



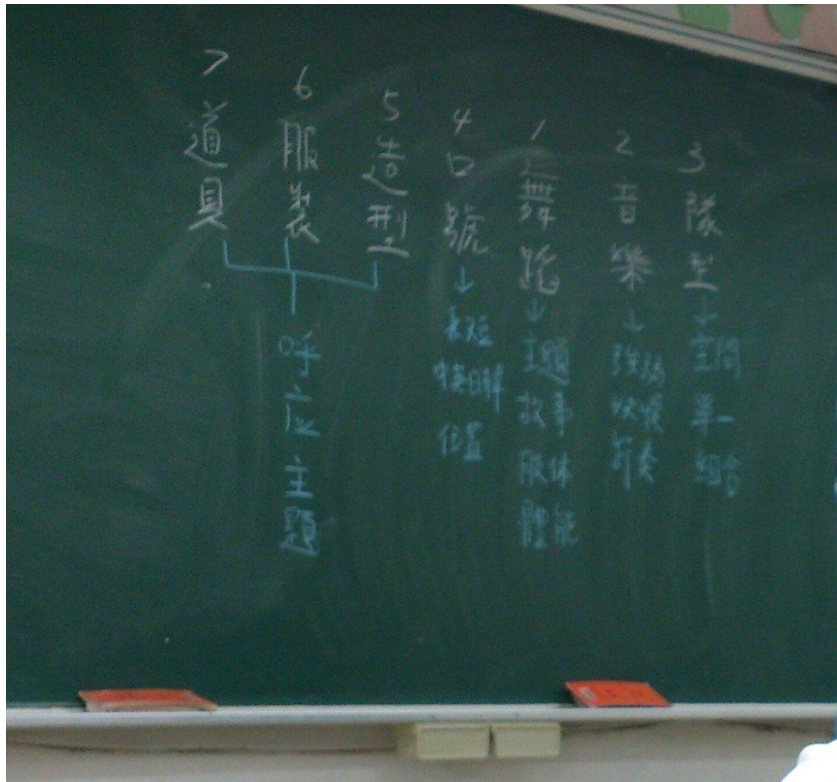
體育報告



巫圓蓉 楊雅雯 潘冠伶 黎芸亞 關郁儒 傅思燕

啦啦舞比賽

↓ 啦啦舞的要素



↑ 分析說明

討論分配工作→



↑ 各組討論

↓進韻律教室對著鏡子仔細練動作



個別練習↓





←各排雕動作

↓各排認真練習



↓面對鏡子練習動作





賽前入體育館練習



比賽前換裝上妝→



↑造型完成囉！



運動會



天旋地轉~
參賽同學很努力的維持平衡
運球到終點





十人十一腳

同學們一起培養默契
慢慢前進



體適能



↑ 坐姿體前彎



↑ 體適能前做暖身

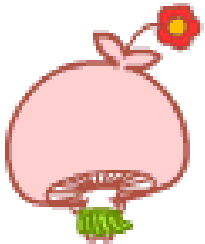
圓蓉的心得

(運動會)

我覺得運動會是一個充滿活力和朝氣的活動
進場結束後接著就是我們餐二孝的啦啦表演
雖然不是比賽但來是會緊張 因為怕會跳不好或是跳錯
三分多鐘的啦啦還是表演完了 跳完後覺得有點空虛 總覺得少了甚麼
可能是大家一起練習一起苦惱一起努力的啦啦就這樣沒了
現在我才深深體會到 (台上十分鐘台下十年功) 的道理
看到別人精采的表演和比賽就覺得很厲害
今年我參加了拔河和壘球
拔河比賽很競爭 我們餐科對上旅科說真的很吃力
因為旅科每個女生都很高又壯想贏都很難
但我們餐科也沒有因為這樣放棄 每個人都使出全力
雖然最後輸了衣服髒了手腳痛了我們也很高興
最後我們還是為餐科聯隊奪下了第三名的寶座真的很開心
之後我又比了壘球 我從來都沒有接觸過壘球 所以比賽時很緊張
第一次投擲出去時 我想說我投的很好 結果裁判說 (踩線)
我整個傻眼 後來又投一次就沒有第一次的好
好吧!! 也許是沒有接觸過所以才會沒投好
參加也是個經驗的累積 我覺得運動會的項目要多多參與
不管成績是好是壞至少有盡力過也是個美好的回憶

(體適能)

所有體適能項目裡我最弱的就是跑步 最強的就是坐姿體前灣
在測400公尺時 天氣很冷吸到的冷空氣也很冷 邊跑邊換氣
鼻子很痛 在跑的時候很難受很想放棄 可是我不想就這樣
不跑了 我希望我的體能可以比之前好 再痛苦我都跑完
跑完後鼻子紅的像被打過一樣 我有點呼吸不過來 我想說
我會不會就因為這樣氣喘發作吧!! 後來我就走一走慢慢呼吸
才好過來 天氣冷跟天氣熱跑步的感覺還有呼吸的感覺都不一樣
之前我跑步都是用嘴巴吸氣吐氣 常常跑到一半就喘不過氣來了
自從老師教我們跑步的正確方式後 我覺得我有進步
我照著老師的步驟 第一. 跑步手要前後擺動 第二. 放輕鬆慢慢跑
不要急 第三. 腳踩出去的每一步都要和自己的呼吸節奏能搭配
第四. 不要乎快乎慢維持一定的速度 第五. 若要求快要跟比自己
快的人跑 請他在後面推著你跑 天天練習就可以越跑越快
老師也教我們伸展拉筋跑完步後可以拉拉小腿的筋會比較不酸
這學期我的立定跳遠比上學期進步 坐姿體灣也進步1公分
我超開心的 但我覺得我最需要練習的還是仰臥起坐和跑步
希望我在畢業之前體適能可以拿金牌推到好學校
謝謝雅蘭老師的教導 我會好好努力的



(啦啦)

升上二年級了 終於換我們跳啦啦了
一開始很擔心也很期待 擔心是因為怕班上不團結
期待是因為想和班上的人一起努力
老師要我們分組 分出舞蹈 音樂 隊形 服裝 口號等.....
也發了紙要我們分工合作 剛開始我們班是老師五個班
裡速度最快的 後來越來越慢還趕不上老師的進度
當時班上很緊張 編舞的人也很苦惱 老師不斷的催趕
那陣子是我們班最擔心也最難熬的日子 幸好有靖雅他不願放棄
的精神 還有一些默默為班上付出的人 餐二孝才能完成啦啦
我們班很愛玩又很愛拖時間 有些人還不願配合 練習時有人請公假
有人請病假的 真的讓編舞排隊行的人很苦惱
怕教太多有人跟不上 不教又怕趕不上老師的進度 蠟燭兩頭燒
這時班上的氣氛很不好 一點團結的力量也沒有 我也疲憊了
但是我看到靖雅還是不放棄 一直喊著我們要我們跟著他做
靖雅還鼓勵我們 問我們說 (想不想得第一)
我們很沒信心的說想 靖雅覺得不夠大聲不夠有信心又問了一次
我們大聲的說想 當我知道靖雅累了 有時候還會一個人偷偷哭時
我就覺得我們班太自私了 太沒自信了 辜負了靖雅一片的苦心
於是我很認真的練習 距離比賽越來越近了 大家的心情上上下下的
我們練習的時間也越來越少 真的很緊張 因為不想辛苦的練習
最後換來的卻是一場空 大家為成一圈把我們班的氣勢和團結大聲
的喊出來 每次喊完後我們班明顯的團結 我喜歡這種感覺
直到比賽當天 一早來每個人都忙的跟甚麼一樣 有人幫忙化妝
有人幫忙燙頭髮 全部弄完後就下樓拍團體照 佳蓉學姊也回來了
上了體育館三樓 大家就定位後就開始了 我們班最大的勁敵就是
觀二忠和旅二忠 還有我們認為的黑馬電二忠 他們都跳完了
換我們班了 當老師說 (歡迎今天的壓軸餐二孝) 時 我的心臟
差點停掉 音樂一下我回過神 告訴自己要撐住 跳完後我覺得解脫了
短短的三分多鐘就這樣結束了 接下來就是名次的公佈 當校長說
(第一名 餐二孝) 時 我們班高興的跳起來 每個人都像發瘋似的
亂吼亂叫 好爽喔!! 超開心的 我們的努力終於有了結果
我們把當初健康操失去的名次奪回來了 那時的心情整個飛上天
這真的是我們班最美好的回憶 畢業後會一直懷念不停的事情
我真的覺得餐二孝進步了 我愛餐二孝 我希望我們班可以這
樣團結努力下去 謝謝老師用心的教導與督促



冠伶的心得

升上二年級的體育課和一年級唯一不同的事，二年級有一個對我們所有二年級都很重要的「啦啦舞比賽」剛開始準備這項比賽時，當然每個人都想拿第一名，但對這項比賽付出的多少，在剛開始時為這項比賽付出的人很少大部分的人都是指揮的人說什麼就做什麼，原來我們都以為這樣應該沒什麼問題，但後來我們果然遇到困難了，也因為這樣有更多的人參與這項比賽，我們才能完成這項對我們意義重大的比賽，也讓我們有機會可以在運動會當天表演

啦啦舞比賽結束後班上的大家也變的比較團結，雖然在這過程中也有不愉快的時候，但我們還是完成了

今年在運動會上我們班表演了啦啦舞，能在運動會上表演我們有很大的成就感，也證明了我們班的努力，參加運動會雖然每個比賽並不是每個人都能得到第一，但最重要的不是結果而是過程，所以運動會即使沒有參加任何比賽還是可以在場邊為自己的朋友 同學加油，尤其是在自己的朋友同學要得名時，其實心裡也會很開心，所以運動會即使結果不是自己想要的但過程最重要

在所有體適能測的項目裡，我在仰臥起坐的部分最不好，再跑800公尺時每一次再跑時，老師總是告訴我們要把自己的氣調好不要乎快乎慢的，這樣會對自己的身體不好，而再做肢體前彎時，老師也常和我們說在測試前一定要先把筋拉開因為測出來的結果會差很多，而運動這件事是要持續一輩子的事情，運動可以讓我們身體健康，只是再運動之前的暖身一定要做要不然很容易造成運動傷害

雅雯的心得

這次啦啦舞比賽得第一名真的是超開心的，我在編舞和音樂部份並沒有提供很多的意見，而且在比賽的那一個星期我還因為研習所以有三天沒有練習到，幸好他們有把練習影片PO上FB的社團，又加上我在第八節回去學校時他們會教我更改過的動作，所以回家時我可以看著影片練習。我工作完回家洗完澡都十一點了，結果一個人在客廳練習時我弟從房間出來，一看到我在跳舞就罵我有事嘛半夜在跳什麼舞，幸好有如願得第一名沒有被白罵了，哈哈！至於體適能和運動會讓我發現一件很嚴重的事情，就是

•••我跑步退步超多的啦>__<看來我必須要再多練習了，不然真的是退步超多的，而且之前仰臥起坐已經夠弱了現在又更差了，整個體力下降了，有空要好好特訓了！！

郁儒的心得

今年的運動會我只參與了十人十一腳，對於我這個體育方面不好的人應該是最能參與的了，我很想嘗試其他項目但是我沒有信心，我絕得我會拖累大家，雖然十人十一腳也是有技巧的但是至少比起其他項目簡單吧！十人十一腳需要練習才可以跑得快也跑得順，需要有一定的默契才不會跌倒，禮拜四比賽開始，同伴們把握最後的練習時間，槍聲響起 1！2！1！2！，天啊！沒想到可以跑得那麼順，才剛這麼想沒想到悲劇發生，在我的右邊都已經跪在地上了，然後我們站起來重數拍子就到了終點，後來我想或許是因為大家緊張所以慌了腳步而跌倒，還有我們的練習度不夠！就這樣結束了！雖然沒得名但我從中學了很多，希望下次還能參加。這學期的體適能應該比一年級的成績有進步吧！首先是跑800回想到一年級再跑的時候還不知道跑步的方法，呼吸跟腳步非常臨亂所以跑一下就休息一下，但現在知道了跑步方法就不會發生種情況，跑步的方法就是呼吸的節奏要配合腳步快慢，吸吸吐這方法超有效。再來是坐姿體前彎，老師教了我們拉筋的動作，其中一個是五個人一組，兩個人分別將要測試的人的腳打開，一個人在前面輕輕的拉她，一個人在他背後輕輕的推她，然後測試者要慢慢得吐氣他就會慢慢的下去，在做這個的時候根本要了我的命尤其是在冬天，不過做完一整串之後再去測的結果一定會比剛開始測得結果不一樣。立定跳遠應該與上學期差不多吧！我還不知道他的技巧不管手怎麼甩跳還是一樣。仰臥起坐我覺得最痛苦，因為每次做完的隔天肚子都會很痛。

這學期最重要的啦啦舞，剛開始我們進度贏過別班但到最後我們變最慢，雖然我們班配合度高但是我們分工沒有做好都是固定幾個人在做配合度高也沒用，人越少東西用出來的時間越久，老師說我們必須給主編者一些動作和音樂，我回去有上網找一些適合的舞蹈隔天給主編者看，音樂我也有找過只是都沒被採用，接近比賽的幾個禮拜我們終於把所有東西都用好，終於可以教動作了我學得很慢所以我六日回家就狂練習，可是不知道為什麼就是容易忘動作 可能是緊張吧還是練習度不夠，比賽前一個禮拜也就是考試的那個禮拜，一考完試我們就瘋狂借課你會發現從考完試到比賽前的教室日誌都是練啦啦除了第八節，我們都聽過每個看過我們班表演的老師、學姊們的意見，所以我們一直練一直雕動作一直調位子，再看過其他班表演後我和朋友都覺得我們班的爆點很沒有爆點而且也沒有跳得比其他班好，所以我有點小失去信心，但我突然想起主編者對我們說"我們必須堅持我們班服秀的是PERSIST堅持，看看別班跳的那麼好而我們班卻這樣，你們到底想不想的第一？"於是我又把信心找回，比賽最後一次練習老師對我們說我們班的音樂太小聲，我們還在懷疑現在改還來得及嗎？要不要改？老師說還來得及，於是我們班兩位同學急忙的跑去改，我們上場比賽比完了，接下來是另人緊張的時刻了，當公佈到第二名不是我們班的時候我們就已經尖叫了，我們很開心我們得了第一，但是老師說我們得第一名是因為我們音樂弄得大聲，聽到的時候總覺得這錦旗拿得很不光榮，不過還是很開心。



芸亞的心得

- 一路上大家互相加油打氣互相學習努力，儘管過程中有不愉快摩擦，但團結的信任把我們圈再一起，因為我們是最**ROCK**的小蛋黃，才可以再為餐科贏回神聖的拉拉紅色錦旗一條槓。夥伴們感謝你們一路上的支持~

思燕的心得

（啦啦舞）

從最初的音樂挑選、舞蹈編輯、造型設定，到最後的整體呈現，在這過程中，我們班也從剛開始的散漫，進步成團結一致，即使中間有多少摩擦，多麼辛苦，我們最終還是得到了那面勝利的錦旗！我們贏回了健康操的遺憾，更贏得了老師們對我們班的信心！餐二孝其實認真團結起來，實力是不容小覷的！

（運動會）

這是在這所學校參加的第一場運動會，雖然自己沒什麼運動強項，但也嘗試著參加了大隊接力賽和十人十一腳，大隊得了第三名，也許我沒有幫上什麼忙，但我為身為其中的一份子感到驕傲和值得，而十人十一腳因為練習的時間不足，所以上場全靠組員們平常的默契，最後很可惜的沒有得名，這也讓我們得到了一次寶貴的經驗！

（體適能）

太久沒有按時做運動，體能也愈來愈差，每一樣測驗都覺得自己像老人一樣在做復健，都動不太起來，也十分不靈活……所有成績都退步了不少！該事實後調整自己的作息，訓練自己的體能了！

工作分配

- 巫圓蓉：照片收集、心得分享
- 楊雅雯：心得分享
- 潘冠伶：照片收集、照片內容描述、心得分享
- 黎芸亞：照片收集
- 關郁儒：心得分享
- 傅思燕：報告製作、心得分享

