

## ■ 活動簡介：

- 一、活動宗旨：希望藉由音樂讓學生跟著節奏放慢動作，細膩的去體會周遭的一切，在肢體的律動間也能學習「靜」和「定」，只有讓心靜下來才能聽見內心真正的聲音。
- 二、主辦單位：訓導科、教務科。
- 三、活動日期：4 月至 10 月週三。
- 四、活動地點：禮堂。
- 五、參加對象：孝三班。
- 六、指導老師：雲門舞集舞蹈教室。

## ■ 活動感想：

逆風計畫是本校年度的重大訓育活動，邀請雲門舞蹈教室的老師來授課，教導學生武術及律動。開始由誠正中學的訓育組長來對學生介紹課程，播放往年的活動影片希望拋磚引玉勾起學生的興趣，為使學生有足夠的伸展空間，活動是在大禮堂舉行。

授課老師說這屬於表演藝術一種，肢體也是一種溝通的工具，未必要通過言語，別人一樣可以感受你的內心，不同於一般體育活動，舞蹈是需投入情感的，舞蹈老師發現有些學生是很浮動的，無心聽課，要求學生必需先將躁動的心平靜下來，老師引導學生如何放鬆緊繃的情緒，閉上眼睛細細的聆聽音樂，屏氣凝神，呼吸頻率，緩慢靜心，再慢慢地跟著節奏擺動身體，開始時同學覺得很彆扭甚至不好意思，動作都很僵硬，舞蹈老師教導如何伸展拉筋，慢慢的越來越柔軟，本校的教學組長也親自示範帶著內向的學生做律動。師生間的隔閡也漸漸融化，有說有笑打開心房，不同在教室講台和桌子的距離，原來老師在講課之餘也是有親和的一面，不像平常嚴肅地普克臉，師生之間藉這這課程能有溝通也是一種收穫。課後學生說雖然很累，很久沒這樣長時間運動，但會堅持完成課程不會放棄或中途退出。看學生如此堅定，老師也豎起大母指，感到欣慰。

## 活動花絮：



舞蹈老師教導孩子如何肢體伸展，調整呼吸



教學組長親自示範



舞蹈老師指導動作



班級老師在旁觀看學生學習

