

祖孫夏藝跳x四塊仔桃花舞 「為樂齡而行」伴長者享受樂活人生

學校要聞

【張瑜倫淡水校園報導】體育事務處為執行USR「為樂齡而行：跨代原力、青銀共創」計畫，7月25日及8月1日在淡水校園舉辦二梯次「祖孫夏藝跳」一日營，7月27日上午10時在SG246舉辦「四塊仔桃花舞體驗工作坊」，透過許多有趣的互動課程，除了讓樂齡長者手舞足蹈外，更增進祖孫間的情感連結。

「祖孫夏藝跳」一日營由體育處助理教授郭馥滋和USR團隊成員規劃多元課程，包括讓祖孫一同發揮想像力、創造力，並須分工合作完成的「黏土DIY」、「祖孫動手藝起來」等靜態課程，以及「尬舞趣」、「Fun電體能趣」等體能運動，藉由各式各樣的器材，創造多變化的遊戲組合，培養祖孫默契，拉近彼此距離。活動結束時，參與孩童皆有感而發，「原來阿公、阿嬤可以和我們一起跳舞、一起做手作。」多位樂齡長者也開心表示：「沒想到陪孫子玩遊戲，可以讓他這麼快樂，這種感覺好幸福！」體育教學與活動組組長黃貴樹表示，以往的課程安排較偏向體能活動，這次為了讓長者有不一樣的學習經驗，特別邀請「台灣月琴民謠協會」副理事長王沛滢、秘書長李明潔及執行秘書何宛蓁，一同帶領大家親手體驗臺灣傳統節奏樂器「四塊仔」及融合車鼓陣編成的「桃花舞」。過程中，竹片的敲擊聲響及歡笑聲不斷，長者們不僅訓練了全身肢體動作的協調性和節奏感，也達到手腳並用的效果，更在歡樂的氣氛中度過愉快的一堂課。

「四塊仔」為四片竹片所構成的節奏樂器，演奏時左右手各執兩片，透過手掌的抓握去敲打竹片以發出聲音，許多長者都是第一次接觸這項樂器。參與者江夙冠表示，以前沒有試過「四塊仔」，一開始看似不容易，但練習之後感覺非常有趣，手部也更靈活了。吳淑慧和王嬌也興奮地分享，學會「四塊仔」這樂器後就欲罷不能，加上「桃花過渡」的舞蹈擺動肢體，感覺自己變年輕了，能在學校參與這樣的課程，真的很棒。







