

北京體育大學學習心得

這次到北京學習，對我來說不只是單純上課，而是一段實際進入當地舞蹈環境、參與其中的完整經驗。我在北京主要學習 breaking，透過系統性的訓練與實際交流，對這個舞風有了更深入的理解。

在課堂中，老師非常重視基礎與身體控制，從 footwork、power move 到身體穩定度與連結性，都需要不斷反覆練習。這樣的訓練方式讓我意識到，breaking 並不只是展現動作難度，而是需要建立在紮實基礎與對身體狀態的掌握之上。這段時間也讓我調整了自己過去較依賴感覺的跳舞方式，開始更有意識地思考動作的來源與使用方式。

除了課堂學習，我在北京期間，也實際參與當地學校的舞蹈事務與演出活動，包含排舞練習、比賽準備，以及與不同舞者之間的合作與討論。其中，我也與他們一同參與耐克街舞大賽，共同準備排舞賽，並在比賽中參與 battle 項目。透過這樣的實戰經驗，我不只將課堂中學到的內容應用在舞台上，也更直接感受到當地舞蹈文化的節奏與能量。

在與不同背景的舞者合作過程中，我學習到如何在團隊中溝通、調整自己角色，並在有限的時間內完成共同目標。這樣的經驗讓我理解到，舞蹈不只是個人的表現，更是一種需要彼此信任與配合的集體創作。

整體而言，這次北京的學習經驗不僅提升了我在 breaking 上的專業能力，也讓我實際參與舞蹈生態的一部分。這段過程讓我更清楚自己未來想持續努力的方向，也成為我在舞蹈學習與創作道路上重要的養分。