

# 台南市黎明高中新聞報導剪輯

## 黎明中學「田徑舞」 展現團隊默契



〔自由時報記者劉婉君／麻豆報導〕黎明中學田徑隊將平時重量訓練、田賽及徑賽的動作，搭配大鼓及音樂，以兼具動感及創意的方式呈現，成為「田徑舞」，在校內演出獲得好評。隊員說，因為演

出練習，團隊默契變得更好，希望未來有機會走出校園表演，讓更多人看到田徑隊員不一樣的表現，看見田徑隊「沒有不可能」的精神。

結合近 20 項訓練動作

「沒有不可能，只有要不要、肯不肯、願不願。」是黎明中學田徑隊的中心精神，五十四位田徑隊員在體育組長黃鑫榮及實習老師王昱翔的編舞和帶領下，用一週的時間練成「田徑舞」，首度嘗試將平日僵化的訓練，以多元方式呈現。男子田徑隊長蕭憲斌說，「我們想要讓大家看見田徑隊的精神。」

「田徑舞」從男子隊員隨著大鼓聲做伏地挺身開始，融入馬克操、仰臥起坐、跨欄、鏢槍等，隊員們隨著音樂與節奏動作，演出的都是自己擅長的項目，還會穿插出人意表的趣味橋段，結尾的疊羅漢則是肌力的展現，全長十分鐘左右，結合近廿項重量訓練與田賽、徑賽的動作。

黃鑫榮表示，以創意、動感方式表現田徑動作，在各體大每年體育成果發表會時常可見，高中以下學校卻很少見，事前籌備半年至一年，去年底校慶才首度演出，反應相當熱烈；而搭配音樂，也有助於動作協調，並訓練台風、膽量及抗壓性。

女子田徑隊長龔玟雅說，加入音樂與節奏後，同樣的動作卻比平時練習更有趣，而舞台上如果有人動作不一樣，就會顯得突兀，因此也讓隊員的默契、關係更好，「以前隊上常有小圈圈，現在全成了一個大圈圈，大家更團結了。」

104 年 1 月 9 日自由時報刊登