

## 社團寒訓充電 技能升級

學生大代誌

【記者楊喻閔淡水校園報導】社團寒假不放假，特訓讓技能變更強！吉他社、合唱團、聆韻口琴社、詞創社、競技啦啦隊、溜冰社、跆拳道社、劍道社、西洋劍社等二、三十個社團，於寒假期間舉辦訓練，除增進團隊合作、專業等能力外，更活絡社員彼此間的情誼。

### 吉他社 寒氣中增進琴藝

吉他社第31屆寒訓吉他營「吉吉護法現身」共4天3夜在陽明山福音園舉行，邀請教學經驗豐富的陳冠宇等3位老師蒞臨指導，吸引逾60位對音樂有興趣的同學報名參加。透過大班課及小班課的音樂課程，讓同學們在演奏技巧、詞曲創作有所精進。社長財金三林芷柔表示，「透過這次吉他營，許多同學在演奏上都有所進步，這也達到我們辦營隊的目的，讓大家更了解吉他的美妙。」

### 合唱團 全方位歌舞青春

合唱團為期5天的「哈利波特」寒訓營，共有近50人參加，除了以大地遊戲來增進團員感情外，還分成了聲樂、指揮、肢體、表演4種練習項目，邀請社團老師林坤輝等6位老師，藉由分部訓練讓團員更深入了解發聲技巧與合唱演出，並有指揮與舞蹈練習。團長保險二廖柏雅分享，「在準備活動時，工作人員常被我挑東挑西，但他們依然留下陪我一起努力，才讓這次寒訓如此成功。」

### 口琴社 希望全國音樂賽掄魁

為加強全國音樂比賽練習，聆韻口琴社「寒假口琴訓練營」有20人參與，早上各分部各自訓練，並請到資深社員來分享吹奏與比賽經驗；晚上，在社團老師帶領下進行合奏。社長管科二詹巧歆表示，「這次因為4天場地都不同，讓社員來回奔波疲累，但大家依舊拚盡全力練習。」她更鼓勵社員，「希望這次能刷新上次第二名的成績，順利掄魁！」

### 詞創社 學習創作歌曲

詞創社舉辦3天從早上9時到晚上11時的寒訓，在密集訓練中，邀請樂團「Vast & Hazy」指導，吸引逾80位社員參加。主要學習寫歌、錄音、歌曲與戲劇的融合與發表方式，並穿插遊戲與實作讓社員更融入了解。社長大傳三熊芷菱鼓勵，「要多去嘗試創作歌曲，寫下內心的旋律，並發表讓更多人聽到，這也是詞創社一直以來的社團宗旨。」

### 啦啦隊 為大專盃暖身

競技啦啦隊有近50人參加寒訓，訓練各種技巧的結合，以預備姿接續延伸至360度上下翻轉，並練習空拋、金字塔等招式，還有跑步、倒立、柔軟度等肌力體能訓練。社長德文二黃辰瑜鼓勵社員，「就快要大專盃比賽了！在寒訓時，大家的練習絕不會白費，除了更加精進實力，也明白自己不足之處，希望大家在比賽前再衝刺，以最完美的狀態出賽。」

#### 溜冰社 技巧與默契俱精進

溜冰社有30位社員參加為期5天的第51屆寒訓「動物很有事」。在溜冰技巧上，強化社員平時的基礎，以及學習新的平地花式的動作，並透過遊戲的方式，在玩樂和競爭中不斷的進步。除了在教室學習溜冰的相關知識外，還到溜冰場實際練習與八里的自行車道進行路溜。公關資管二魏嘉祥回憶，「大家住在一起的5天中，感情都聯繫了起來，不論是技巧或是默契，都進步很多，讓我們繼續加油吧。」

#### 跆拳道社 攀岩訓練協調性

跆拳道社與銘傳大學跆拳道社合辦寒訓，前往新竹萬瑞森林遊樂區，實際體驗訓練手腳協調性的攀岩、垂降與漆彈，及訓練平衡性的雙索等山訓活動，除訓練體能外，也培養默契。營長機電二許力文認為打漆彈真能增進跆拳道技能，「除了平常練跆拳道外，希望能以更有趣的方式帶入學習，是十分有趣的經驗。」

#### 劍道社 調整強化基本動作

劍道社在本校體育館劍道館特訓7天，約有20位社員參加。寒訓分早午晚3場次，一場練習3小時，主要調整基本動作與比賽技巧。社長日文三莊偉達說明，「由於同時要兼顧校隊，在練習上有一定要求，希望以最快速方式提升社員實力，經過寒訓後，社員的劍道技巧都有所成長，尤其新加入的社員進步最多。」

#### 西洋劍社 準備全大賽

西洋劍社為全國大專校院運動會做準備！寒訓為期7天，希望能做最充足的訓練。主要以核心肌群操練與馬克操訓練肌耐力與靈活度，並實際以西洋劍做訓練，練習鈍刀、銳刀、軍刀的對打演練。社長資傳三黃家禎分享以非慣用手的對打，「我們需要重新熟悉感覺與技巧上的運用，就算原本厲害的人在不熟悉中，也容易敗陣，這是很特殊的經驗，收穫滿滿。」

#### 網球社 跑跳式訓練體能

網球社共35名社員參加寒訓，針對體能精進，以跑動式體能訓練為主，並將訓練帶入遊戲競賽，讓社員在玩樂中了解各種訓練技巧。此外，也傳授難度較高的網球技巧，像高壓殺球等。社長經濟三蘇博駿分享，「我們也與北科大網球社進行友誼賽，社員們在實戰中的表現優秀，著見訓練時大家的努力。」他也感謝社員的積極參與，「藉由5天寒訓，讓大家充分練球、練體能，更增進彼此的默契。」







