

# 高中舞蹈隊心得報告

高一良 09 李宛諭

從國中開始，我一直都以高中參加舞蹈隊這個目標前進。如今，終於以正式隊員的身份在舞隊學習，對我來說，是全新的開始，也是全新的挑戰。剛開始的心情是既期待又緊張的，期待自己能在這裡學到更多心技巧，害怕自己無法達成老師所要求的目標。幾堂課下來，我發現學姐們個個都很棒都是很好的榜樣，也發現自己許多不足的地方。我此刻缺乏的，是對自己的信心、是能記下動作的能力、以及找回自己身體從前的感覺。相信只要補足以上的缺點，便能找回曾經最滿意的自己。

## ● 芭蕾課

芭蕾課是由 NINA 老師指導。從小雖然有接觸一點芭蕾，但是在這裡的課程是更有深度的，有更多轉身、跳躍的動作，所以還有很多要加強的地方。期望在未來的日子，因著 NINA 老師的帶領，在這方面有更多的突破！



## ● 現代課

現代課是由 LALA 老師及佩珊老師來為我們上課。在這堂課我接觸到很多很多以前沒學過的技巧，舞步的難度加深，也變得比較難記，所以很常出現跟不上的情形，不過，透過老師與學姐反覆地耐心指導，我才慢慢比較跟的上大家。



## ●表演課

透過遊戲的方式進行的表演課，十分令我感到輕鬆愉悅。老師透過丟球拋接的方式讓我們更認識彼此。在熟悉之後，我們就開始分成小組，預備馬上要呈現的表演。表演的題目是用抽籤的方式，而題目都是我們自己定的任何關於生活中常做的事。把這些貼近生活的題目串連成一個故事並演出來又是另一種不同的味道。從大家的表演中，我學到更多不同動作的表達方式，自己也需要更投入動作中，把包袱全都丟掉。



## ●排練課

今年舞碼的音樂十分緊湊，讓人有一種窒息感。很喜歡和老師學姐們一起排練的感覺，因為隨時都可以有各種不同的新想法加進去，讓整支舞看起來更有深度。我覺得老師和學姐都是很有創意的人，很慶幸有大家，這支舞才會那麼完美。希望自己可以勤於練習，把自己的部分練到最好，為這支舞有更多貢獻。

