

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

活 動 名 稱	苗栗縣頭屋鄉樂齡學習中心(六)
活 動 時 間	111 年 11 月 01 日-11 月 29 日
執 行 單 位	研發處長照研發與數位服務研究中心

活動內容

時間來的很突然進入了 11 月的活動最後階段，學員練習的熱忱不隨著天氣變冷而有所減少一分，反而因為即將分開熱忱燃的更旺盛。這段自主學習期間，大家開心的拍照合影留念都留在了平常聊天的群組，有採茶舞、國標、啦啦隊、舞龍…等許多大家平常練習及外出的留影，看著留影中互動的溫馨與快樂，令人感到療癒滿分。

最後謝謝方冠女、劉雅郡、陳惠東、徐秋雲、劉碧雲老師為學員帶來多采多姿的表演項目，也感謝一路上參與的樂齡學員們，讓這次的自主學習帶給大家滿滿的學習成就與回憶。希望這次活動結束後，樂齡學員們依然在閒暇之餘能走出戶外，感受大自然的溫柔與嘗鮮學習新知來提升高齡生活品質，讓生活更健康有活力！

活動照片



說明:11/1 上菜秀自主練習



說明:11/1 燈籠舞自主練習

*11/1 活動規劃：

- 1.複習上菜秀、燈籠舞、十七十八田庄女、採茶舞、國標舞、打鼓等。
- 2.針對較不熟練的部分加強練習。

*目標：11/5 將於英才書院表演一連串的節目，為環島公益表演累積實戰經驗。



說明:11/3 歌舞劇-17、18 田庄女練習



說明:11/3 打鼓-天公落水自主練習

*11/3 活動規劃：

- 1.複習上菜秀、燈籠舞、17、18 田庄女、採茶舞、國標舞、啦啦隊舞、打鼓

等。

2.依照 11/5 的表演流程彩排。

*目標：11/5 將於英才書院表演一連串的節目，為環島公益表演累積實戰經驗。



說明:11/8 採茶舞-摘茶細妹自主練習



說明: 11/8 國標舞-歡喜就好自主練習

*11/8 活動規劃：

1.今年九月開始新編的採茶舞-「摘茶細妹」比起去年教的採茶舞-「天公落水」隊形變化更複雜，部分動作需要快速旋轉，難度頗高；10月底老師剛把整支舞教完，學員尚未熟練，大家認真練習，希望在頭屋國中校慶運動會處女秀能有好的表現。

2.複習國標舞、啦啦隊舞。

*目標：11/18 將於頭屋國中校慶運動會表演採茶舞，為環島公益表演累積實戰經驗。



說明:11/10 採茶舞自主練習



說明: 11/10 國標舞自主練習

*11/10 活動規劃：

- 1.採茶舞-摘茶細妹演練。
2. 複習國標舞、啦啦隊舞。

*目標：11/18 將於頭屋國中校慶運動會表演採茶舞，為環島公益表演累積實戰經驗。



說明: 11/15 採茶舞自主練習



說明: 11/15 國標舞自主練習

*11/15 活動規劃：

1. 採茶舞-摘茶細妹演練。進場、退場練習。
2. 國標舞複習。

*目標：11/18 將於頭屋國中校慶運動會表演採茶舞，為環島公益表演累積實

戰經驗。



說明: 11/17 採茶舞進場練習



說明: 11/17 採茶舞自主練習

*11/17 活動規劃：

1. 先至活動中心實地進場、退場演練。
2. 採茶舞練習，著重變化隊形之整齊訓練。

*目標：11/18 將於頭屋國中校慶運動會表演採茶舞，為環島公益表演累積實戰經驗。



說明: 11/22 舞龍自主練習-鑽石



說明: 11/22 採茶舞自主練習

*11/22 活動規劃：

1. 舞龍練習，因久沒練習，又有許多新成員，大家努力的交流學習。

2.採茶舞複習。

*目標：12/17 將於竹南運動公園表演採茶舞；預計 112/1/31~112/2/3 環島表演舞龍、採茶舞等。



說明: 11/24 採茶舞自主練習



11/24 舞龍自主練習-穿尾

*11/24 活動規劃：

1.採茶舞複習。

2.舞龍複習大浪花戲水、側面戲水、鑽石、穿尾、穿頭等。

*目標：12/17 將於竹南運動公園表演採茶舞；預計 112/1/31~112/2/3 環島表演舞龍、採茶舞等。



11/29 舞龍自主練習-龍呈吉祥



11/29 採茶舞自主練習

*11/29 活動規劃：

- 1.舞龍複習大浪花戲水、側面戲水、鑽石、穿尾、穿頭、龍呈吉祥、敬禮等。
- 2.採茶舞複習。

*目標：12/17 將於竹南運動公園表演採茶舞；預計 112/1/31~112/2/3 環島表演舞龍、採茶舞等。