

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(四)
活動時間	111年08月02日-08月30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

比賽的時候，啦啦隊的責任就是在場邊以使用不同的加油口號、加油歌、舞蹈等為球隊或個別選手加油。啦啦隊通常見於大學、高校和專業的運動隊伍，甚至部份的中小學也設有啦啦隊組織，但這次將顛覆既有印象，啦啦隊不再是火熱青春的年輕成員而是精神豐饒的樂齡成員來為頭屋樂齡不老棒球隊帶來熱情的加油！

啦啦隊是一項有趣的運動，也是一種表演，最早的啦啦隊出現於 18 世紀的普林斯頓大學美式足球賽中，現場加油者齊聲大喊口號，以鼓舞士氣；早期啦啦隊清一色為男性，第一次世界大戰後改變了純男性的組成結構，女性逐漸加入並活躍此項行列之中。雖然，現今啦啦隊九成以上為女性所組成，這次樂齡啦啦隊也加入男性的元素為團隊氣氛增添不一樣的色彩

人，每天要面對不同的挑戰，總是會有心情不好的時候，這時，就需要心情啦啦隊來幫忙加油打氣。

活動照片



8/2 採茶舞自主練習



8/2 採茶舞自主練習

*8/2 活動規劃：

1. 複習採茶舞。
2. 複習啦啦隊舞。

*目標：為 8/20 頭屋樂齡不老棒球隊台中比賽加油助陣。 9/1 苗栗巨蛋體育館表演採茶舞，為環島公益表演累積表演經驗。



8/4 舞龍自主練習



8/4 舞龍自主練習

*8/4 活動規劃：

1. 龍隊和鼓隊人員編組。

2.練習 8 字龍、鑽石、蝴蝶結造型及側面戲水、中穿、穿頭穿尾等動作。

*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。



8/9 採茶舞自主練習



8/9 啦啦隊舞自主練習

*8/9 活動規劃：

- 1.復習採茶舞，動作細節加強練習
- 2.復習啦啦隊舞，為 8/20 不老棒球比賽表演熱身。
- 3.復習國標舞：歡喜就好、搖落去

*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。



8/11 舞龍自主練習



8/11 戰鼓自主練習

*8/11 活動規劃：

- 1.復習 9/1 表演舞龍套路
- 2.練習戰鼓口訣、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。



8/16 採茶舞自主練習



8/16 啦啦隊舞蹈自主練習

*8/16 活動規劃：

- 1.復習採茶舞，動作細節加強練習，個別指導。
- 2.復習啦啦隊舞蹈。
- 3.復習國標舞：歡喜就好、搖落去。

*目標：9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演採茶舞，8/20 為頭屋樂齡不老棒球隊台中比賽加油助陣。累積環島公益表演的實戰經驗。



8/18 舞龍自主練習



8/18 舞龍自主練習

*8/18 活動規劃：

- 1.練習舞龍各種造型及動作
- 2.由於人員更動，加強基本動作練習及團隊默契。

*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。



8/23 採茶舞自主練習



8/23 國標舞練習

*8/23 活動規劃：

- 1.複習採茶舞，細節動作加強。
- 2.複習啦啦隊舞和國標舞。

*目標：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。



8/25 舞龍自主練習



8/25 舞龍自主練習

*8/25 活動規劃：

由於舞龍人員更動，部分新手動作不熟，整體默契也不夠，9/1 表演在即，今天集中火力練習舞龍，期望 9/1 能有好的表現。

*目標： 9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演，為環島公益表演累積實戰經驗。



8/30~為 9/1 舞龍表演彩排



8/30~為 9/1 採茶舞表演彩排

*8/30 活動規劃：

1.檢查表演用的金龍是否牢固，避免表演時鬆脫，先將 9/1 舞龍套路從頭到尾練一遍，再修正缺失，反覆練習，期望 9/1 能有好的表現。

2.配合道具練習採茶舞，反覆練習，期望 9/1 演出成功。

*目標： 9/1 將於苗栗巨蛋體育館表演舞龍和採茶舞，為環島公益表演累積實戰經驗。