17

大會舞



校慶運動會的日子迫在眉睫，每個人都要加入跳大會舞的行列。

討人厭的「炸雞拳」評鑑才結束，這回又來了大會舞的練習，幸好不是利用下課時間，才沒讓我們那麼討厭。更有趣的是，大仁老師也率先加進來一起跳。

我們利用綜合課的時間，跟著影片裡的示範手舞足蹈。因為節奏太快，所以手舞足蹈就成了群魔亂舞；動作完全和示範不一樣，但跳得很開心。

「沒關係！」大仁老師說：「跳開心的，跳流汗的就好。」

其實老師也跳得手腳都快打結了。影片裡的姐姐屁股扭左邊，手往右邊畫圈圈，我們跟著老師屁股往左邊擺，手往右邊甩，感覺就是怪怪的！

「老師，不是那樣！」最會跳



舞的伊能，兩隻手掌畫圈圈示範給老師看：「是這樣轉動，不是像洗好手在甩水啦！」老師看了笑哈哈：「不是一樣嗎？」

「當然不一樣！」伊能生氣道：「老師跳舞怎麼那麼笨！」嘻嘻嘻！老師第一次被說笨，完全沒有生氣，還呵呵大笑起來。

「老師老了，動作不靈活了。」老師提振士氣說：「只要多練習，把動作分解後記起來，回家再多練習，一定會成功的！」

老師還說：「我屁股都生鏽了，但是還能跳，你們才十歲的娃娃動作靈活，更沒問題。」

可是，真有問題！我的動作也完全不協調，如果老師跳起來是手腳打結，那麼，我的每個動作都打麻花捲了。還有老師的錯誤示範，讓我一錯再錯。

不過，老師屁股生鏽，扭起來還卡卡的，都願意學，還不怕跳錯被人笑，我就沒有理由說不會。

好吧！就跳跳跳，跳開心的；就跳跳跳，跳流汗的。老師的要求很簡單，就是沒有壓力地跳，開心地跳，這樣我就放心了。因為只要把自己想像成一隻在樹上跳來又跳去的小猴子，就沒問題啦！

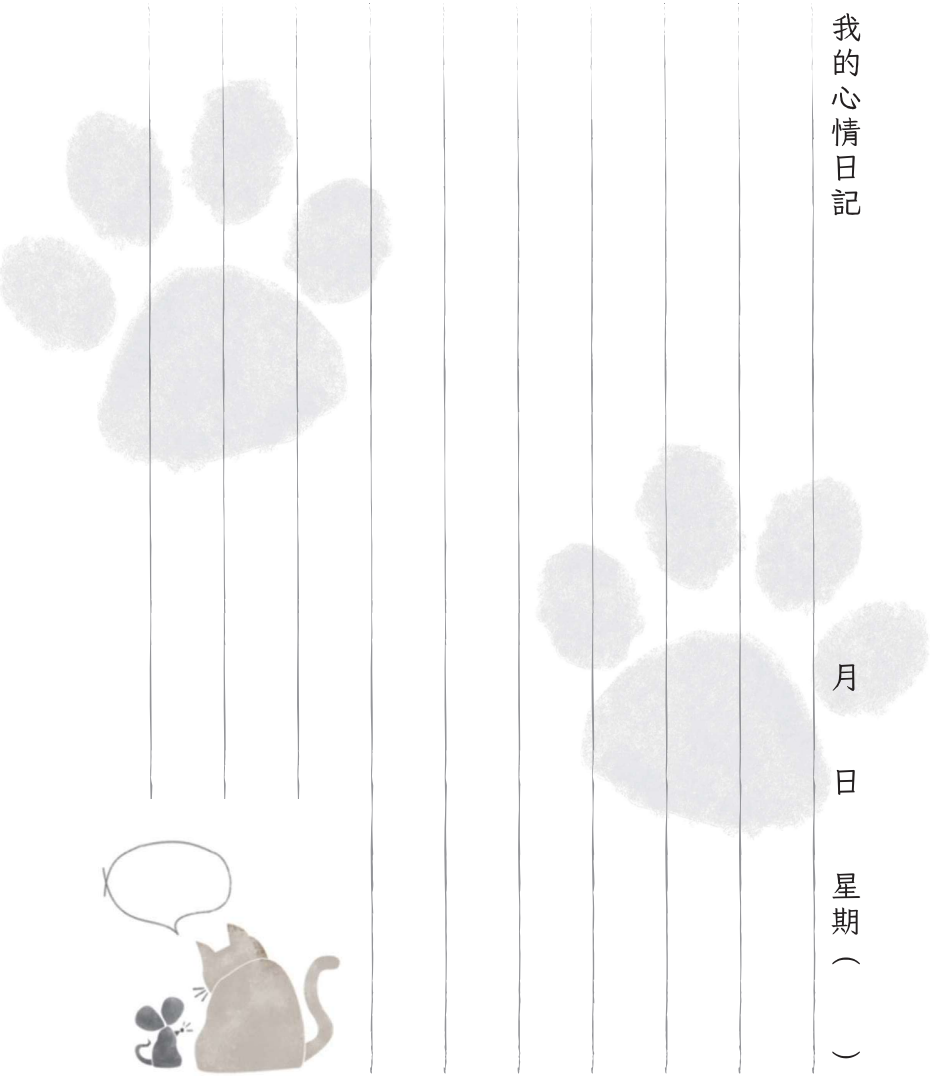


要是什麼都要求要整齊劃一，就沒辦法開心地跳，那麼，我們一定會很憋屈，也會開始討厭運動會。幸好，老師要求不多，只要我們跳得開心就好啦！

心情小記錄

學校一有活動就要我們一直練習這個、練習那個，這「兩個」都很煩！又不是我們自願要跳的，如果讓大家自願跳，大家一定跳得很開心！

SEL學習點：社會覺察x自我覺察



我的心情日記

月　日　星期（　）