

學員學習心得 (G類_衛保體能)

期別：1111 期

課程名稱：體健鬼步廣場舞

課程編號：G319A

上課時間：每週四 晚上

教師：黃義凱 老師

學 員：鄒孟玲

這是我第一次在社區大學上課，很慶幸我選了一堂還想續報的課和一個還會再讀的學校，因為老師真是舞林高手，有挖不完的寶藏，而且學校對學員非常照顧，鉅細靡遺，無微不至。

大學時迷上有氧舞蹈至今幾十年，都斷斷續續有在跳有氧舞蹈，但是看了 YouTube 中，有位校長在朝會時帶學生跳鬼步舞，我突然想學，網路搜尋好久，終於發現萬華社大有黃義凱老師在教鬼步舞，我就報名了 2 班：星期四(鬼步廣場舞)和星期五(曳步采街舞)，開啟一段奇幻冒險尋寶之旅。

黃義凱老師示範時，真是讓我瞠目結舌，舞步變化多端，前後左右移動自然流暢，單腳站立時，不管怎麼動，都不會跌倒，我差一點想放棄，原來 YouTube 上，那麼好看的舞蹈，不是輕易做到的，還好黃老師大概只有傳授十分之一功夫，所以我們還是運動得很開心，而且黃老師教鬼步舞，都會先熱身，讓同學產生肌耐力，還會先拆解舞步，再合成，過去我曾想看著 YouTube 自己學，但是看不懂，經過黃老師拆解舞步再合成，我覺得容易多了，甚至我現在已經能模仿 YouTube 影片，跳完整首歌，其實只要上課仔細學，回家照著黃老師的講解和示範影片練習 5-10 分鐘，不但會進步神速，而且每天都有運動到。

萬華社大有親切幽默的校長、熱心體貼的團隊和豐富多元的課程，每次一進校園，就聽到校長關切的叮嚀：實名制、戴口罩、勤洗手…，余宗澤校長專長家庭教育，建議聽他講座，你必收穫良多，萬大除了提供講座，還有讀書會和工作坊，俾使同學收穫滿滿，每次和辦公室工作人員講話，就感受到熱誠和關懷，他們總是積極的解答同學的問題，萬大工作團隊如和煦冬陽，照耀學員每一天，來這兒，所有陰霾、憂鬱、煩惱、茫然…都一掃而空，沒有疑難雜症，只有笑聲和享受每一節課。

認識鬼步舞班同學是我最大的收穫之一，剛開始戒慎恐懼，就像轉學生一樣，不知道一個新生能不能融入三分之二是舊生的班級，結果男得帥女的美，還個個溫柔善良和俠士風情，作為班長，我曾努力背著同學姓名，識別每一個戴著口罩，只剩眼睛和髮型的同學，越接觸越發現每個同學的好，有可愛型、穩重型、活潑型、害羞型、機智型、謙讓型、文靜型、內斂型…，與其說班長照顧同學，不如說班長被同學照顧，同學中有些是學過很多種舞蹈的，甚至有人學過 5 種以上，也有像我這種肉腳，管它學得快，學得慢，有的站前面認真學，有的因壓力或客氣站後面跳，反正都有成就感，都有收穫，下課時我們無話不談，也尊重彼此隱私空間，交流各項資訊，互動中我更擴展我的視野，也從同學身上學到很多，假日我們還會一起出遊。

最後謝謝萬大給我們一間有 2 面大鏡子的教室，並且歡迎想運動和不想運動的人，來加入萬大黃義凱老師鬼步舞班，我們將給你賓至如歸，別對認真可愛的黃老師和善解人意的同學們驚訝，因為在這兒，你的夢想會實現。