

## 【2021 國科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 社會組 科學文章表單

文章題目： 街舞是良藥

文章內容： ( 限 500 字~1,500 字 )



現今台灣社會的長輩們對街舞的認知都是以不支持的想法為多，多半認為跳舞沒路用會影響學習，不懂這個類型的興趣能培養出甚麼。簡單的講其實街舞就是一項運動，運動所帶來的益處多的是，街舞是一種能夠建立自信、了解肯定自己的極佳方式，引導正向給學生帶來的是正能量，同時也有助於青少年身心放鬆。俗話說跳舞不嫌晚，年幼老少都能夠學習如何跳舞，根據一項德國研究發表於【人類神經科

學先鋒】提到跳社交舞的人，不只決定記憶力跟腦力的海馬體變大還能改善平衡，此外有另一項研究用長達五年的時間觀察年長者的興趣，從中發現跳舞能夠減少得老年癡呆症的機率。

一名日本 OG 鎖舞者 Fresh Seiji 今年已 72 歲，他從 15 歲時開始跳舞直到現在，身體依然保持的勇健，據說上他的 workshop 課他能整整三小時的課教排舞還不會累呢。跳舞對我們身體和心理有需多益處，像是增強肌肉和骨骼、改善心血管健康以及身體的協調性和靈活性，除此之外還能減輕焦慮和壓力，甚至增加人際關係的互動。街舞的舞風非常多樣化，常見的舞風有 Locking、Breaking、Popping、Krump、Hip Hop 等等，跳舞是一個很棒的活動，現在台灣街舞教室所籌備的課程也越來越齊全且多元，現有的資源真的值得好好把握，有機會可以多多嘗試這個有趣的運動，跳舞帶來的健康和快樂是你我能擁有的。



#### 參考資料

<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-61646254>

<https://club.commonhealth.com.tw/article/3033>

<https://blog.decathlon.tw/wu-dao-kai-shi-tiao-wu-de-wu-ge-li-you>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
  - 字體行距，以固定行高 20 點為原則