



## 四塊仔桃花舞體驗工作坊

時間：2023-07-27  
地點：紹謨紀念體育館

「四塊仔」是一種傳統的打擊節奏樂器，樂器主體為 4 片竹片，演奏時兩手各持 2 片，藉由手掌的抓握動作敲打竹片以發出聲響。本次工作坊邀請到 3 位來自臺灣月琴民謠協會的講師，一同帶領長者認識和體驗「四塊仔」，同時結合由車鼓肢體改編的桃花舞，使長者能夠一邊跟隨著月琴的旋律敲響四塊仔，一邊開心地擺動著肢體跳著桃花舞，在整個課堂的過程中，歡聲笑語不斷。

四塊仔在演奏的時候，為了不讓竹片在敲擊的過程中掉至地面，會需要動用更多手的肌肉，因此能夠使用到手部平時不易訓練到的小肌肉和靈活度；而以融合車鼓肢體編成的「桃花舞」則是訓練全身肢體動作的協調性與節奏感，達到手腳並用的效果。

本次工作坊共 30 位樂齡長者參與，滿意度調查採李克特 7 點量表調查，平均滿意度 6.7，長者們也給予了許多正面回饋，並表示希望未來能夠有更多類似的體驗課程。





## 四塊仔桃花舞體驗工作坊

時間：2023-07-27  
地點：紹謨紀念體育館

