

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(二)
活動時間	111年07月05日-07月28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

龍是出現於中華文化中的一種長身、有角和足且變化莫測的、世間所沒有的神性動物，在傳統習慣中，人們把龍當作吉祥的化身，每逢喜慶節目，各地都有舞龍的習俗（又稱弄龍），舞龍團體民間叫做「龍陣」，目前大部份都是由廟宇、社區或是部隊、學校組成，不過這次比較特別，成員是由一群「樂齡」的學員們所組成。

舞龍是華人傳統民俗文化活動之一。每逢喜慶節日，人們都會舞龍。舞龍時，龍跟著龍珠做各種動作，穿插，不斷地展示扭、揮、仰、跪、跳、搖等多種姿勢。舞龍前面有龍珠導引，龍珠在前引著龍做各種動作，如：纏繞盤旋，飛躍翻騰。

為了讓練習變得更有趣味，在練習中加入了「戰鼓」，學員運動時利用全身肌肉來做打鼓的動作，不但能達成運動效果，還能藉著手中的鼓棒進行敲擊，盡情抒發壓力。相信能讓在未來欣賞的觀眾能一起陶醉在其中。

活動照片



7/5 採茶舞自主練習



7/5 採茶舞自主練習

*7/5 活動規劃：複習 110 年周芳瑩老師所教授的採茶舞。

*目標：於 8/12 前錄製影片，參加 111 年苗栗縣活力健身操 DVD 評選，9/1 苗栗巨蛋體育館表演，為環島公益表演累積表演經驗。



7/7 舞龍自主練習



7/7 戰鼓自主練習

*7/7 活動規劃：

- 1.練習 8 字龍、鑽石等造型及側面戲水、中穿、穿頭穿尾等動作練習。
- 2.學習戰鼓口訣、動作。

*目標：9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演舞龍、11/5 於苗栗後龍英才書院表演，

為環島公益表演累積實戰經驗。



7/12 採茶舞自主練習



7/12 啦啦隊舞自主練習

*7/12 活動規劃：

1. 複習採茶舞，動作細節加強練習；配合活力健身操 DVD 評選標準，於演出時加入人物對話。

2. 複習啦啦隊舞，為 8/20 不老棒球比賽表演熱身。

*目標：於 8/12 前錄製影片，參加 111 年苗栗縣活力健身操 DVD 評選；9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演採茶舞，為環島公益表演累積實戰經驗。



7/14 舞龍自主練習



7/14 戰鼓自主練習

*7/14 活動規劃：

1.練習 8 字龍、鑽石、蝴蝶結等造型及側面戲水、中穿、穿頭穿尾等動作

2.複習戰鼓口訣、動作。

*目標：9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演舞龍、11/5 於苗栗後龍英才書院表演，為環島公益表演累積實戰經驗。



7/19 採茶舞自主練習



7/19 天公落水打鼓自主練習

*7/19 活動規劃：

1.複習採茶舞，動作細節加強練習，個別指導。

2.複習天公落水打鼓動作。

*目標：於 8/12 前錄製影片，參加 111 年苗栗縣活力健身操 DVD 評選；9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演採茶舞，為環島公益表演累積實戰經驗。



7/21 舞龍自主練習



7/21 戰鼓自主練習

*7/21 活動規劃：

- 1.練習舞龍各種造型及動作
- 2.複習戰鼓口訣、動作。

*目標：9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演舞龍、11/5 將於苗栗後龍英才書院表演，為環島公益表演累積實戰經驗。



7/26 採茶舞自主練習



7/26 啦啦隊舞自主練習

*7/26 活動規劃：

- 1.複習採茶舞，討論服裝道具。
- 2.複習啦啦隊舞，為 8/20 不老棒球比賽表演熱身。

*目標：於 8/12 前錄製影片，參加 111 年苗栗縣活力健身操 DVD 評選；9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演採茶舞，為環島公益表演累積實戰經驗。



7/28 採茶舞自主練習



7/28 環保鼓自主練習

*7/28 活動規劃：

1.複習採茶舞，錄影。

2.複習天公落水環保鼓，錄影。

*目標：錄製影片，參加 111 年苗栗縣活力健身操 DVD 評選；9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演採茶舞，為環島公益表演累積實戰經驗。