

舞動青春

陽明熱舞社 20 X 21 屆

文、圖／陽明熱舞社

DANCE

在每所學校一定有的社團，便是熱舞社啦！陽明熱舞社由四種街舞舞風：Hip hop、Jazz、Locking 及 Breaking 組成。我們身為醫學大學的學生，各系課業負擔都不小，但仍存在一群愛跳舞的人，我們一起帶給觀眾熱血沸騰的表演，一起用街舞豐富我們的大學生活！



大型成果發表

去年的 19x20 屆大型成發，是我們 20 屆幹部從小孩蛻變成大人的重要里程碑，感謝學長姐的照顧，讓我們有能力茁壯這個社團。以下就透過成員的參與心得，介紹熱舞社的重要活動。

接下社長無比榮幸，但也同時會感受到須承擔的責任跟壓力。除了跟學校課輔組接洽，也要監督處理財務、場地、社課、活動等等事項。而我一直感謝的是，有一群認真負責的幹部們，相互幫助、提醒、進步，讓我安心。（20 屆社長、Hip hop 組教學／子淇）

自己練舞跟教學最大的不同，是每個人聽音樂的方式都不太一樣，如何建立共同聽音樂的連結就是最困難的所在；而當幹部雖然不能單純地跳舞、練舞就好，但在處理每件事情時往往都能學習到很多，包括如何與他人合作及安排時間等。（20 屆 Jazz 組教學長／士育）

在社課中學著排舞，一直到上台表演，中間過程有太多的汗水和笑聲，是只有參加過的人才能懂的。現在回頭來看準備成發的那段日子，一群不知道在執著什麼的人，願意為了一個舞台、一群觀眾，而付出無限時間和體力的樣子，還歷歷在目。而在音樂終了、掌聲落下的那刻，我知道這些付出都得到了應有的喝采。（20 屆 Locking 組／怡瑄）

在大成排練的過程中，我雖然進步得很慢，可是我也十分努力，每天幾乎都練到凌晨一兩點，在學長的細心教導和陪伴下，我終於撐了過來。（20 屆公關、網管、Locking 組／泓睿）



▲ 19x20 屆大型成發

暑假訓練與迎新

其實我沒有預料到，當上幹部後會有一堆責任緊迫著我，哈哈～以為當上教學長已經是巔峰了，但暑訓讓我了解到這只是另一個開始而已。學弟妹的即將到來，讓我意識到需要更有能力去扛起責任，也想放手一搏，看看自己能夠走多遠、跳多好，暑訓大概是我成長最多也是轉變最多的一個時期吧！（20 屆 Hip hop 組教學長／勁甫）

從迎新的準備到結束，收穫最多的就是跟所有幹部變熟，大家一起把整個活動辦起來的成就感真的很好～尤其是看到迎新 party 當天好多學弟妹來，也有好多學長姐回來看我們。雖然還有很多細節還需要努力協調，但大家玩得開心、吃得開心，又有好多人想加入熱舞社，算是辦得很成功了～（20 屆迎新總召、Jazz 組教學／明卿）

我比較印象深刻的是共同社課，因為初學者總是想要趕快開始學 XD。剛開始以為每種舞風只有一堂，但拿到課表的時候發現有好～多～堂課，超開心的！因為以前沒學過，所以上每一堂的時候都覺得收穫滿滿，而且現在也懂為什麼當初那麼強調基礎了。（21 屆 Hip hop 組／書玉）



▲「107 年全大運聖火傳遞活動」表演

學期間的每週社課

每週各組都有例行的社團課程，由 20 屆學長姐準備課程或請校外專業師資教導，讓愛跳舞的社員精進舞技、享受跳舞的快樂。

Breaking 的社課內容以自主練習為主，老師上課為輔，從基礎的搖滾步、排腿、定招開始，慢慢進階到技巧性較高的地板動作。學習過程除了讓舞技進步外，Breaking 對肌肉力量與身體控制能力的要求，也讓我在進行體能訓練的同時，體會到「沒有痛苦，沒有收穫」的道理。（20 屆 Breaking 組副社、教學長／硯程）

我以前是個肢體障礙 XDDD，經過一學期熱舞社的訓練，不僅學到了 hip hop 的基礎，更重要的是，自己的 body control 有了很大的進步。雖然現在還是停留在很粗淺的階段，但是我漸漸懂得如何控制自己的身體，也學會了如何聽音樂、訓練肌肉，並逐漸愛上了跳舞和 YMPD。（21 屆 Hip hop 組／楚芸）

從學長姐跟老師們上的課中，我學到更有系統地用身體跟上音樂的律動，進而練習基本動作，訓練核心及其他肌群，讓自己能用不同的力道跟動作組合表現情緒。經過一學期，我覺得自己的體能、體態都更好了，也更喜歡跳舞了！（21 屆 Jazz 組／晉毅）

「改變自我」是我加入熱舞社的初衷。十八年來我簡直是個肢體障礙，上大學後希望自己能多嘗試，在陪伴同學而被熱舞社的氛圍感染之下，竟選擇了這個幾乎沒想過會加入的社團。雖然學得有點吃力，偶爾也有放棄的念頭，但與大家一起跳舞的快樂氣氛、突破自我的喜悅，讓我堅持下去。寒訓時看到其他組朋友來學 Locking，我似乎看見了半年前的我們，也發現自己真的進步了呢！（21 屆 Locking 組／庭恩）

期末 party 活動

不同以往的成果發表形式，這次除了展現社員學習成果，也邀請觀眾一起跳舞同樂！

把這次的派對辦好，也算是對得起自己這一學期來的努力了。從暑假就開始討論規劃，學期中的煎熬、無數個挑燈夜戰的夜晚、修改無數次的企畫書跟活動內容，無非就是想給社團的大家、陽明的同學一個正港的街舞派對。很開心我們真的做到了，看到大家在派對上開心的笑容，真的就是最大的收穫！謝謝大家相挺！（20 屆活動總召、Locking 組副社長、教學長／恩廷）

Party 對剛練舞兩三個月的我而言，無疑就是個成果發表的好機會。儘管只有短短一分多鐘的舞，在練習過程中仍學習到許多，像是加強基礎、讓律動穩定清楚，還有面對表演時的心態。（21 屆 Locking 組／心維）

在炫目的燈光下，我們拋下一切身份，不是誰的學生、誰的兒女，當所有感官知覺回歸到最單純的生物本能，隨著強烈節奏狂舞，壓抑已久的靈魂終於得以解脫，我們用舞動的肢體和汗水，紀念青春！（20 屆 Jazz 組／馮捷）



▲ 2017 陽明校友會聖誕點燈活動表演

商業演出

除了社內的展演活動，學校與各機構也邀請我們到活動上表演，包括：台北國際乳癌研討會晚宴、人社院啟用典禮、陽明校友會聖誕點燈活動、台大牙醫及陽明牙醫校友會春酒等等，有很多舞台讓我們展現自己！

Jazz 組在上學期的商業演出，是校友會的聖誕節點燈活動，雖然聖誕夜的天氣很冷，表演服裝不太保暖，但我們仍使盡全力將場子熱起來！用精彩的表演讓大家有一個美好的聖誕夜！（20 屆文書、總務、Jazz 組教學／采庭）

寒假訓練

這次寒訓，我們組一起排了一支舞，真的很酷！40 幾個人一起操體能，一起吃便當，一起練律動，讓我們產生一種革命情感，還學到很多很神奇的歷史跟觀念，對 house 這個舞風也慢慢有了粗淺的了解～相信在跳舞生涯裡面，這次的寒訓帶給我很重要的技能跟觀念；還有忘不了的回憶～跟大家一起的感覺真的很好～（21 屆 Locking 組／昱呈）

一開始參加全社寒訓，做什麼都很新鮮，就算第一天被操下律動操到快死，也覺得有一群人一起哀嚎真的很幸福。後來還和不同組的人一起編了舞，學到不同組的招，練習聽歌的節奏和情感，創造屬於我們的舞。這三天學到了很多，雖然途中有受傷、有流汗，但傷會好、汗會乾，一起努力的朋友們卻不會散！H 寒訓最開心的是，認識了厲害的學長和老師，看到他們堅持著跳舞，就像一個路標告訴我們：繼續往前走就會變得更強！找到愛跳舞的那顆心，相信音樂一下自己就能閃閃發光！（21 屆 Hip hop 組／之翎）

▼ 一群愛跳舞的人，一起帶給觀眾熱血沸騰的表演

