

# 普二孝——隊型組體育報告

**組員：**蕭玉笙 (拍照、給予建議、調整隊伍、接洽班服廠商)

洪皓瑀 (拍照)

涂祐卿 (收集、分類圖片)

李佳倚 (製作簡報、隊形構想)

陳宥達 (心得排版)

唐敏鈞

# 啦啦舞

● 打好基礎，奮力往前衝！

— 序幕。

學習別人的優點，  
是不變的定律！



這些都是很基本的喔！



我們也要像他們一樣厲害！  
看看別人



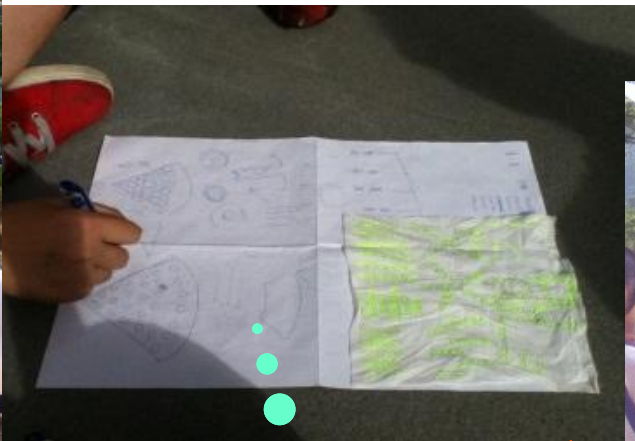
# 互相討論檢討，是一定要的啦！——過程。



敏鈞妳在看哪裡？！！！！



雅蘭認真的講解中...



OMG 密密麻麻的...圖？！！





# 緊鑼密鼓的練習是必經之路阿！



千萬要認真聽講，  
以免抽到你回答問題卻不會喔！



他們都笑得好開心阿xDDD



# 努力，才能朝成功邁向一大步！



努力不懈，  
GO! GO! GO!



我們就快撐過去了，加油阿！



# 堅持到最後的，才是贏家！



一點都不普通！  
~~普通科~~



感謝庭娟的幫忙！



無論如何，  
孝都是最棒的



# 啦啦舞賽後心得

——這還不是結束！

- **洪皓瑀**：這一次的啦啦比賽，不是照著動作做就好的，從音樂到舞蹈都要自己排，顯得全班的團結更重要了，過程中我們都努力練習，雖然最後沒得名，可是大家都非常的努力。
- **涂祐卿**：雖然沒有得到前三名，但過程比結果重要，啦啦，讓我在過程中學習，在一個團體中，如何扮演一個小小的螺絲釘，或許我們不是最棒的，最有創意的，最讓人吸引的，但我們的過程，是靠著我們的努力，一步一步，構成的回憶。
- **李佳倚**：這次的啦啦舞比賽讓我學到了很多，除了最基本的團結，還有與同學們間的溝通、學習他人的優點及堅持努力到最後的感覺！就像...比武林高手的時候，在意的其實不是名次，而是大家都已經盡力過後的開心！即使我們沒得名次，我們依舊覺得，普二孝是最棒的！！！！
- **陳宥達**：這次的啦啦舞結局讓我們都很傻眼，雖然結果不讓我們滿意，但是更重要的是過程，在練習的時候因為有大家的配合還有人領導，所以練習的時候都很順利沒有甚麼摩擦，練到最後大家都跳得很快樂，因為在那時我們都覺得我們的舞是最棒的，這是個美好的回憶。
- **唐敏鈞**：這學期比啦啦舞，我們花了很多的時間在練習，在練習的過程當中，雖然我有時因為動作沒記熟或動作做錯而被同學罵，但我還是非常的努力地練習，不停重複聽啦啦的音樂，終於到了要比賽的那一天，我們在比賽前，還是一直不斷的練習再練習，為了要得名我們很努力的練習，雖然我們班最後沒有得前三名，但是我們努力過了，這就是所謂的團結力量大吧！



# 運動會

榮譽。

享受衝刺的快感!

亞義加油！快到終點了！

這位也太悠哉了吧...



林羚



姿穎



孟德



哲瑋



泓熹





成功，不是徒勞而獲的！

團結力量大！



PUSHOUT!



# 體適能&體育課

——挑戰自己！



看我的飛毛腿!!!



開合跳...預備!



李奇你是在散步嗎...





# 鍛鍊好自己的體態，擁有健康的身體！



；啦限極的我是這





# 運動會/體適能/體育課心得

- **洪皓瑀**：體適能這個部分使我感到非常高興，因為從一個1600公尺要跑十分鐘的我現在只要七分鐘就跑完了，努力果然有用，而且也是值得的，體育課非常重要，如果沒有體育課，我現在一定還是無法在十鐘內跑完1600公尺的。
- **涂祐卿**：這次運動會，我參加了十人十一腳，起初，我以為只要大家同心協力就能輕鬆完成，但一次又一次，不順就是不順，過程中，大家腳都瘀青了，而我的腳，也破皮了，比賽當天，就在那剩下的二十公尺，我們跌倒了，而因此和前三名擦肩而過，雖然最後的勝利不是我們，但我們樂在過程，辛苦耕耘的果實總是特別甜美！
- **李佳倚**：也許我不是班上跑最快的，也不是體育成績最好的，但我知道，我絕對有想要進步的想法！這次的運動會中，我參加了十人十一腳，由於上次實在輸得太難看了！所以我們參加的人都非常想要好好雪恥一番，但過程總是最艱辛的，我們跌倒的跌倒、受傷的受傷，但我們從未氣餒，反而更不想成為隊上的老鼠屎，一次又一次的練習，雖然結果還是不怎麼理想，但我覺得...我們真的都努力過了！所以失敗對我們來說並不可恥，反而成為了下次比賽的催化劑！
- **陳宥達**：這次運動會400公尺我得了第一名，雖然這在意料之內，但我還是非常開心，健步如飛的感覺真的是很不錯，我是4X100公尺第2棒，我一個人就把所有人拋在後頭，這樣的感覺真是棒呆了，希望明年運動會還能這樣。
- **唐敏鈞**：這學期的體適能的課程，老師教我們許多體適能的動作，這個課程是在訓練我們的柔軟度和肌耐力，雖然有些動作讓我痛到大叫，但是它可以讓我們的仍軟度和肌耐力變得比較好，所以是個不錯的運動。



# 番外篇

## 休閒時間&玉笙的復健時間



我們不能沒有妳！

玉笙加油！我們都會陪妳的！