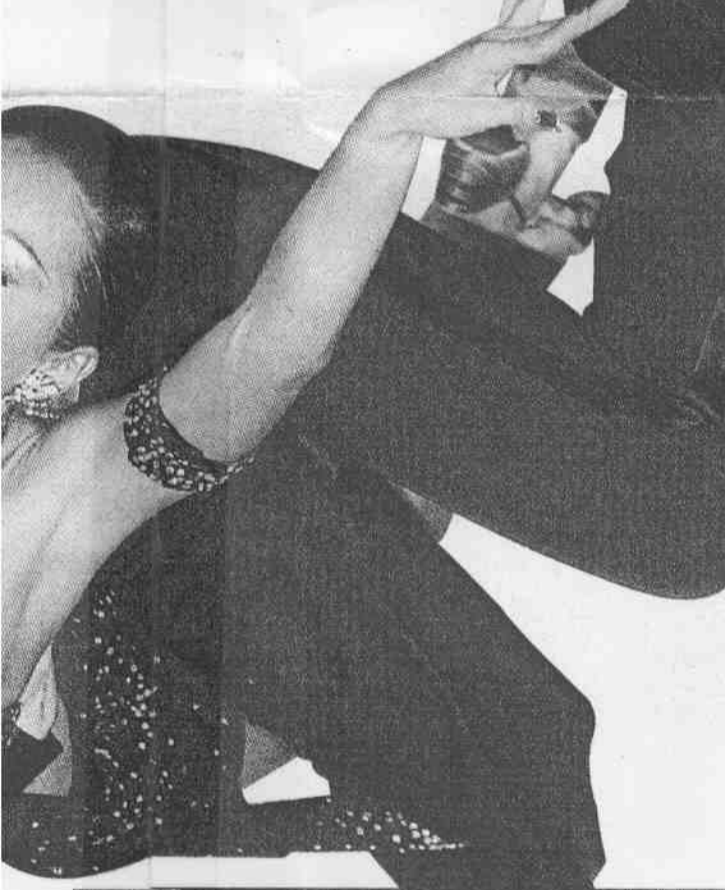
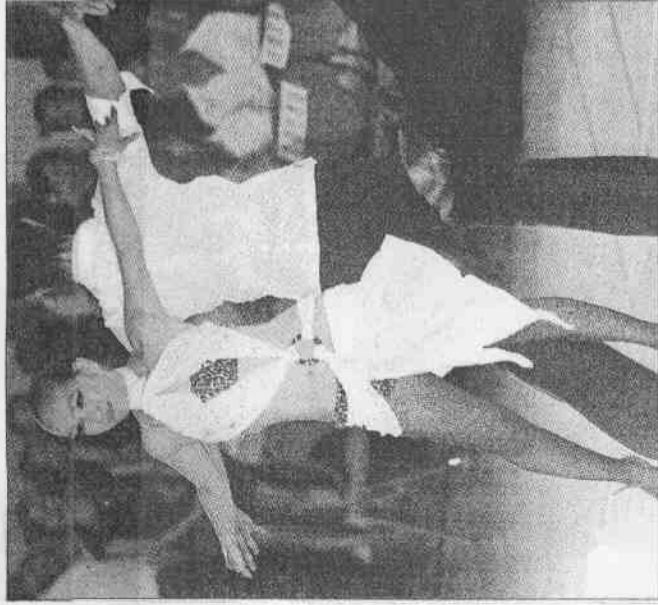
▼擔心一對一學費太貴，可以找朋友一起參加團體班，學費便宜又能壯膽。



學國標舞的原因之一。

些年，運動舞蹈也成為世運、東

能壯膽。



唐誠掀序幕 薪傳之火未歇息 台灣運動舞蹈賽會 國際肯定

■1989年，前沈德集團總裁唐誠舉辦世界杯國際公開賽，為台灣運動舞蹈賽事掀開序幕，他過世後，這把國標舞薪傳之火並未歇息，上周剛辦過「金鑽杯」，本月底台灣要辦世界十項運動舞蹈錦標賽，明年還有世界舞蹈總會（IDSF）的年終大滿貫賽，都是前所未有的。

台灣這幾年來，在國際運動舞蹈的領域中成為很多選手重視的國家，一則是因為台灣舉辦比賽的品質獲得肯定，二來是台灣的觀眾對於運動舞蹈懂得越多，也越來越熱情，外籍選手來台比賽都覺得很享受。

舉辦國際賽最大的效益，就是讓台灣選手有競爭的舞台，畢竟不是所有舞蹈選手都有足夠經濟能力可經常出國比賽。邀請外籍選手來參賽，除了提供台灣選手們很好的刺激與觀摩，台灣選手還能趁機會向好手請益。觀眾不用出國，不用花大錢買錄影帶，就能欣賞到高水準



◀學會華爾滋，再學會探戈，你就可以在一些小比賽中測試舞膽了。

◀◀華爾滋是標準舞的第一入門舞科，舞伴之間的默契好壞影響整體呈現。

打破國標舞的迷思



唐誠掀序幕 薪傳之火未歇息 台灣運動舞蹈賽會 國際肯定

■1989年，前汎德集團總裁唐誠舉辦世界盃國際公開賽，為台灣運動舞蹈賽會掀開序幕，他過世後，這把國際薪傳之火並未歇息，上周剛辦過「金鑽杯」，本月底台灣要辦世界十項運動舞蹈錦標賽，明年還有世界舞蹈總會（IDSF）的年終大滿貫賽，都是前所未有的。

台灣這幾年來，在國際運動舞蹈的領域中成為很多選手重視的國家，一則是因為台灣舉辦比賽的品質獲得肯定，二來是台灣的觀眾對於運動舞蹈懂得越多，也越來越熱情，外籍選手來台灣比賽都覺得很享受。

舉辦國際賽最大的效益，就是讓台灣選手有競爭的舞台，畢竟不是所有舞蹈選手都有足夠經濟能力可經常出國比賽。邀請外籍選手來參賽，除了提供台灣選手們很好的刺激與觀摩，台灣選手還能趁機會向好手請益。觀眾不用出國，不用花大錢買錄影帶，就能欣賞到高水準的舞蹈演出，是三贏局面。

本月30日在台北小巨蛋就有一場世界十項舞蹈錦標賽，參賽國家只能派一隊代表，所以都是菁英中的菁英，這是台灣第一次獲得此項賽事承辦權。

明年10月，同樣在小巨蛋將舉行IDSF的年終大滿貫賽，這更是難得的賽事，因為年終大滿貫賽必須是年度排名前12名的拉丁、標準舞選手才能參賽，愛國標舞的觀眾又能一飽眼福。

▶看女老師跳捷舞時的腿部線條，可以證明跳國標舞不會有蘿蔔腿。

▼這是Easydance舞蹈工作室為學生舉辦的第一屆拉丁舞節，女學生們跟老師一起忘情森巴。



◀學會華爾滋，再學會探戈，你就可以在一些小比賽中測試舞膽了。

◀華爾滋是標準舞的第一入門舞科，舞伴之間的默契好像影響整體呈現。

打破國標舞的迷思

我穿高跟鞋跳舞，小腿一定會變蘿蔔，大腿會練成象腿！

答：國標舞是全身性運動，最能修飾身體曲線，尤其腿部最常做伸展動作，線條會很美，不太可能會被小白免追著跑。有些人可能跳兩星期，腰就小兩吋，跳舞會消耗很多卡路里，是再好不過的減重、有氧運動。

我的女友想學國標舞，她跟別的男人跳舞，一定會情變！

答：有人跳國標舞結為連理，像侯永強、張吟曲老師，但跳舞而分手的大有人在。國標舞是非健康的，樂趣在培養對自我肢體的了解與自信，大家不要被淺層表相困惑。與其擔心另一半會因此情變，不如跟他一起學，當彼此的私人舞伴，不是更浪漫？我堂堂大男人跳國標舞豈不是太娘娘腔，會被當成同性戀！

答：男人絕對不會因為扭髖擺腰就失去男人味，例如鬥牛舞就是強調男性陽剛氣息，你動作若

不夠man，還真跳不出箇中味道。如果說，穿著亮片、鑲鑽的舞衣或緊身褲就代表是同性戀，那麼台灣的同志們一定會抗議你這個想法。

我找不到舞伴，能學國標舞嗎？

答：沒舞伴，不是藉口，拉丁舞的許多動作都是單人的，所以沒有舞伴，你也可以學得很好。有些教室會協助初學者尋找舞伴，或者大家輪流交換舞伴，初學者不需要太擔心舞伴的問題，只要快樂跳舞就好。

國標舞就是社交舞，我學社交舞就可以了！

答：國標舞與社交舞大不同，國標舞相當重視姿勢，舞步有一定規定與標準，動作都具有表演性質，跳起來的質感與社交舞完全不一樣。社交舞較隨性，重在趣味，若先學社交舞，再學國標舞，會很辛苦，很多動作都需重新調整，反而麻煩。

學國標舞一定要穿特製的衣服與鞋子嗎？

答：一般舞蹈老師不會要求初學者一定要穿著舞衣、舞鞋，只要穿著舒適即可。但一雙適合你的腳的鞋子是必須的，特製舞鞋可以避免受傷，穿上舞衣也才能看出身體的線條。練習舞衣、舞鞋價格約在1000元至4000元之間不等。除非需要表演，才需訂製超過萬元以上的舞衣，也可購買二手舞衣。

有學費比較便宜的地方學國標舞？要如何找教室、老師？

答：建議可從各地方社區活動中心、YMCA、台北青少年育樂中心這些地方起步，或者從幾個網站上查詢，分別是：中華運動舞蹈總會（www.ctdsf.org.tw）、舞研網（www.dancesport.idv.tw）、舞網情深（www.dancers.com.tw）。

註：相關資訊由Easydance舞蹈工作室、葉氏舞蹈教室提供