

教育部體育署109學年度 舞龍技藝增能研習營



教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education

主辦單位：教育部體育署

承辦單位：國立體育大學

中華民國一一零年七月十日

教育部體育署 109 學年度民俗體育深耕計畫

「舞龍技藝增能研習營」實施計畫

壹、依據教育部體育署109年7月17日臺教體署學（三）字第1090024121號函辦理。

貳、計畫目的：本研習除推廣教育部體育署民俗體育舞龍運動項目外，更藉此研習營培育具參與全國及國際賽能力之選手，並備戰2021亞洲龍獅公開賽暨青年舞龍錦標賽，以提高我國舞龍運動項目之競技水準。

參、指導單位：教育部

肆、主辦單位：教育部體育署

伍、承辦單位：國立體育大學

陸、研習日期：110年07月10日（星期六）

柒、研習地點：Teams線上辦理

捌、參加（邀請）人員：

一、各級學校現役選手(優先錄取)

二、民俗體育教師、教練

玖、報名資訊：

一、報名方式：採網路報名。請以google表單填寫相關資料
（表單網址：<https://forms.gle/GE16jYvzNSmwQDHu5>）。

二、報名時間：自即日起至110年07月07日（星期三）止。為維護研習品質，本研習參加人數上限為50人，額滿為止。

三、報名費用：無需報名費。

四、如有報名問題逕洽聯絡人：國立體育大學李佳蓁專案助理。

聯絡電話：03-328-3201轉1512。

電子郵件email：jocelyn@ntsu.edu.tw

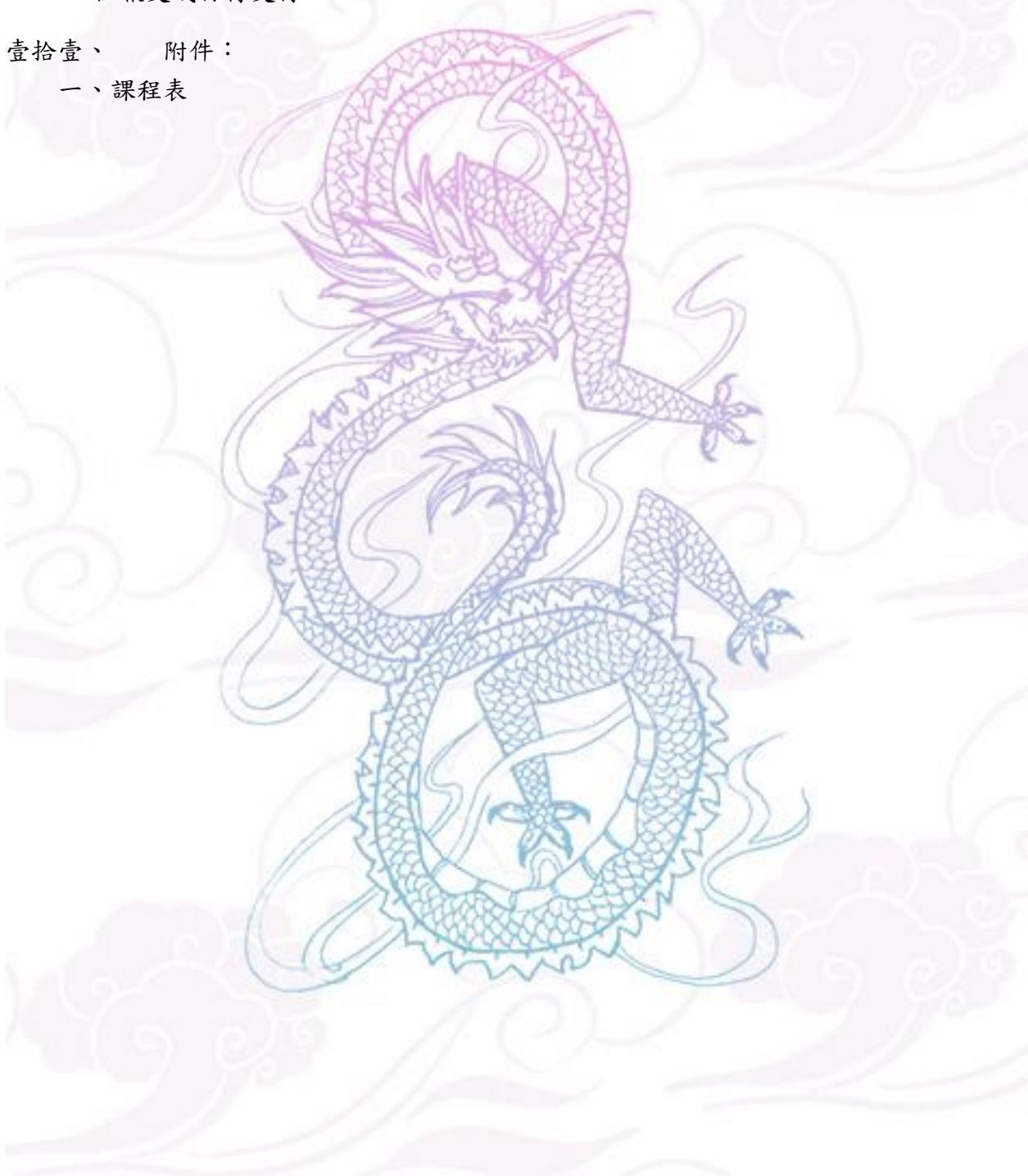


壹拾、 研習注意事項：

- 一、研習期間，請遵守承辦單位規劃安排，依當下狀況適度調整。
- 二、全程參予研習者，將頒發研習證書。
- 三、各級學校教職員、代理教師、實習教師...等若需教師研習時數，參加研習後可獲得教師進修網研習時數，會後由承辦單位登入。(申請中)
- 四、本研習報名內容經核定後辦理，並提供研習資料；另其他相關費用，請由原服務單位報支或自行支付。

壹拾壹、 附件：

- 一、課程表



教育部體育署 109 年度民俗體育計畫
「舞龍技藝增能研習營」課程表

110 年 07 月 10 日（星期六）		
時 間	課 程 內 容	講 師
9:00-9:10	開 幕 式	
9:10-11:30	競技舞龍教學分享與探討	國立體育大學/黎德志
11:30-12:35	午 餐 、 休 息	
12:35-14:55	基礎影音剪輯教學與實作	國立體育大學/李佳蓁
15:00-16:00	龍珠基本概念教學	國立體育大學/陳盈甄
16:00-17:30	龍珠基本動作教學與實作	

2021

競技舞龍教學分享與探討

舞龍技藝增能研習營

講師:黎德志

講師介紹

講師：黎德志

專長項目：舞龍項目



國立體育大學 - 技擊運動技術學系
國立體育大學舞龍隊



講師介紹

學歷:

國立卓蘭實驗高級學中 (國中部)



國立卓蘭實驗高級中學 (高職部)



國立體育大學



龍獅證照:

苗栗縣民俗體育丙級裁判證

中華舞龍舞獅運動總會
丙級教練證



亞洲龍獅運動聯合會
國際教練證



亞洲龍獅運動聯合會
國際裁判證

講師介紹

近年成績

1. 2014亞洲舞龍公開賽 全能金牌
2. 2015全民運動會 夜光、自選、障礙、規定舞龍 四項金牌
3. 2017亞洲龍獅錦標賽 舞龍自選套路 金牌
4. 2017亞洲龍獅錦標賽 障礙舞龍 金牌
5. 2019全國中華盃龍獅錦標賽 規定套路冠軍
6. 2019全國中華盃龍獅錦標賽 自選套路冠軍
7. 2019中國重慶 亞洲龍獅錦標賽全能冠軍
8. 2020壽山巖觀音寺 全國舞龍公開賽 全能冠軍
9. 2020全民運動會 規定、競速 二項金牌
10. 2021 全國舞龍中華盃 規定、自選套路雙項冠軍

教學經歷

1. 三義 僑成國小舞龍隊外聘教練
2. 竹南 竹南國小舞龍隊外聘教練
3. 造橋 造橋國小舞龍隊外聘教練
4. 南投 營北國中舞龍隊外聘教練
5. 桃園 成功工商舞龍隊外聘教練
6. 桃園 幸福國中 外聘體能教練
7. 教育部體育署 舞龍項目 青年教師
8. 國立體育大學USR實踐計畫 指導員

現任:

桃園市私立永平工商高級中等學校
舞龍隊外聘教練

前言 Introduction

凡提到競技舞龍不得不聯想到台灣的競技舞龍，在國際賽上競技舞龍項目中競爭相當激烈，要在眾多的國際強隊中脫穎而出，必須在訓練上做出不同的計劃。台灣的競技舞龍堪稱世界級首屈一指，在1.套路內容-故事情境，2.難度展現-創新3.體能狀態-分配體力，4.肌肉力量-快慢呈現，5.心理素質-信心展現，本人認為這五點為重要的構圖，以上等等要素都需要細心專研-規劃，另外也觀察到台灣的競技舞龍在大環境中被當成學習者的頻率及學習速度極高-快，但魔鬼藏在細節中，雖然學習的速度極快卻做不出台灣競技舞龍的流暢，圓潤，飽滿，穩定今天就要帶大家來一同探究競技舞龍基本功及肌力與體能的重要性。

目錄

- A** 舞龍動作分類介紹
- B** 舞龍項目肌力與體能
- C** 科學檢測-週期化訓練對舞龍項目的重要性
- D** 舞龍項目-趣味教學
- F** 套路編排分享與探討

A

舞龍動作分類介紹

1 8字舞龍動作



- ☆ 龍體飽滿，圓潤
- ◆ 轉節順暢、完整
- ⚙ 上下高度，左右寬度

1 8字舞龍動作-講解



出現率頻繁

因競技舞龍要求人體動作的發展故大多數隊伍會編排較多八字舞龍動作。



難度動作呈現

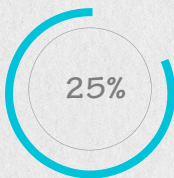
所有人員完成難度動作後(最後一位人員)即開始計算4個八字(左右為一個)才算是完成難度動作。



方位轉換

可以在難度動作完成後，運用八字出的動作進行方位的改變。

1 8字舞龍動作-要點



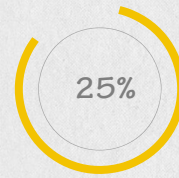
右手在身體左邊、上方時全程伸直
往左邊進行八字時身體往左微轉
同時左手放至腰



手臂施力，上肢轉動



龍桿維持在身體左右兩側
與身體平行



轉龍節乾淨俐落，完整
運用手腕輔助轉節

1 實例分享與探討



2 游龍動作



身體姿態



伸縮把位運用



高低起伏呈現

2 游龍動作-講解

場地運用

可以透過游龍動作將龍帶到比賽場地中不同的位置進行下一個動作的連接

套路編排需求

可因應不同的套路設計內容，加入游龍動作，讓套路更顯張力及臨場感。
例如：龍追龍珠橋段

人體姿態展現

看似簡單的游龍動作，講求龍高人高，龍低人低，加上身段可以做出不同的變化，更顯氣勢非凡

2 游龍動作-要點

25%

龍桿在頭頂上方時
左右手全程伸直(滿把)
節與節保持一定距離

25%

龍桿行進至在左右兩側時
須保持在身體旁

25%

左右兩側換手時
應保持流暢

25%

人體行進路線要求
(後面人員略少7-9)

2 實例分享與探討



3 穿騰動作



龍體高度

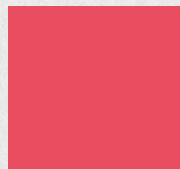


穿，騰流暢度



轉折點順暢、完整

3 穿騰動作-講解



默契

在快速穿越或騰越的動作執行時，較講求放與跳的人之默契



速度展現

在快速穿越行進中有轉彎，有直線。整體流暢度較高，如果想要速度的呈現非常適合在套路中來運用

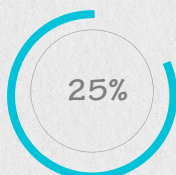


起跳時機

起跳時機是一項攸關成敗非常關鍵的一環，太慢或太快起跳都容易造成失誤或是不順暢。



3 穿騰動作-要點



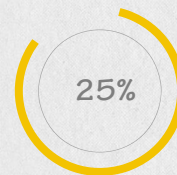
騰越前的轉折點
須微微轉節



穿越前龍體下降時
右手放鬆，左手需縮把



龍桿維持在身體左右兩側
與身體平行



起跳後龍體高度需一致

3 實例分享與探討



4 翻滾動作



龍體圓潤



龍體離地高度



劃圓技巧，推把時機

4

翻滾動作-講解



正跳/左跳

在舞龍競賽規則中此動作稱為快速連續螺旋跳龍要連續完成(4次以上"含")才算是難度哦~



反跳/右跳

在舞龍競賽規則中此動作較常會搭配左跳動作稱為快速左右螺旋跳龍要連續完成(左右各3次以上)才算是難度哦~



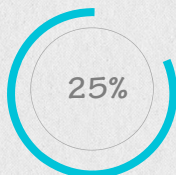
斜盤 左/右

在舞龍競賽規則中此動作稱為快速連續斜盤跳龍要連續完成(3次以上"含")才算是難度哦~



4

翻滾動作-要點



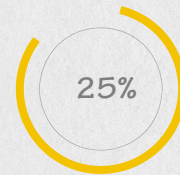
右手往左畫圓-右手伸直
在龍節接近地面時-右手彎曲



左手往上抬起



左腳抬起，右腳發力往上起跳



龍節劃圓左右兩側
需與身體平行

4 實例分享與探討



5 組圖造型動作



神態展現

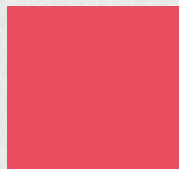


呈現垂直，水平



轉換順暢、俐落

5 組圖造型動作-講解



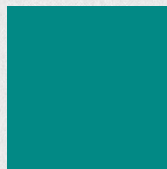
套路劇情

在編排套路時，可以搭配套路想表達的意境做組圖造型的轉換，可以讓觀賞者更能感受套路要表達的氛圍



休息動作

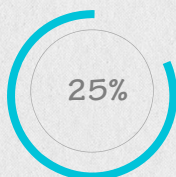
在經過數過難度動作或翻滾後，可以進行組圖造型的安排讓運動員有喘息的機會，有效分配體能在後續的動作中能游刃有餘的發揮



美感展現

組圖造型是套路中最能展現美感的時機，運用高低起伏，流暢曲線，對稱感來提升渲染力。

5 組圖造型動作-要點



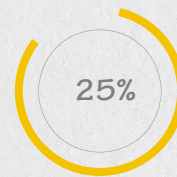
龍體飽滿，圓潤



曲線流暢



層次分明



轉龍節乾淨俐落，完整

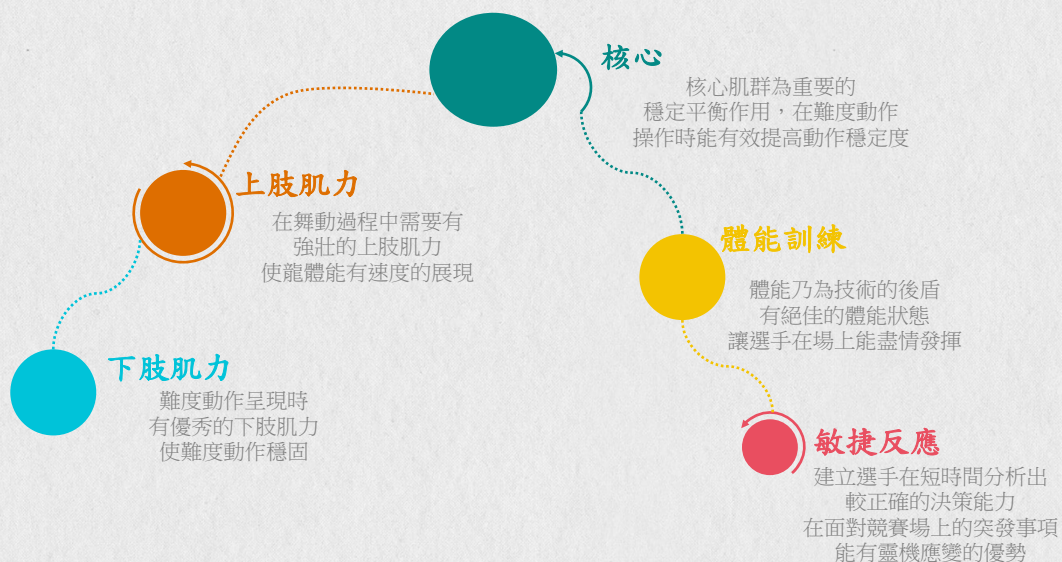
5 實例分享與探討



B

舞龍項目肌力與體能

1 舞龍項目肌力與體能-講解



2 舞龍項目肌力-可實施項目

上肢肌力



3 舞龍項目肌力-可實施項目

下肢肌力



深蹲



硬舉



增強式訓練



弓步分腿蹲

4 舞龍項目體能-可實施項目

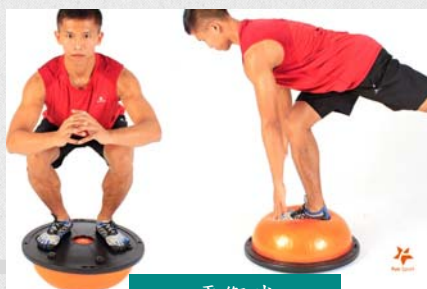
核心



仰臥抬腿



平衡球
上肢、核心穩定



平衡球
下肢、核心穩定



轉體

4 舞龍項目體能-可實施項目

耐力

氧氣來不來得及參與產生能量的過程

體能訓練

有氧耐力

無氧耐力

強度低

持續
時間長

強度高

持續
時間短

1. 20-30分鐘耐力跑
2. 變速跑:快慢交替
3. 游泳(訓練or恢復)

1. 高強度衝刺間歇訓練
2. 跳繩:最快速度20-30s
3. Tabata:5-8動作*3



4 舞龍項目體能-可實施項目

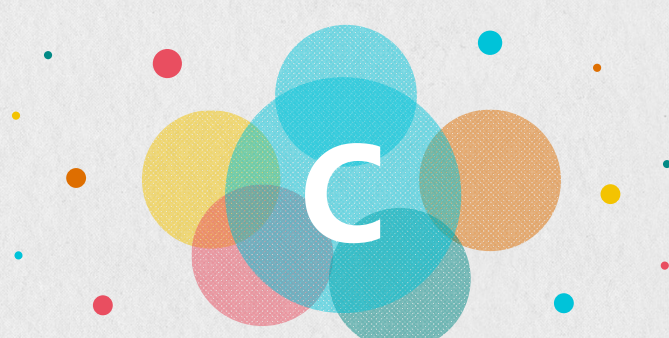
敏捷反應

方向改變能力

感知與決策
大腦做出判斷能力

敏捷反應

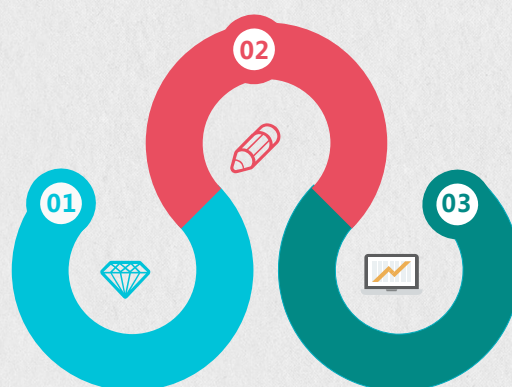




科學檢測-週期化訓練 對舞龍項目之重要性

1 科學檢測功能-益處

- 1 數據精準-結果客觀
- 2 分析選手身體素質-選材
- 3 瞭解運動員身體狀態-疲勞監控



2 科技與數據

檢測

計畫訓練

回饋



- ✓ 蒐集數據做為訓練內容調整依據
- ✓ 運動員了解自身狀況

月份	二月				三月				四月				五月			
階段	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
訓練	強化期				競賽期				季外期				訓練期			
一	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
二	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
三	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
四	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
五	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
目標	最大肌力				速度&爆發力				肌肉耐力(基礎肌力)				肌肉耐力(基礎肌力)			
強度	80-90%1RM				50%1RM				60-75%1RM				65-75%1RM			
量(次數)	4-8				6				10-12				12-15			
組數	3				3				3				3-5			
組間休息	5分鐘				直到無疲勞感				3分鐘				3分鐘			
動作速度	漸進				快速(加速+無減速)				順暢				順暢			
動作	肩推、高拉、 背蹲舉(2、3年級 PLP)、 硬舉、抓舉(GHR)、 懸掛、俄羅斯轉體、 45度引體向上、排式撐、 立定三式跳、 彈力繩組合動作(1年級)				肩推、高拉、 背蹲舉(2、3年級 PRP)、 懸掛上撐、 立定排舉、 俄羅斯轉體、 增強式動作				肩推、高拉、 背蹲舉、 立定跳遠(1-2+3)、 懸掛上撐、 立定排舉、 俄羅斯轉體、 增強式動作				背蹲舉(2、3年級 PLP)、 硬舉、高拉(GHR)、 肩推、高拉、 上撐排舉(擇月)、 功能性等長(Ham)、 俄羅斯轉體、45度引體向上、排式撐、 立定跳遠(1-2+3)、 彈力繩組合動作(1年級)			

✓ 為求進步-有計畫、系統性的訓練



- ✓ 經過訓練後再次進行測驗
得到有依據的成果

2 科學檢測-介紹



垂直反向跳-測力板



15公尺衝刺
紅外線光開感應器



敏捷反應
BlazePod 閃爍速度訓練器



甄選



T字型敏捷

2

融入科技與數據-訓練監控

1. 自我知覺量表

RPE SCALE	EMOJI	INTENSITY LEVEL...
9 - 10	😵	MAXIMUM INTENSITY
7 - 8	😓	VIGOROUS INTENSITY
5 - 6	😬	MODERATE INTENSITY
3 - 4	😊	LIGHT INTENSITY
1 - 2	😄	VERY LIGHT INTENSITY

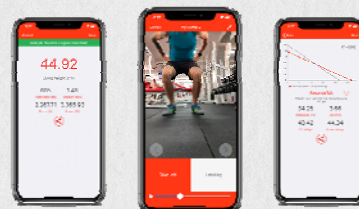
2. 心跳率



3. 跳躍高度



APP: My Jump



2

融入科技與數據-訓練監控

4. 衝刺速度



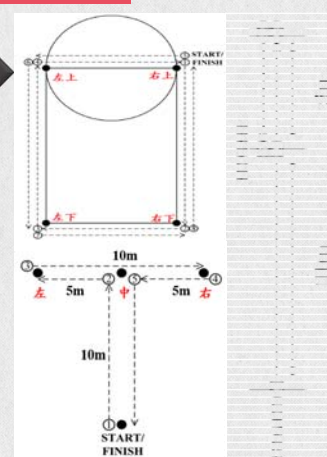
- ✓ 30m
- ✓ 100m

5. 耐力



- ✓ 12分鐘耐力跑
- ✓ 1000m
- ✓ 間歇跑

5. 敏捷能力



- ✓ 多種路徑/變換
- ✓ 改變方向速度的變化

3 週期化訓練 對舞龍項目之重要性



週期化訓練

有計畫、依據之訓練

視情況彈性調整

訓練項目分配

比賽期-狀態達到巔峰

VS

傳統式訓練

土法煉鋼

因教練而定

過度訓練

身、心狀態崩裂



4 週期化訓練形式

過渡期

1

準備期II

3

專項期II

5

2

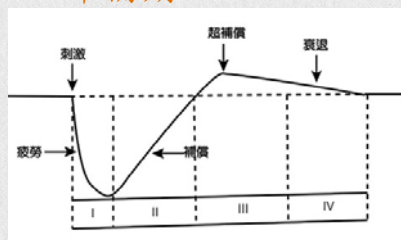
準備期I

4

專項期I

6

比賽期



- ✓ 有計畫、系統性
- ✓ 訓練量高低-強度
- ✓ 內容、質量安排及調整

5 週期分類

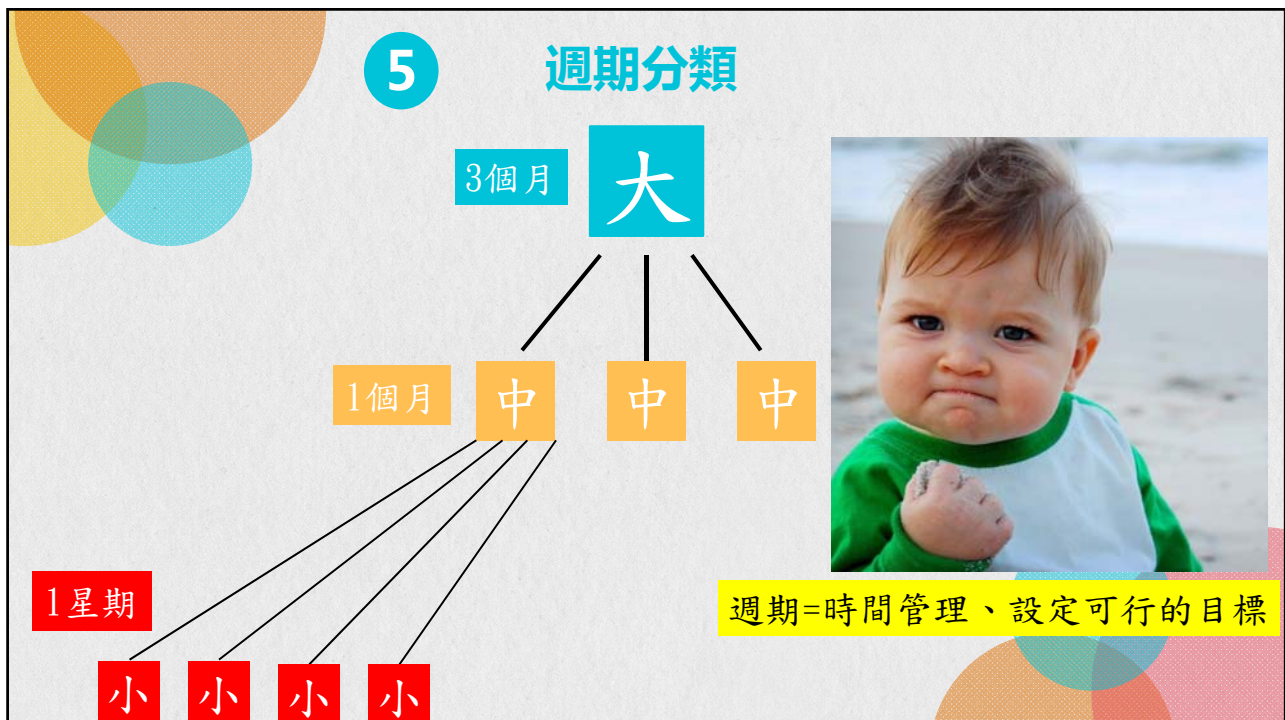
大週期



5 週期分類

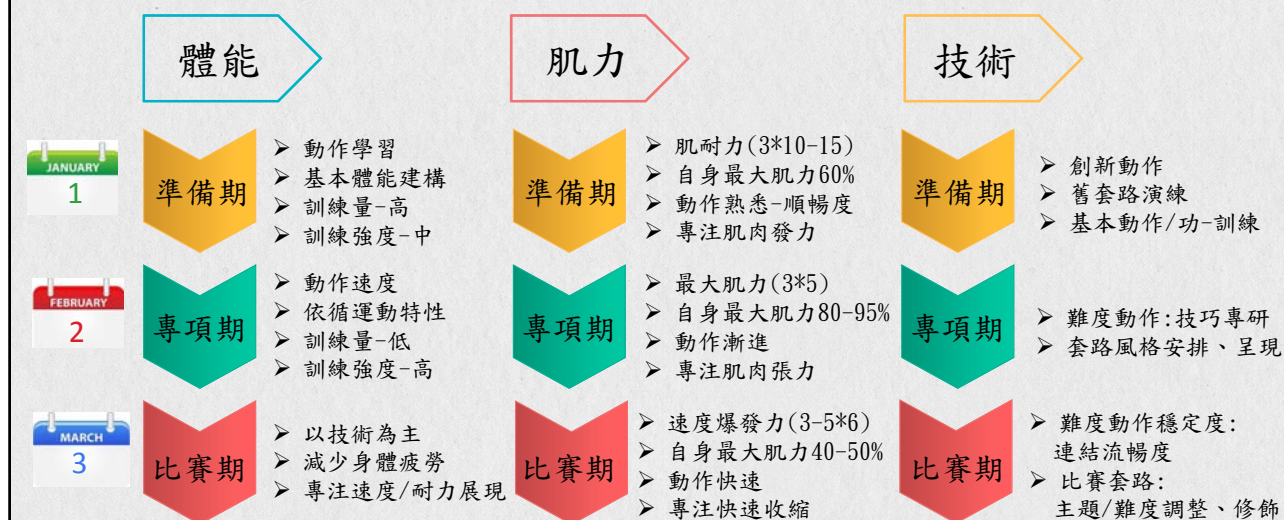
中週期





6 訓練週期化

以2021舞龍中華盃為例



舞龍項目-趣味教學

1 舞龍項目-趣味教學



選手A:訓練太無聊了!每天都練一樣的!



選手B:沒有挑戰性!再怎麼練都是那幾項訓練方式!



選手C:訓練氣氛枯燥乏味，一點樂趣也沒有!

2 舞龍項目-趣味教學益處

增加新鮮感

凝聚團隊精神

提升團隊士氣

提高訓練動機

促使教練精進

添增訓練樂趣

3 趣味教學-可運用器材



4 趣味教學-實例分享



5 趣味教學-實例分享



運用同儕分組的方式
做教學相長的實踐課程
過程中能互相學習、溫故知新
達到雙贏的教學技巧



6 競技舞龍 難度動作教學



實例影片分析

動作分解
步驟化



週期化訓練
體能/肌力

技術-示範





- 瞭解、認識動作
- 觀察學生學習狀況
- 安全性
- 可適性
- 成功經驗

F

套路编排分享與探討

1 套路编排分享與探討

1. 故事情境or難度動作

3. 體能狀態-分配體力

5. 心理素質-信心展現

2. 難度展現-創新

4. 肌肉力量-快慢呈現

1. 故事情境or難度動作





2. 難度展現-創新



3. 體能狀態-分配體力



4. 肌肉力量-快慢呈現



5. 心理素質-信心展現



2 訓練期-策略與安排

設定賽事目標



訓練影片回饋
修正、調整



訓練後心得
檢視



2 競賽期-策略與計畫



✓ 賽後檢討

2

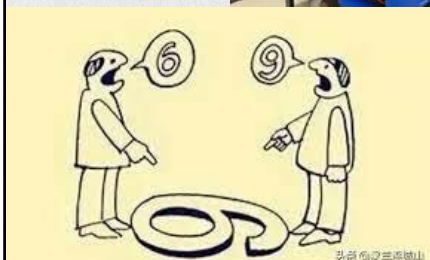
過渡期-策略與計畫



✓ 新動作的挑戰-新鮮感



✓ 位置、節數變換



✓ 適時放鬆
✓ 訓練增加休閒趣味
(維持活動量)

感謝
聆聽

教育部體育署109學年度
舞龍技藝增能研習營

龍珠技術規則與實務

講師：國立體育大學 陳盈甄

講師經歷

講師姓名：陳盈甄

專長項目：舞龍（龍珠）、戰鼓

學歷：國立臺南大學體育學系碩士班

現職：國立體育大學 行政專員



講師經歷

證照：

中華舞龍舞獅運動總會
甲級裁判證、乙級教練證



經歷：

- 擔任109年全民運動會龍獅運動-裁判
- 擔任2020年桃園壽山巖全國舞龍公開賽-裁判
- 擔任108學年度全國中華盃舞龍舞獅錦標賽-裁判
- 2015年加拿大亞裔活動協會-多倫多新年燈節慶活動演出
- 2014年中視最強大國民錄製節目 夜光龍
- 2014年職棒臺南球場獅象大戰開幕表演
- 2014年夏威夷Honolulu嘉年華臺灣表演
- 103年全民運動會龍獅運動-2金1銀1銅

簡報大綱

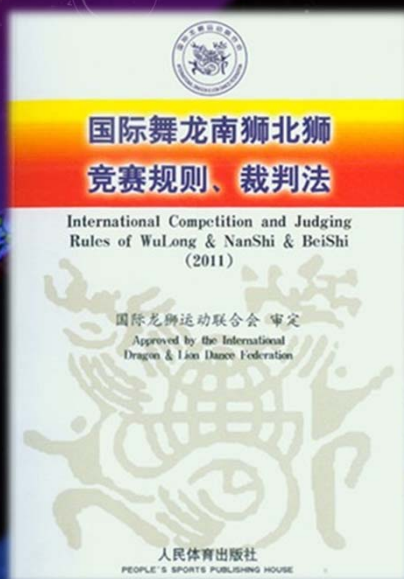
壹、國際競賽規則

貳、什麼是龍珠

參、影片分享

肆、龍珠基本教學

壹、國際競賽規則



壹、國際競賽規則

第一部分 總則

第二章第五條 參賽人員及其規定

- 參賽人員包含領隊、教練、運動員。
- 舞龍隊人數不超過13人，其中包含領隊1人、教練1人、運動員11人。

壹、國際競賽規則

第一部分 總則

第三章第七條 比賽時間

- 比賽時間為7-10分鐘，場佈時間不超過10分鐘。

第三章第八條 計時

	開始計時	計時結束
賽場內 靜止造型	第一位運動員開始動作	最後一位運動員離開賽場
賽場外	第一位運動員踏入賽場	全體運動員完成靜止造型

壹、國際競賽規則

第一部分 總則

第三章第十一條 服飾

- 舞龍持龍珠者的服飾與其他隊員應有明顯區別。
- 舞龍持龍珠者比賽需配戴號碼，「0」號。



壹、國際競賽規則

第一部分 總則

第一章第一條 場地

- 邊長為20m*20m正方形場地，最小不得小於邊長18m*18m的正方形。
- 場地邊線寬0.05m，邊線內為比賽場地，邊線周圍至少有1m寬的無障礙區。

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第一章第二條 器材-1

- 龍珠

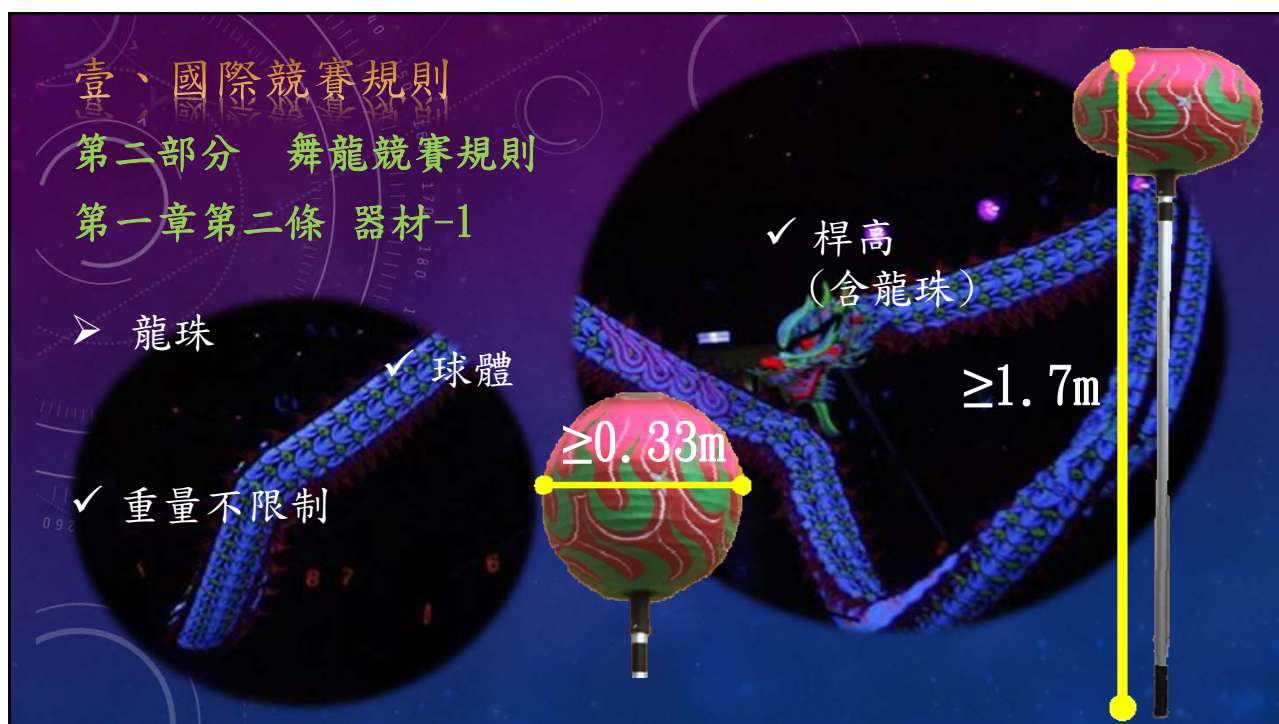
✓ 球體

- ✓ 重量不限制

✓ 桿高
(含龍珠)

≥1.7m

≥0.33m

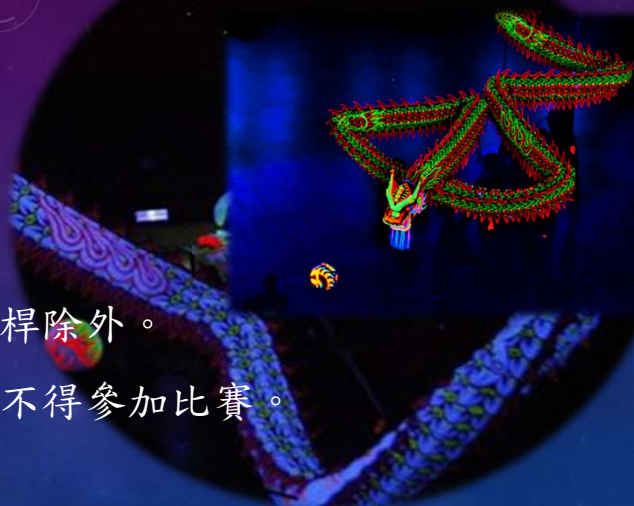


壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第一章第二條 器材-2

- 夜光龍須有夜光效果，桿除外。
- 凡器材不合格規定者，不得參加比賽。



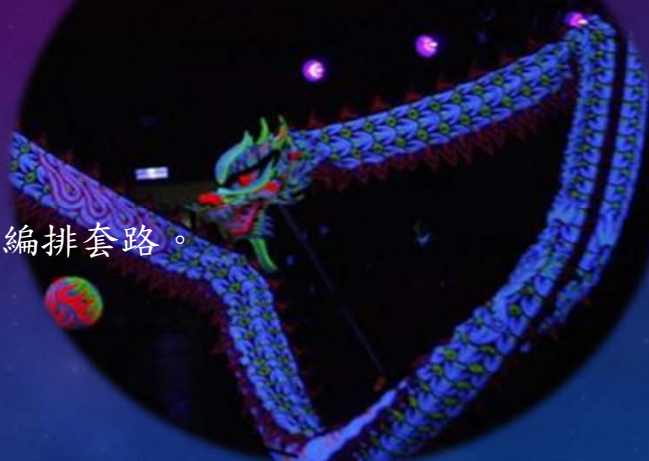
壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

舞龍項目-1

一、自選套路：

- ◆ 參賽隊伍依據規則自行編排套路。
- ◆ 依分數高低評定勝負



2013年中国莆田三棵树杯第五届世界龙狮锦标赛台湾
<https://www.youtube.com/watch?v=MciKuS51qh0&list=WL&index=1>

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

舞龍項目-2

二、規定套路：

- ◆有規範的動作規格、順序、方向、行動路線，均不得改變。
- ◆出現漏作動作、增加動作和改變動作順序、路線、方向，每出現一次扣0.3分。
- ◆依分數高低評定勝負。



亞洲舞龍競賽規定套路

(<https://www.youtube.com/watch?v=VWPPMejRcy4&list=WL&index=9>)

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

舞龍項目-3

三、夜光舞龍：

- ◆龍珠、龍頭、龍身、龍尾須有夜光效果，桿除外。
- ◆參賽隊伍依據規則自行編排套路。
- ◆依分數高低評定勝負。



2017第四屆亞洲龍獅錦標賽-中華台北夜光龍

(<https://www.youtube.com/watch?v=HQU3FSks7NU&list=WL&index=2&t=449s>)

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

舞龍項目-4

四、技能舞龍：依實際使用時間評定勝負

- ◆抽籤舞龍：賽前抽取規定動作，即時編成組合，完成規定數量。
- ◆競速舞龍：以最快速度，在規定的場地內，完成規定的動作、次數、路線。



2014台湾全民运动会《龙狮》运动比赛 | 舞龙龍 竞速舞龙 高雄市
(<https://www.youtube.com/watch?v=KHY1bcIXhwE&list=WL&index=6>)

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

舞龍項目-5

四、技能舞龍：依實際使用時間評定勝負

- ◆障礙舞龍：利用舞龍動作的游、翻、騰、穿等形式、繞過、穿過或躍過場內所設的障礙物。



2014台湾全民运动会《龙狮》运动比赛 | 舞龙龍 障碍舞龙 苗栗县
(<https://www.youtube.com/watch?v=Lz6ERGVfWTg&list=WL&index=5>)

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第三條 舞龍動作的分類

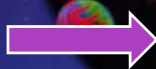
一、8字舞龍動作

二、游龍動作

三、穿騰動作

四、翻滾動作

五、組圖造型動作



1. 基本動作

2. 難度動作

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-1

一、8字舞龍動作

- 人體左右兩側或上下交替做8字形環繞，可搭配多種姿態與方法做8字形狀舞動。



壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-2

一、8字舞龍動作

➤基本動作：

原地快速舞龍、

單跪舞龍、

屈膝躺腿舞龍…等

➤難度動作：

單手撐地快舞龍、

跳龍接直躺快舞龍…等

➤動作次數計算：

1. 左右8字舞龍每個動作左右為一次 → ≥ 4 次

2. 上下單側舞龍每個動作上下為一次 → ≥ 6 次



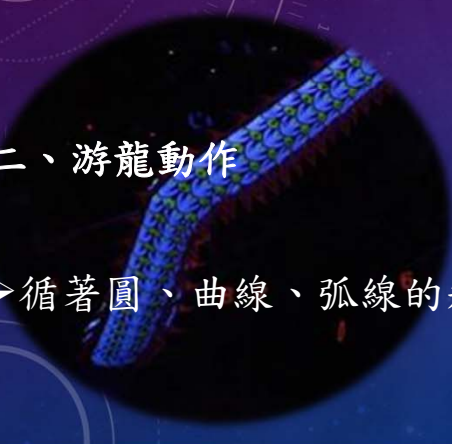
壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-3

二、游龍動作

➤循著圓、曲線、弧線的規律，及協調的隨龍體的起伏行進。



壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-4

二、游龍動作

➤基本動作：

單側起伏小圓場、
快速矮步跑圓場越障礙…等



➤難度動作：站肩雙桿行進

➤難度動作次數計算：

站肩雙桿行進：上下起伏為一次 → ≥ 6 次



壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-5

三、穿騰動作

➤穿越：從龍身下穿過

→ 龍珠穿越第4節與第5節中間

➤騰躍：從龍身上躍過

→ 龍珠躍過第4節與第5節龍身



壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-6

三、穿騰動作

➤基本動作：

穿龍尾、龍越尾
、龍脫衣…等



➤難度動作：

快速連續穿越行進、
連續穿越騰越行進

➤難度動作次數計算：

1. 快速連續穿越行進 → ≥ 3 次
2. 連續穿越騰躍行進 → $\geq$ 各2次

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度

四、翻滾動作

➤跳龍動作：龍體做立圓或斜圓狀連續運動，向上騰起跳過龍身。

➤翻滾動作：龍體同時或依次作360度翻轉，運動員利用翻滾、側翻等方法越過龍身。



壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-8

四、翻滾動作

- 基本動作：連續游龍跳龍、大立圓螺旋行進…等
- 難度動作：快速連續螺旋跳龍、快速左右螺旋跳龍…等



壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-9

四、翻滾動作

➤ 動作次數計算：

1. 快速連續螺旋跳龍 → ≥ 4 次
2. 快速左右螺旋跳龍 → $\geq$ 左右各3次
3. 快速連續斜盤跳龍 → ≥ 3 次
4. 快速連續螺旋跳龍磨轉 → ≥ 6 次

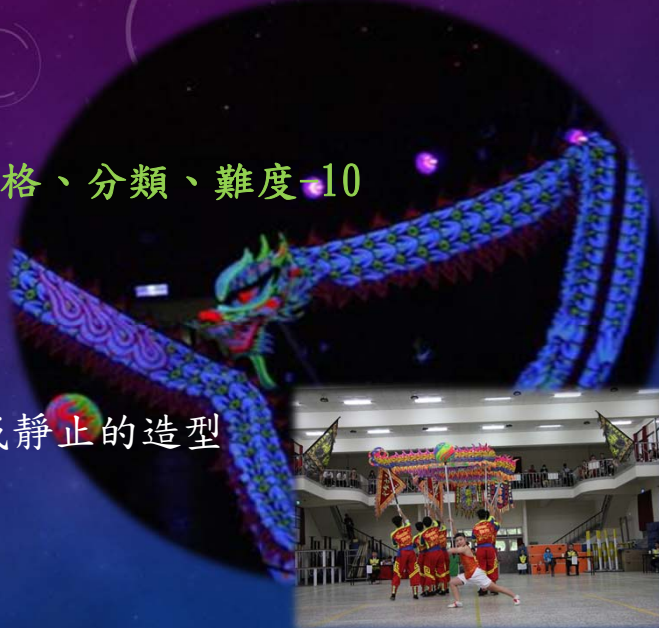
壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-10

五、組圖造型動作

➤運動中組成活動的圖案或靜止的造型



壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第二章第五條 舞龍動作規格、分類、難度-1

五、組圖造型動作

➤基本動作：

龍船造型、組字造型、
尾盤造型…等

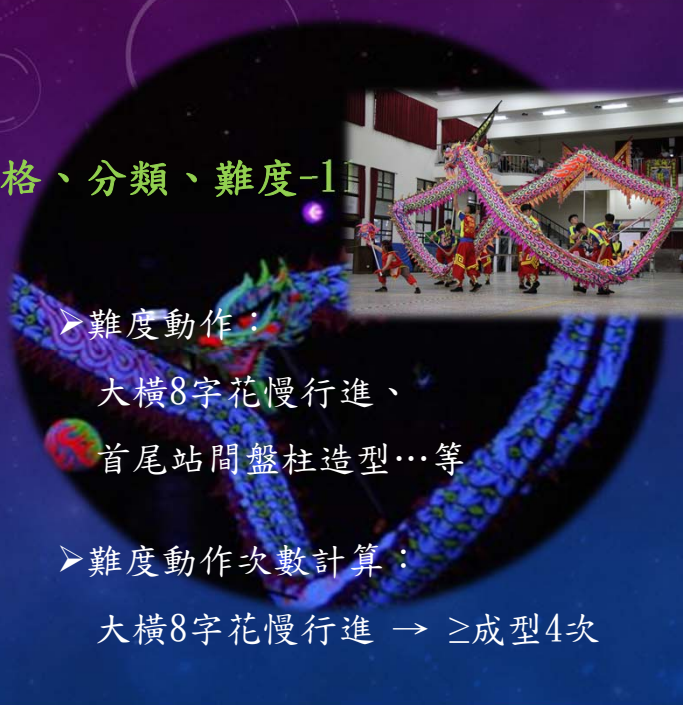


➤難度動作：

大橫8字花慢行進、
首尾站間盤柱造型…等

➤難度動作次數計算：

大橫8字花慢行進 → ≥成型4次



壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第三章第八條 對持龍珠隊員動作的規定

- 持龍珠隊員既要突出龍珠的特性，要與龍頭、龍體的運動協調一致。單獨表演時間每次不得高過15秒，違者按時扣分。
- 超出時間1秒至15秒，扣0.1分；
超出時間15.1秒至30秒，扣0.2分；以此類推。

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第八章第二十三條 裁判員扣分-1

一、輕微失誤 → 每次扣0.1分

- 躺地、起立時有附加支撐。

二、明顯失誤 → 每次扣0.2分

- 隊員失誤碰撞、碰踩龍身、龍桿，龍體出現短暫停頓。
- 隊員上肩、上腿、攔腳、騎肩、疊背、滾背、掛腰等技術動作失誤或滑落。

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第八章第二十三條 裁判員扣分-2

三、嚴重失誤 → 每次扣0.3分

- 運動員動作失誤倒地、脫把。

四、其他失誤

- 器材落地 → 每次扣0.2分

- 器材損壞 → 扣0.3分

- 服飾掉地 → 每次扣0.1分

- 教練員以信號、叫喊等方式提醒本隊場上隊員 → 每次扣0.1分

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第八章第二十四條 裁判長扣分-1

- 出界：運動員出界或踩線 → 每人每次扣0.1分

- 時間：不足或超出時間1秒至15秒 → 扣0.1分

不足或超出時間15.1秒至30秒 → 扣0.2分

- 規定套路漏做動作、添加動作和改變動作順序、路線、方向
→ 每出現一次扣0.3分

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第八章第二十四條 裁判長扣分-2

違例

- 夜光舞龍，龍珠和運動員服飾與龍桿（配戴號碼除外）有夜光效果 → 每次扣0.5分
- 場內運動員號碼配戴不整齊 → 扣0.3分

壹、國際競賽規則

第二部分 舞龍競賽規則

第九章第二十五條 裁判員評分

- 裁判員臨場評分有5人評分制、7人評分制、9人評分制三種方式。

第九章第二十六條 應得分的確定

- 5或7名裁判評分時，取中間3個有效分的平均值。
- 9名裁判員評分時，取中間5個有效分的平均值。
- 應得分只取小數點後兩位，不作四捨五入。

壹、國際競賽規則

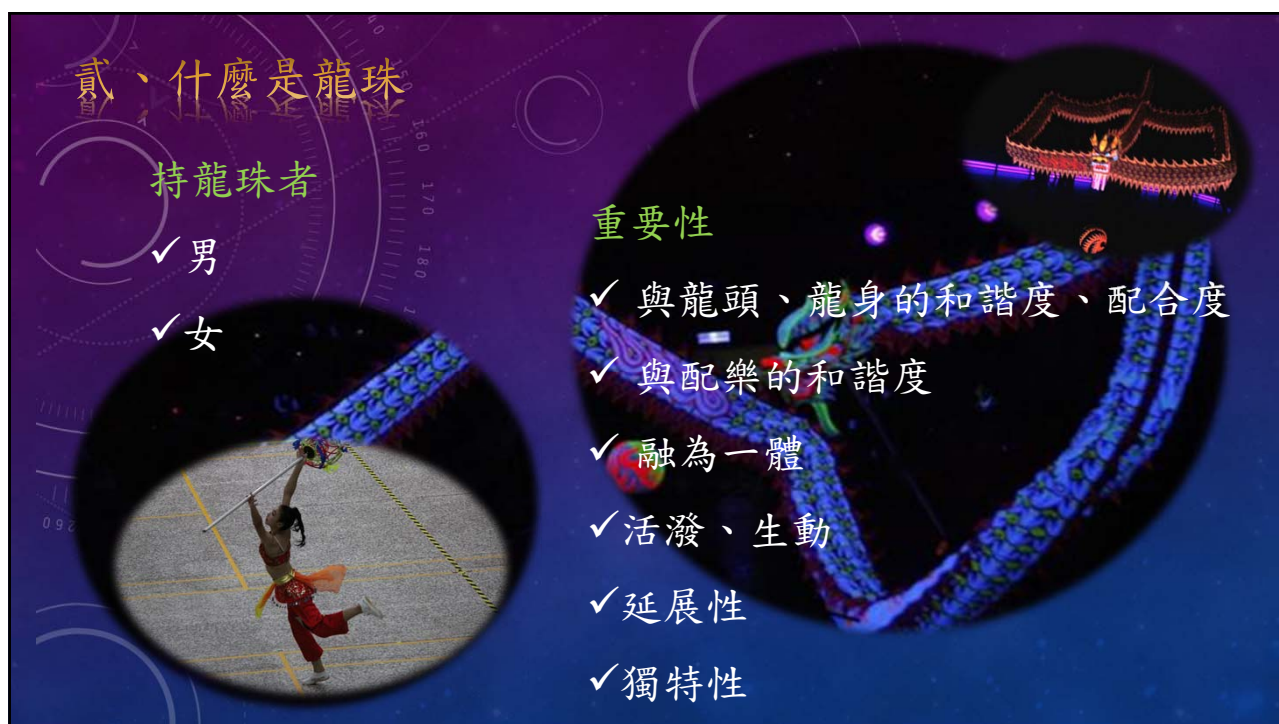
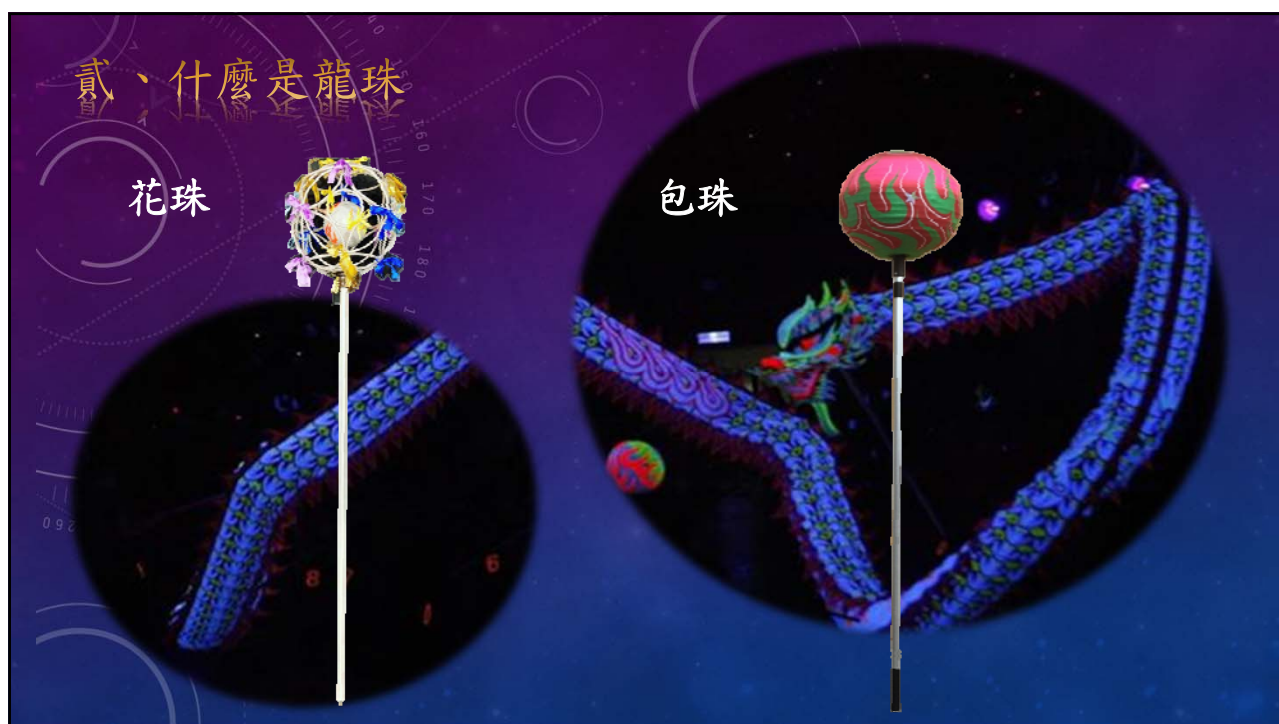
第二部分 舞龍競賽規則

第九章第二十九條 最後得分

- 裁判長依據規則，從應得分數扣除第二十四條“裁判長扣分”所規定的應扣分，即為該隊最後得分。

貳、什麼是龍珠





參、影片分享

➤2014 全民運動會 自選舞龍【新竹市代表隊】

(ht



參、影片分享

➤107年全民運動會舞龍舞獅競賽～自選舞龍比賽（南投縣）

(ht



參、影片分享

➤2014台灣全民運動會《龍獅》運動比賽 | 舞龍-規定舞龍高雄市

(http://www.2014taiwan.gov.tw/)



參、影片分享

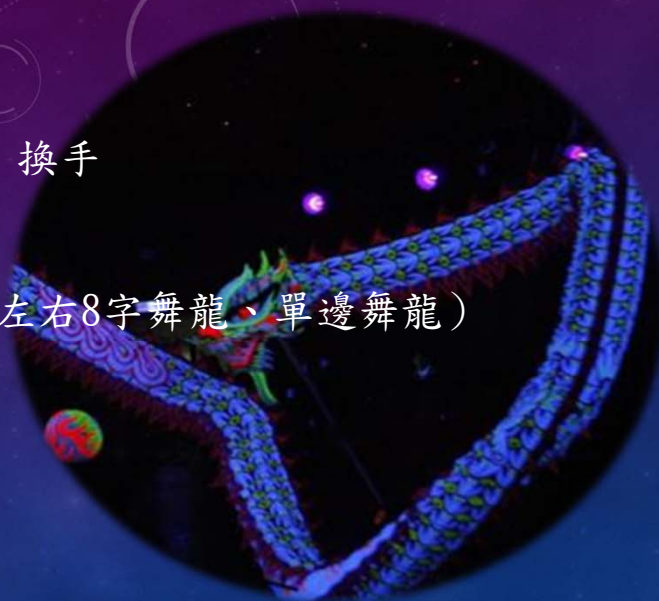
➤第三屆亞洲室內運動會-規定舞龍-中華台北

(https://www.asiadocsports.com/)

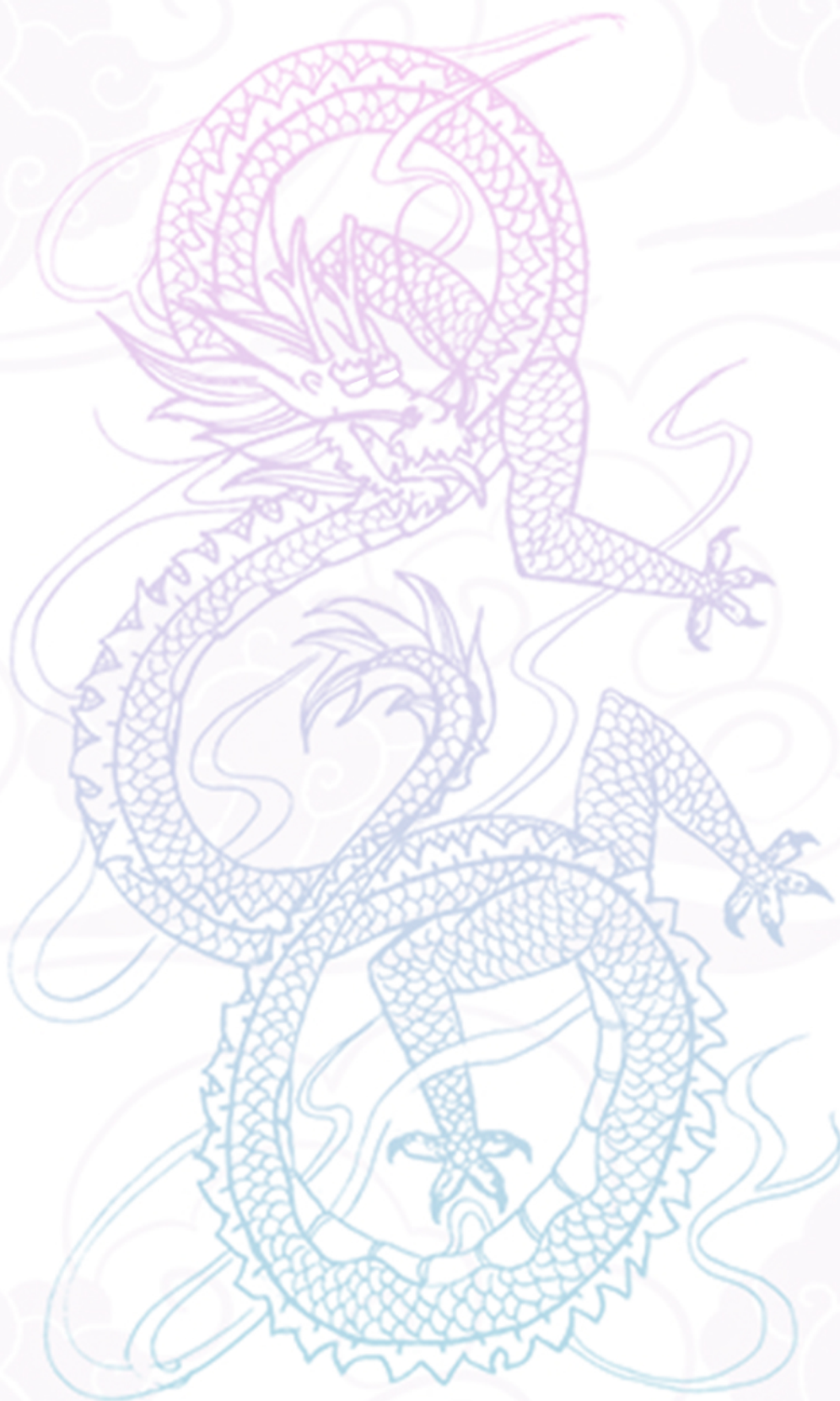


肆、龍珠基本教學

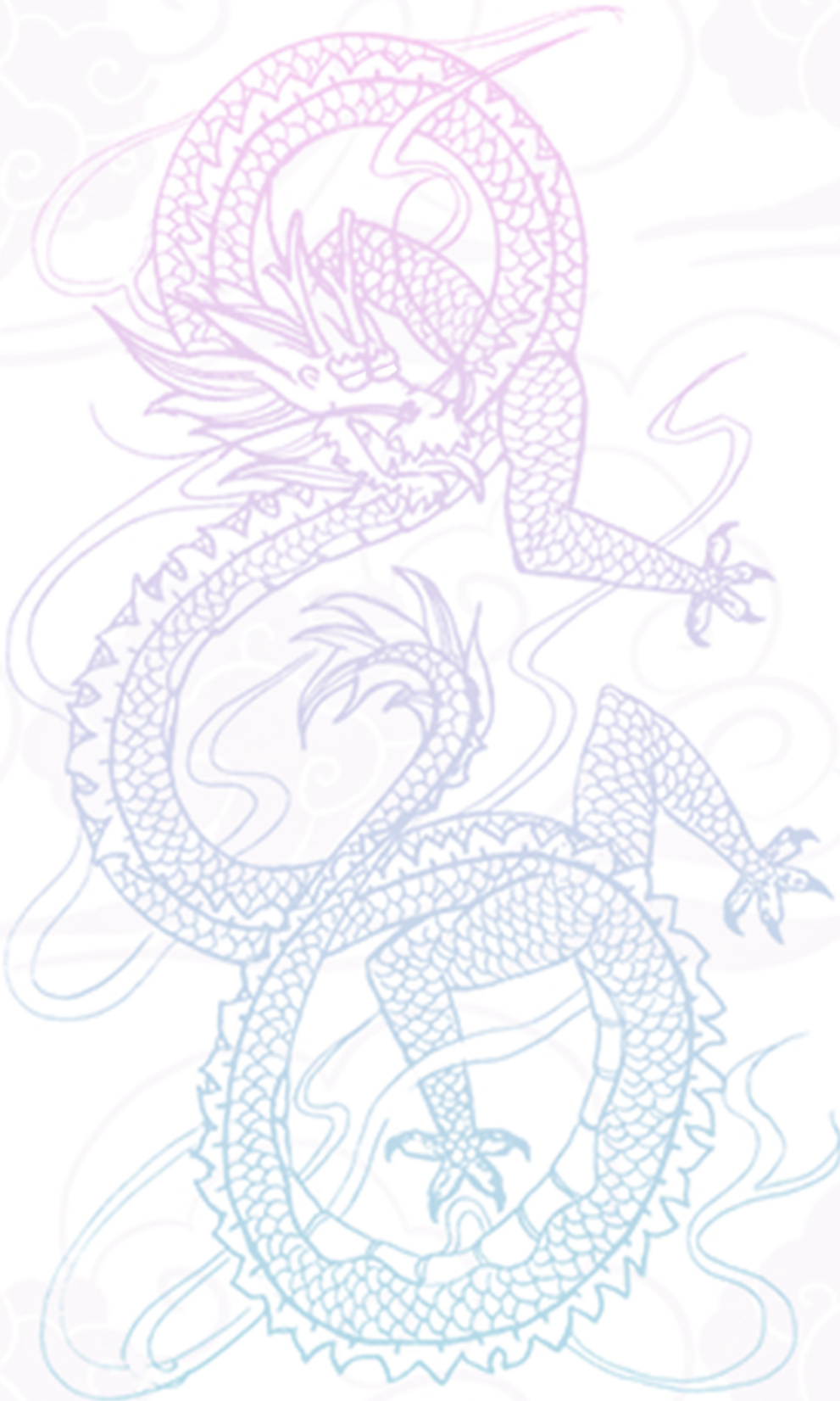
- 龍珠握法、伸縮把、換手
- 基本步伐
- 8字舞龍龍珠舞法（左右8字舞龍、單邊舞龍）
- S型遊龍龍珠舞法
- 穿騰動作龍珠舞法
- 翻滾動作龍珠舞法
- 甩珠



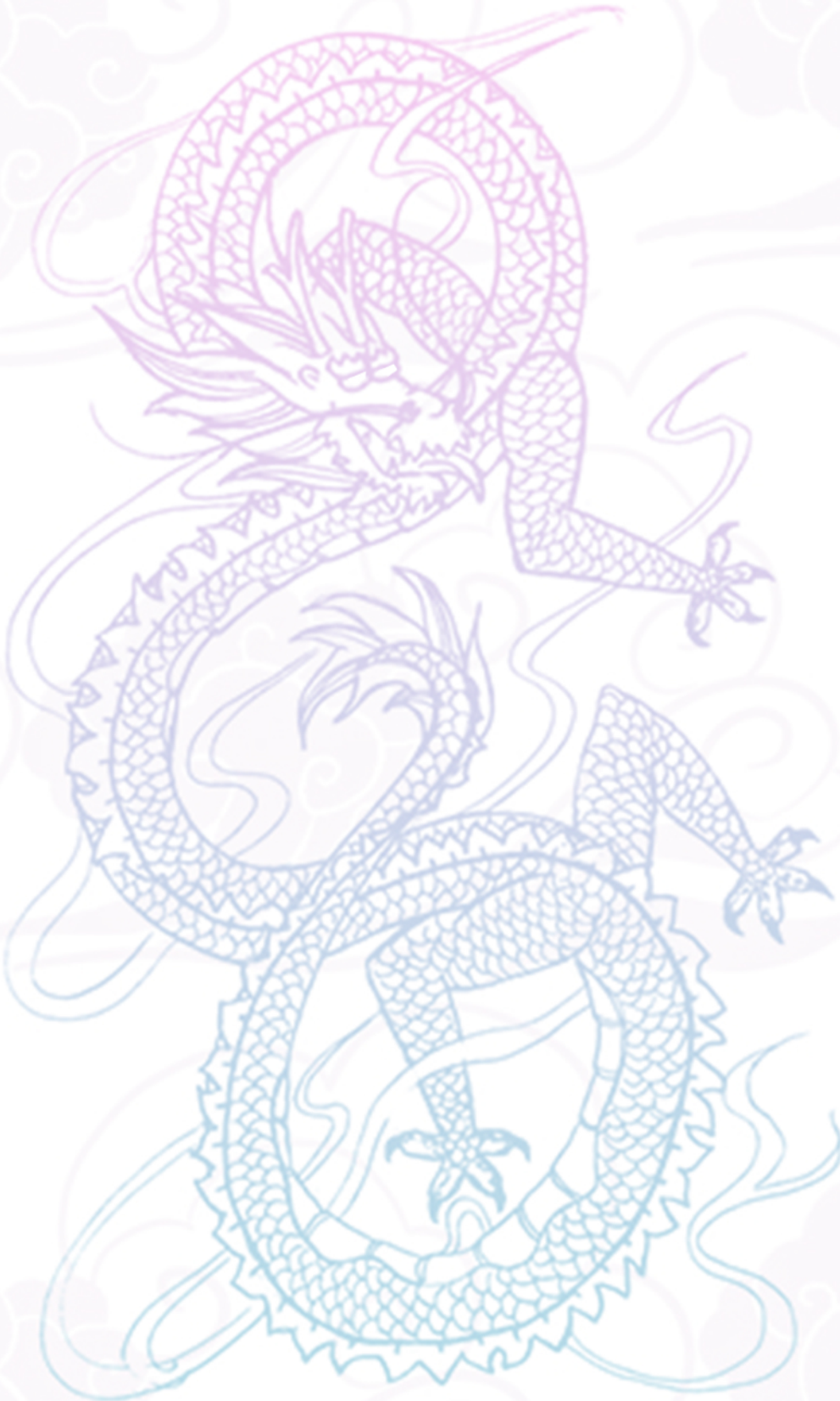
MEMO



MEMO



MEMO





教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education

主辦單位：教育部體育署

承辦單位：國立體育大學

中華民國一一零年七月十日