

114 年度桃園市原住民族部落大學

活力有氧 Zumba 豐原民一初階班課程

成果報告書

陳雅玲編製

中華民國 114 年 07 月 09 日

114 年度桃園市原住民族部落大學

成果報告

開課部落	大溪部落	上課地點	大溪原住民族文化會館
課程名稱	活力有氧 Zumba 豐原民一(春季)初階班		
舉辦時間	114 年 04 月 09 日 至 07 月 02 日	上課人數	20 人
指導單位	原住民族委員會暨教育部		
主辦單位	桃園市政府原住民族行政局	承辦單位	桃園市原住民族部落大學
<p>活動情形：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 114 年 4 月 9 日下午 17:30 時於 桃園市原住民文化會館一樓大廳開始授課。 ● 老師重視學員到課情形，除每次上課前於 LINE 群組佈達當周課程內容訊息外，考量學員多為上班族或家庭主婦，為鼓勵增加學員參與學習機會及兼顧家務，上課時均將課程錄影 PO 於古優老師教學 LINE 群組，供臨時無法到場上課學員自行在家練習補課，有利方便學員彈性調整到課參與時間，也藉此有效增加了學員學習效果。 ● 5/28 日部落大學訪視委員原民局科長蒞臨督導，課程期間長官同仁或族人偶爾到館辦理公務路過，也會順道利用下班之餘的時間和學員們一起舞動，使本班上課輕鬆氣氛充滿著熱情活力，也營造出健康愉悅的學習環境。 ● 6/28 日安排戶外移地教學至虎頭山三聖宮廣場快閃及虎頭山步道戶外練習表演教學活動，蘇偉恩議員並蒞臨指導慰問。 ● 7/2 日於原住民文化會館一樓成果驗收，為鼓勵認真參與學習並頒發全勤及學習績優學員獎品、聽取學員學習感言，全期課程圓滿結束。 			

工作績效：

- 6/7 日本班老師帶領助教及學員受邀至台北士林順益台灣原住民博物館，參加台灣大學謝世忠教授「我學了四種族語」新書發表會節目表演。
- 本課程開課人數 20 員，學員年齡層涵蓋 34 至 69 歲，每次上課均由助教協助教學錄影紀錄，由老師透過 LINE 群組上傳影片提供學員補課或回家後複習觀看練習，所有學員經老師隨堂評鑑個人學習成果均能達標，也驗證出增加時間補課及教學錄影短片提高了學員的學習效果。
- 期末學員發表感言及心得反應熱烈，均表達持續參與意願，顯現已有了很好的推廣成效，已經培訓出富有熱情活力的優秀學員，將成果帶回部落社區(如陳雅玲學員升任本班助教並將學習舞蹈成果參與三光部落活動、蔡文堅學員帶動跨社團參與交流)。
- 古優老師帶領學員多次組團參與桃部大成果展演、並藉戶外移地教學至公共場域教學，藉以有效培養學員舞台公眾表演經驗膽識…等，在老師和學員們的努力下已有良好具體成效。

檢討與建議：

- 虎頭山公園戶外移地教學快閃活動，學員們在周圍遊客民眾圍觀互動下激發出表演熱情，遊客甚至主動加入與老師及學員們共舞，臨場的反應相當熱烈，是很成功的戶外教學活動，值得努力推廣市民民眾們參與。

桃園市原住民族部落大學成果照片 1

部落名稱：大溪教室 課程名稱：活力有氧 ZUMBA 豐原民 -初階



說明：學員暖身，透過暖身的過程，提高肌肉、骨頭、關節、神經的溫度，讓難受放鬆、血液循環好、新陳代謝好，預防抽筋拉傷。



說明：學員收操，幫身體做按摩，應加薪肺功能、燃燒體脂肪、增加肌肉的彈性和身體的靈活度、活絡筋骨、減少酸痛…等。

桃園市原住民族部落大學成果照片 2

部落名稱： 大溪教室 課程名稱：活力有氧 ZUMBA 豐原民 -初階



說明：極球運動，此運動是衛福部所推廣的健康舞蹈，能舒緩身體的壓力和心裡的壓力，增加血液中的帶氧量，讓身體裡面好的細胞越來越健康，充滿正能量，增加身體的免疫力和抵抗力，提高身體的基礎代謝率，皮膚越來越漂亮，越來越年輕。



說明：原民舞蹈結合流行音樂的舞蹈動作，提升族人對於原住民族傳統舞蹈的認同感，透過原住民族流行音樂，將原住民的傳統舞蹈融入不同的舞風，藉由傳統與現代的創新舞風，讓原住民舞蹈更能被大眾接受。

桃園市原住民族部落大學講師上課心得

課程名稱	活力有氧 ZUMBA 舞蹈豐原民-初階	開課部落	大溪部落教室
講師姓名	古優·哈告		