



## [1091 期 · G310A 愛上爵士舞 · 陳凱怡老師] 學習心得 呂珮瑩

當初是因為崇拜熱愛跳舞而體力充沛且活力滿滿的前輩同事，想著如果自己到前輩這樣的年紀是否也能如此健康美麗，剛好同事邀約，我就在 97 年第 1 期加入爵士舞班，希望能在年輕時就養成跳舞運動的習慣，沒想到就這樣持續參加，直到現在已經邁入第 13 年了。

在答應這份心得撰寫時，也很驚訝自己已經參加這門課 13 年了，思考著我可以持續這門課不間斷的可能原因，就是太愛這個班的一切了。

### 老師的個人魅力無限

凱怡老師教學很專業，很有耐心一次又一次示範，能立即看出同學動作的問題，並精準修正動作，讓大家能動得更健康跳得更好看。

凱怡老師教學很活潑，總能用幽默有趣的方式，讓大家多知道一些，多學一些，多動一點。上這堂課，除了運動到身體，也運動到心情，身體健康了，心情也開朗了。

凱怡老師教學很彈性，科班出身的老師對於這群非專業的動作，常常給予鼓勵與肯定，讓大家充滿自信，更努力練習，但如果大家真的做不來，她也會衡量效果，偶爾幫我們修改成簡單一點的動作。

而且最讓人佩服的是，每期都能選用風格迥異的曲風、編舞與服裝風格，讓我們能有不同的嘗試與體驗。

### 班級師生感情很融洽

老師和同學的感情很融洽，臉書社團與 Line 群組裡的人數永遠多於目前上課的人數，很多同學只要曾經上過課，幾乎都會一直在群組裡互動。大家除了一週見面一次，透過臉書社團與 Line 群組交流，讓感情持續增溫。

臉書社團比較早建立，有完整的歷屆成果發表影片，Line 群組對於立即性的互動有很大的幫助。每次上完課，老師會再示範一次新教舞步，班代表會錄影上傳群組，提供大家平時可以練習使用。老師與班代表如此用心，一次不落地完整記錄，讓我們的學習很踏實。

每次成果發表前，大家總是互相幫忙張羅服裝與妝髮；成果發表後，大家總是合照或小團照拍個不停，並安排期末聚餐，有人提供餐廳建議，有人幫忙訂位，甚至有人會去試菜，當期末聚餐結束，才是一期課程的真正結束。





### 課程難易度符合期待

課程循序漸進，先緩慢的暖身，再節奏稍強的暖身，然後進行幾組動作的練習，最後緩和動作紓解。

如果老師確定曲目後，暖身後就會開始教舞蹈動作。每週都會教幾個新的舞蹈動作，反覆練習，讓我們將舞步熟記。

通常一期跳一首或兩首，只要跟著老師的舞蹈分解進度，通常都能順利完成舞蹈動作練習與編舞隊型。我覺得課程難易度是中上的，符合我的需求，以運動為前提，成果發表做為學習目標的期待。

### 選曲編舞充滿新鮮感

每期成果發表完，就開始期待老師下一期要選用的曲目與搭配的舞蹈動作，欣賞老師勇於挑戰多變的曲風，佩服老師善於編排豐富有層次的隊型。不管是復古懷舊、前衛流行、性感曼妙或是俏麗可愛，原本不可置信或難以想像的曲風或舞步，經過老師詮釋後，卻都可以合理成立。

我參加愛上爵士舞班的初衷是運動，本想著只要運動，不參加成果發表也可以的心態，慢慢地發現，參加成果發表，投入老師編舞隊型中，很有樂趣。漸漸地把成果發表，當成每期要繳交的成績單，全力以赴，雖然上台依然緊張，但站上舞台後克服緊張，完成一件不容易的事的成就感，是遠大於練習過程的辛苦。

參加愛上爵士舞班後，節奏感變好了，自信心增加了，認識了很多因為跳舞而聚在一起的朋友，看著大家排除萬難參與課程的積極度，我除了自嘆弗如，更是感佩萬分。

這期因為疫情關係，有一度擔心無法繼續上課，因此格外珍惜每一次上課的機會，也因為疫情關係，改變了原本成果發表的形式，以影片方式呈現。我們週日拉到中正紀念堂外拍，還利用課堂上拍攝影片，很期待最後剪輯出來的成品。

感謝愛上爵士舞班的凱怡老師帶領著我們這群不專業的學生，成就不遜色的演出，因為有您，我們更能享受音樂與舞蹈的節奏；因為有您，我們更能認識肢體與動作的美好；因為有您，我們更能相信自己有很多種可能性。

感謝愛上爵士舞班的同學們，我們一同走過的這些年，幫忙錄影的同學、幫忙化妝的同學、幫忙消毒的同學、幫忙訂購製作服裝的同學、幫忙張羅聚餐地點的同學，因為有您，我們運動得更開心；因為有您，我們舞動得更賣力。未來，我們還要一起快樂地跳下去。

