

自主學習成果

獨輪車花式編排

桃園高中 210 林欣蕙



學習動機與目的

1. 築夢追夢

學了數年的獨輪車，一開始接觸是因有趣新奇，夢想著能獨自完成如日本人一樣厲害專精的高技術，藉自主時間執行計畫。

2. 獨立編舞

有幸成為國中小校代表選手參加「獨輪車花式競技」，當時由教練學習日本人技巧編排花式技巧。想藉著自主學習時間，挑戰自我技術與能力，編排一場專屬自己的表演。

學習過程

• 自行摸索網路影片，不易學成

日本長居「一輪車花式競技冠軍」世界賽寶座。各方好手在網路上取經與學習日本特長，我也是其中之一。手部動作、動作流暢度等，在在挑戰自己的編舞功力。也因為隔著影片學習，時空距離不如親炙效果。

• 音樂風格不易選定與零舞蹈基礎

花式競技需要搭配音樂與技術、舞蹈完美合作，需要的是拍點清楚、優美的旋律。節奏過快或是慢板，個人能力皆無法編排與處理，再加上零舞蹈基礎，因此困難重重。

困難與解決

【困難一】：技術生疏、材料易耗損

為了準備會考，荒廢練習，體力、穩定度低。且獨輪車閒置已久，導致輪胎不耐磨，易耗損。

解決方法：

帶獨輪車到學校，利用每天中午時間認真練習。還是把握細碎的十、二十分鐘，積沙成塔。

【困難二】：網路學習有距離障礙

解決方法：

仔細觀察與學習頂尖運動家的編排技巧。分析解構動作編排與音樂、手部動作，提升個人編排能力。

心得與反思

1、太畏懼群體目光，阻礙自我成長

猶豫許久，考量再三：重拾獨輪車，不便攜帶；又畏懼同儕目光。但經過朋友鼓勵與支持，最終還是將心愛的獨輪車帶來學校，認真執行自主學習與展現成果。

2、勇於自我挑戰與突破

獨輪車是我最喜愛的運動，很享受騎獨輪車的感覺。勇於抗拒心魔與同儕目光，練就個人心理素質，享受在學校練習獨輪車的樂趣。能發現自己潛能，突破了往日畏縮的自我！

- 增加了運動量與得到抒壓管道外
- 意外地學會了拆裝輪胎

未來展望

爭取機會參加比賽，提升技術。既然重拾了獨輪車，要持續學習、不斷進步，把握青春時間與機會，會更加努力追求喜愛的事，維持健康的體態外，能「獨輪」全球與他國好友交流。

回饋

- 自我覺察：可努力堅持自己所愛的事物。
- 自我管理：依照計劃表，確實執行、不斷修正。
- 社會覺察：偏向獨力完成，較無與他人產生交流
- 人際關係：製作報告，向美術好的同學請益。與他人互動。
- 負責任的決定：遇到困難，學會做選擇將會付出相對的代價。

