

文章分享

學生參與大自然快樂操活動心得



月眉國小五年丙班陳儒楹

各位家人 好

我是月眉國小大自然快樂操種子隊學生陳儒楹，我今年五年級了，參加快樂操已經3年，很歡喜能參加熱愛大自然文化的活動，可以跟各位家人分享我學習快樂操的心得。

學校每個星期二中午和星期三早上練習快樂操，謝謝文瑜老師和惠婷老師帶我們練習。在參加快樂操團隊之後，我覺得自己跟之前有些不同，最大的不同是以前跳操或跳舞時找不到節奏感，現在我能夠跟著節奏跳舞了，而且我喜歡開心的跳、快樂的唱，對別人也懂得要開心的笑。

學習快樂操的過程中有甘有苦，甘的是快樂操的老師會不斷的用好話鼓勵我，讓我心情愉快，只要我心情不好時，我就會想到老師鼓勵我的話，不知不覺中會更有信心，心情也變好了。

苦的是學新曲目時，會跟不上動作，幸好同學們會互相幫忙，會的同學主動教不會的同學，所以我覺得這個團隊大家很合作，就像是一家人一樣。

參與大自然快樂操學生的心得與分享



請問在參與快樂操團隊之後，你應該覺得與參加前有所不同。覺得最大的不同是什麼？

二甲亭怡：還沒上台時我非常緊張，但上台時我非常快樂。

二乙玉函：學到更多才藝，讓我跟別人不一樣。

三甲卉妮：本來以為只是跳舞，後來我發現大自然除了跳舞之外，還讓我學到了其他的知識，必須熱愛生命，光輝生命，還要尊重他人。

四乙文貞：我覺得最大的不同是跳了快樂操後，可以讓我對自己更有信心。

五甲采潾：有多一件專屬快樂操的衣服，而有越來越多二、三年級來參加快樂操，我也覺得我們越來越有合作心，我們也越來越團結了。

五乙德耘：以前我完全不敢上台表演，但是現在的我可以帶著滿滿的自信上台。

五乙湘妍：覺得藉由歌詞中能感受無限的喜悅、信心，更能讓身體更健康。

五丙妍雯：參加快樂操之前，我還不知道大自然就是我們的家人，而且我還常常亂拔草地上的草和花，參加快樂操之後，我就了解自然是我們的家人，所以我從此就不再拔小花、小草了。

五丙霈宜：最大的不同是跳完快樂操，我會把不快樂的事丟在腦後，把快樂的事放在心上。

六甲思慧：參加後覺得很開心，然後可以忘掉一切的不快樂和煩惱。



要完成一件事需要付出心力與時間，快樂操練習的過程中有那些甘與苦，請你說看看？

四甲文妍：雖然中午練習很辛苦，但是大家一起跳舞時很快樂。

四乙文貞：雖然中午要練習不能睡覺，但是一起跳舞時卻是很快樂的。

五甲采潾：有時要把比較難的動作練好，有時會有分享自己心情的時間，有時可以一起練練舞蹈，我們是一群快樂的小種子。

五乙湘妍：在學新的歌曲時，覺得困難重重，一直忘了動作，要努力反覆練習，直到熟練整首歌曲及動作，我才能自心滿滿，上台表演。

我覺得參加快樂操團隊後最大的收穫是可以得到心靈的沉澱，有時家人會有些爭吵，我都會告訴自己要更勇敢，想到快樂操教我們的要幸福，要快樂，要歡喜，要熱愛生命，要一起加油！就像現在我與媽媽兩個人一起加油！

以上是我的分享，謝謝各位家人。



五乙承潔：在練習快樂操時，很累，但也很快樂。

五丙妍雯：甘是練完快樂操之後，我們可以變成快樂操小老師，帶領著小種子一起跳快樂操。苦是想要跳出最好的快樂操，必須經過一次又一次的磨練，才能跳出最好的快樂操（覺得有點累）。



請問你覺得參加快樂操團隊後最大的收穫是什麼？

二甲亭怡：跳快樂操讓我感到快樂，也讓我感到歡喜。

三甲曼汝：我跳舞更厲害了。

三乙沛芸：感覺到大家一起合作的快樂。

四甲芯蔚：我覺得我練習了我的膽量，因為我沒有上台過。

四甲柔安：自從參加大自然快樂操，我變的很快樂，也練習了我的膽量，也很有成就感。

四乙品蓉：能把幸福和笑容傳遞給別人，讓別人感受到幸福以及快樂。

五甲曉琪：我最大的收穫是聽到觀眾的歡呼聲。

五甲采潾：我們越來越團結了，我們是個快樂的小種子，我們是很有默契的團隊，快樂操是可以散播出許多快樂又幸福的種子。

五乙湘妍：1. 學習團體互動和合作精神。2. 紓解身心壓力，讓心情變得更美好。3. 讓身體更健康，有活力。

五乙曼鐸：參加快樂操團隊最大的收穫是讓我有很多的朋友。

五乙佩宜：參加大自然快樂操，讓我感受到世界一家的快樂與和諧。

五丙妍雯：我覺得參加快樂操團隊之後，不但幫助我們的身心健康，更重要的是其實大自然都是我們的家人，所以我們應該好好保護我們的家人，讓大家成為最幸福快樂的家人。

五丙霈宜：跳快樂操讓我感到世界是一家的，也有了幸福的感覺。

六甲思慧：很有自信的到舞台跳給大家看，把快樂的心傳給她們。

二乙郁雯的媽媽：從一開始的害羞，到表演前一個禮拜看她每天對著鏡子練習，我發現了郁雯的認真、可愛。您、我，都是快樂、幸福的一家人。