

新学手册

## 「教育部體育署 110 學年度青少年舞龍選手增能培訓營」

## 實施計畫

- 壹、 本活動依據年月日臺教體署學(三)字第1100025770號函辦理。
- 貳、 宗旨:為提升青少年舞龍選手技術水平,藉以傳承民俗體育且向下扎根、提升 國際賽事競爭力,得以豎立穩固根基以達到舞龍技藝鞏固之目標。特辦理此活動。
- 参、計畫目的:透過本校體育相關專業能力,以運動科學訓練模式介入,加入具有 組織、系統化的體能與肌力訓練法,有效提升青少年舞龍選手身體素質,達到青少 年舞龍選手參與全國賽、國際賽之水準。
- 肆、 指導單位:教育部體育署
- 伍、 主辦單位:國立體育大學
- 陸、 培訓日期:111年7月18日(星期一)至7月20日(星期三)
- 柒、 培訓地點:國立體育大學綜合體育館(桃園市龜山區文化一路250號)
- 捌、 報名資格: 1. 國中及高中生,對舞龍有興趣且具6個月訓練經驗者
  - 2. 參加成員於增能培訓營前後需接受運科檢測

(速度、爆發力、敏捷、心肺功能、身體組成)

一. 報名方式:採網路報名。請以google表單填寫相關資料

(報名網址:https://forms.gle/xgaqKXudckQoBbYc6)

- 二. 報名時間:即日起至111年7月11日(星期一)為止
- 三. 報名費用:無須報名費

#### 玖、 研習注意事項:

- 一、 研習期間,請遵守承辦單位規劃安排,依現場狀況適度調整。
- 二、 全程參予培訓者,將頒發培訓證書。
- 三、 本培訓營內容經核定後辦理,並提供培訓資料、保險補助;另**交通費、住宿費、 餐費及其他相關費用,請自行支付。**
- 四、 培訓期間如遇天然災害發生,將擇期辦理之。
- 五、 為響應環保,請自備水壺(現場有飲水機可使用)。
- 六、 為落實防疫,請攜帶身份證明文件以便查核身份,並遵守防疫相關規定。
- 七、 如有報名問題逕洽專案助理 李小姐 03-328-3201分機1512, 信箱: iocelvn@ntsu.edu.tw。



壹拾、 附件:

一、課程表

二、交通資訊

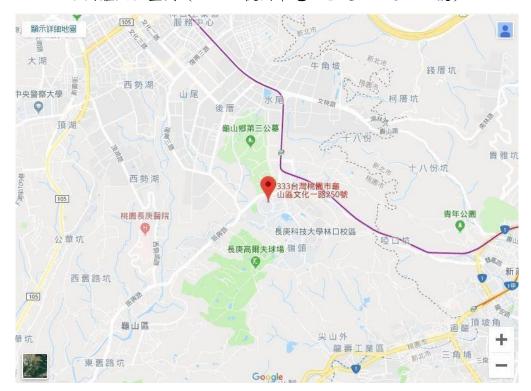
# 「教育部體育署 110 學年度青少年舞龍選手增能培訓營」

## 課程表

111 年 7 月 18 日 (星期一)			
時間	課程內容	講師	助理講師
8:30-9:00	報到		
9:00-10:00	運動科學介入青少年選手之策略	國立體育大學	國立體育大學
		王翔星教授	林立晨
10:00-12:00	1. 舞龍動作介紹		
	2. 舞龍基本握法教學	國立體育大學	國立體育大學
	3. 舞龍五大類基本動作	吳秉樺	黃嘉偉
	4. 綜合演練		
12:00-13:00	休息用餐		
13:00-15:00	1. 趣味體能-敏捷訓練	国计雕右上组	國立體育大學
	1. 趣味	國立體育大學	國立 題月入字 吳鎮 玗
	2.	吳秉樺	光與灯
15:00-17:00	舞龍身體姿態(武術)	國立體育大學	國立體育大學
		劉宸碩教練	鄭郁咺
	111 年 7 月 19 日 (星期二	=)	
時間	課程內容	講師	助理講師
9:00-12:00	舞龍進階-翻滾動作	國立體育大學	四上贴大上的
	舞龍進階人體難度動作-初階		國立體育大學
	舞龍進階人體難度動作-中階	劉竣豪	吳鎮玗
12:00-13:00	休息用餐		
13:00-15:00	舞龍裁判規則講解及案例分享	真理大學	國立體育大學
		吳培協教授	吳秉樺
15:00-17:00	1. 重量訓練動作教學與實踐	國立體育大學	國立體育大學
	2. 肌肉伸展實務操作	黄嘉緯	詹沛涵
	111 年 7 月 20 日 (星期 3	=)	
時間	課程內容	講師	助理講師
9:00-12:00	舞龍進階-翻滾動作(斜盤)	國立體育大學	國立體育大學
	舞龍進階人體難度動作-高階	吳鎮玗	吳秉樺
12:00-13:00	休息用餐		
13:00-15:00	1. 體能訓練-敏捷反應能力訓練	國立體育大學	國立體育大學
	2. 運動按摩實務操作	劉竣豪	詹沛涵
15:00-17:00	舞龍技術檢定與成果展演-自編套路	國立體育大學	國立體育大學
		黎德志	黄嘉緯

### 國立體育大學交通資訊

▽國體大位置圖(地址:桃園市龜山區文化一路250號)



▽國體大校園地圖(路邊停車格皆可停,虛線為車子禁止進入區)

https://general.ntsu.edu.tw/files/14-1028-13012,r4-1.php?Lang=zh-tw



#### ◆自行前往:

A. 開車至林口下交流道後,沿文化一路往桃園龜山方向行駛約四公里即可抵達 本校。

B. 由台北出發行經台一線往桃園方向,途中右轉青山路一段,接往青山路二段後,左轉文化一路行駛約500公尺即可抵達本校。

#### ◆搭乘大眾交通工具方法如下:

#### A. 公車:

- 大台北公車967(北市政府--國立體育大學):可直達國立體育大學,於 行政教學大樓下車。
- 2、桃園客運202(體育大學--工四工業區) 固定班次發車、一日來回共22 班,可直達國立體育大學,於行政教學大樓下車。
- 3、桃園客運5065 (桃園--體育大學): 固定班次發車、一日來回4班,可直達國立體育大學,於行政教學大樓下車。
- 4、三重客運603 (體育大學--丹鳳捷運站):可直達國立體育大學,於行政 教學大樓下車。

#### B. 桃園捷運:

桃園機場捷運 A7站(國立體育大學):下車後,走路約15分鐘可到達行政大樓。 C. 高鐵:

高鐵青埔站(桃園):搭乘高鐵至桃園站下車後轉搭桃園捷運至 A7體育大學下車。 D. 客運:

搭乘國道客運(統聯、國光等)至林口站下車後可轉搭公車或搭乘桃園捷運至體 大 A7站下車。

#### ◆停車資訊:

本校為開放性校園,只要有停車格的位置皆可停車(除職員專用車格)。



真理大學體育教育中心副教授 2009年中國浦東三林州第四屆世界龍獅錦標賽載判 2013年中國莆田三棵樹杯-第五屆世界龍獅錦標賽載判 2014年第十一届雲頂世界獅王爭霸賽載判 全民運動會龍興運動報測(04基隆市、06台中市、08高雄市、10台中市、 12高投縣、14嘉義市、16台中市、18苗栗縣、20花蓮縣、22嘉義縣) 亞洲彝都公開棄裁判 亞洲彝都公開棄裁判 2007年龍獅國際裁判員培訓在~中國澳門 2008年龍鄉國際裁判員培訓拉學園北京 2009年龍鄉國際裁判員培訓拉豐農訓~中華台北(台中) 2012、2015、2016、2019年龍鄉國際裁判員培訓拉豐農訓~中華台北(新行) 壽山嚴全國舞龍公開賽裁判

2

4

6



•第二章 參賽人員及其規定 • 第五條 參賽人員及其規定 (一)參赛人員包括運動隊的領隊、教練員、運動員。(二)為確保比賽順利進行,參赛人員須遵守以下規定: 4. 每支舞龍隊人數不超過13人,其中領隊1人,教懷員1人,運動員11人;每支南獅隊、北獅隊和舞鳳人數均不超過10人,其中領隊1人,教懷員1人,運動員8人;以上包括替換隊員和伴奏 隊員,每支南獅隊位出場人數最少6人,每支北獅隊位出場人 數最少5人。

3

2. 傳統項目的參賽人數由主辦單位在競賽規則中規定。 3. 參賽運動員必須身體健康,並經醫院體檢合格。 4.各運動隊必須按規程規定辦理報名手續,填寫報名表,必須賽前 24小時內呈交,「自選套路(傳統項目)登記表」、「舞龍(南獅、 北獅、舞鳳)難度動作申報表」和器材配置平面示意圖等。 5.運動隊應公平競爭,服從裁判。 6.任何參賽人員不得在比賽期間對裁判人員施加影響和干擾。 7. 本隊場外人員不得以任何形式對場上運動員進行提示、指導。 8. 每名運動員只能代表一支隊伍參赛,違者取消比賽資格。 9. 每隊參賽隊員比賽期間參賽角色不得更換,達者取消比賽威積。

• 第六條 比赛 單項寮 全能率 男子組 女子组 成年組 少集組 兒童組 競賽項目 其他項目 規定查路 自選套路 傳統項目 技能項目



·第八條 音樂與計時
·音樂
·音樂伴奏是烘托氣氣、轉換節奏、激勵隊員情绪不可分割的重要
都分。音樂複律、節奏快慢等更與舞龍(南獅、北獅、舞鳳)動作
協調一致。舞龍、北獅、舞鳳比賽用音樂帶伴奏為主,南獅比赛
以打擊樂或音樂伴奏為主,要求鼓、鈸、媚節拍明朗卓確、輕、
重、快、慢有序。

8

7

·計時

(一)舞龍比賽

1. 第一位運動員贈入稟場,關蘇計時;如在稟場內靜止造型候場,以第一位運動員開始動作開蘇計時。

2. 運動員完成套路動作後,最後一位限員難開稟場停錄;如在寨場內靜止造型停止動作停錄。
(二)南獅、北獅比寨

1. 運動員侯場完單,音樂起計時開始;

2. 運動員補聊頭、聊被並步行禮為計時结束。
(三)計時以臨場裁判組計時錄為準。裁判組以兩應緣計時,按接近規定時間的蘇計算時間。

第九條 棄權
(一)運動員須在賽前30分鐘參加檢錄(查驗參賽證件、檢驗器材、服飾等),三次檢錄不到即視為棄權。
(二)超過規定時間3分鐘,運動隊不參加比賽即視為棄權。
第十條 比賽順序的確定 在競賽要員會的監督下,賽前由各運動隊派代表抽籤決定比賽順序。 對於未參加抽籤的隊由租委會的人員代替抽籤。

9 10

· 第十一條 服飾與禮儀
· 服飾

1. 比赛時,運動員應穿具有特色的服裝。要求穿戴整潔,服飾數式色彩與舞龍、舞獅、舞鳳器材相協調。

2. 舞龍執龍球隊員、舞鳳執牡丹花隊員的服飾與其他隊員應有明顯區別。

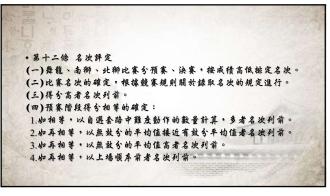
3. 舞龍和舞鳳運動員上場比賽雲佩戴號碼,執龍珠養或執牡丹花者為"0"號,執龍頭者或執鳳頭者為"1";舞龍其餘條換順延。替換龍頭隊員為10號;舞鳳依次為鳳身、雙翅、鳳尾和替換隊員。

·禮儀

1.參賽人員要自覺遵守場上規範,尊敬對手和場上裁判員,不得對其施加影響和干擾。

2.臨場精神絕滿,禮觀大方。

3.運動員進場和退場,須向裁判員和觀眾行各項目規範禮儀。



(五)决赛階段得分相等的確定:
1. 如相等,以自選套路中難度動作的數量計算,多者名次列前。
2. 如再相等,以無效分的平均值接近有效分平均值者名次列前。
3. 如再相等,以無效分的平均值高者名次列前。
4. 如再相等,以預賽階段名次前者列前。

13 14



第十三條 反興奮劑 堅持嚴格禁止、嚴格檢查、嚴肅處理的反興奮劑工作方針,禁止使 用興奮劑。

15 16



·第二條 器材

一、龍珠

球體直徑不少於0.33m,杆高(含珠)不低於1.7m。

二、龍頭

龍頭重量不得少於2.5kg。龍頭外形尺寸,寬不少於0.36m;
高不少於0.6m;長不少於0.8m;杆高不低於1.25m。杆高不低於1.85m(含龍頭高)。

三、龍身

以九節龍參賽。龍身為封閱式圓筒型,直徑不少於0.33m,

全長不少於18m,龍身杆高(含龍身直徑)不低於1.6m,

而杆之問距離大致相等。

四、長光龍以九節乘光龍參賽。乘光舞龍要求龍尾外形尺寸
長0.75m,高度不少於0.55m。



(二)舞龍動作接動作的難易分為基本動作和 難度動作

1.基本動作:
是指舞龍的基礎動作和技術較為簡單的舞龍技巧動作。

2.難度動作:
是指必須具備較高的身體專項素質和專項技能才能完成的高難度 舞龍技巧動作、高難度的舞龍組合動作,並有較高的鍛鍊價值和 審美價值。

19 20



二、申報程序

1.填寫創新動作雜度申報表:
(1)規範動作名稱,並標明類別;
(2)用錄像形式形象地說明創新雜度動作,也可用照片、畫稿等技術圖解以及精鍊文字形象地說明 (達不到上述要求者,不於受理)。

2.在規定時間內透交國際龍獅運動聯合會技術委員會或比賽裁判委員會。

3.國際龍獅運動聯合會技術委員會或比賽裁判委員會依據舞龍動作創編原則,對創新雜度動作進行技術鑑別,並將鑑定結果及時通知申報單位及有關都門。

21 22

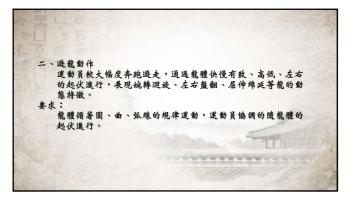


·第五條 舞龍動作規格、分類、難度
一、8字舞龍動作
運動員將龍體在人體左右兩側交替8字形環繞的舞龍動作,
可快可慢,可原地,可行進,也可利用人體組成多種姿態
、多種方法8字形狀舞動。
要求:
 龍體運動軌跡要圓順,人體造型姿態要優美,快舞龍要突出
速度、力量;
每個8字舞龍動作左右舞龍不少於4次;
單側舞龍每個動作上下不少於6次。



雅度動作:
(1) 跳龍接搖船快舞龍;
(2) 跳龍接直躺快舞龍;
(3) 依次滚翻接單跪快舞龍;
(4) 排腰舞龍(2人、3人、4人組合);
(5) 站肩舞龍;
(6) 直體躺肩(或躺腿)舞龍;
(7) 滚地行進舞龍;
(8) 單子撐地快舞龍;
(9) K式舞龍(3人一組);
(10) 站股舞龍;
(11) 靠背壓腿舞龍(3人一組)。

25 26



基本動作:
(1)快速曲線起伏進行;
(2)快速順逆連續跨圓場;
(3)起伏進行;
(4)單侧起伏小圓場;
(5)直線(曲線、圓場)行進越障礙;
(6)快速緩步跑圓場越障礙(緩步2周以上);
(7)快速跑斜圓場;
(8)騎有雙杆起伏行進;
雅度動作:
站有雙杆行進(6次以上)。

27 28

三、穿腾動作 龍體運動路線呈縱橫交叉形式,龍珠、龍頭、龍節依次在 龍身下穿過,稱「穿越」;龍珠、龍頭、龍節依次在龍身 上越過稱「騰越」。 要求: 穿越和騰越時,龍形保持絕滿,速度均匀,運動軌跡流暢 ,穿騰動作輕鬆利棄,不碰踩龍體、不拖地、不停頓。

基本動作
(1)穿龍尾; (2)越龍尾;
(3)首尾穿(越)肚(4)龍穿身;
(5)龍脫衣; (6)龍絨尾
(7)連續勝越行進; (8)勝身穿尾;
(9)穿尾越龍身; (10)臥龍飛騰;
(11)穿八五節; (12)首(尾)穿花纏身行進
雞皮動作
(1)快速連續穿越行進(3次以上);
(2)連續穿越騰越行進(各2次以上)。

30



基本動作
(1) 龍翻身; (2) 快速逆(順) 向跳龍行進(2次以上);
(3) 連續游龍跳龍(2次以上); (4) 大立圓螺旋行進(3次以上);
(5) 雙杆斜盤跳龍(3次以上)。
雞度動作
(1) 快速連續響遊跳龍(3次以上);
(2) 快速連續螺旋跳龍(4次以上);
(3) 快速連續螺旋跳龍(春轉(6次以上);
(4) 快速左右螺旋跳龍(左右各3次以上);
(5) 快速連續響遊跳龍(3次以上);
(6) 快速連續音風跳龍(3次以上);
(7) 連續起伏跳龍行進(3次以上)。

31 32



基本動作
(1)龍門造型;(2)塔盤造型;(3)尾盤造型
(4)曲線造型;(5)龍出宮造型(6)蝴蝶盤花造型;
(7)組字造型;(8)龍舟造型;(9)螺絲結頂造型;
(10)臥垛)龍造型;(11)龍尾高翹尋珠、追珠造型
(12)龍翻身接滚翻成造型(13)單骨侧手翻接滚翻成造型 攤度動作
(1)大横8字花慢行進(成型4次以上)
(2)坐有後仰成平盤起伏旋轉(2周以上)
(3)站肩高塔造型自傳一周
(4)首尾站肩盤柱造型
(5)龍頭站肩立柱平盤起伏圓場2周以上

33 34

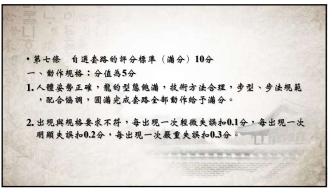
雜龍自選套路的有關規定

•第三章 自選套路的有關規定

•第六條 自選套路的有關規定

•第六條 有選套路的編排要求
舞龍運動大部份是在行進動態中完成「龍」的遊弋、起伏、翻滚、騰越、纏餃、穿插等動作,利用人體多種姿態將力度、福度、速度、耐力等採於舞龍技巧之中,或動或靜,組成優美形象的龍的雕身內容豐富,構思巧妙,結構新願、風格別繳。舞龍技巧雕度、劍新動作符合龍的藍、游、翻、滚、穿、騰、纏大巧雕度、劍新動作符合龍的藍、游、翻、滚、穿、騰、纏大不難配合、完整統一。整個套路既要有觀賣價值,又要有鍛鍊身體、增強體質的作用。





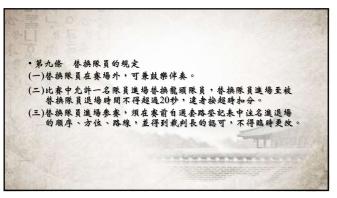
二、藝術表現:分值為3分
1. 建動員精神飽滿,神態演示豐富逼真,充分展示龍的精氣神韻,具有較強的藝術感染力,視完成情況給予0.5~1分。
2. 編排結構合理,情節生動,主題鲜明,動作新願;龍飾、服飾製作精良,器材設計獨特,視完成情況給予0.5~1分。
3. 音樂伴奏與舞龍動作緊密配合,協調一致,風格獨特,樂曲完整,很好地烘托舞龍氣氣,视完成情況給予0.5~1分。

37 38



·第八條 對執龍珠隊員動作的規定 (一)執龍珠隊員既要突出龍珠的特性,又要與龍頭、龍體的運動協調一致。 (二)單獨表演時間每次不得超過15秒,違者按超時扣分。

39 40





#### 舞龍規定套路的有關規定

- 第四章 規定套路的有關規定
- 第十一條 規定套路
- (一)規定套路是根據舞龍動作技術發展的方向,所選定的具有代表性的舞龍基礎動作和技巧動作,經過精心編排的套路。
- (二)规定套路的動作規格、順序、方向、行動路線均不得改變。
- (三)規定套路比賽使用大會提供的公用龍具器材。
- (四)規定套路比賽不得替換龍頭隊員。
- (五)参加规定套路比赛的除員與自選套路一致,不得替换。

·第十二條規定套路的評分標準 (滿分) 10分 一、動作規格:分值為7分 1.人體姿勢正確,龍的型態飽滿,技術方法合理,步型、步法規範,配合協調,圓滿完成套路全部動作給予滿分。 2.出現與規格要求不符,每出現一次程微失誤和0.1分,每出現一次 明顯失誤和0.2分,每出現一次嚴重失誤和0.3分。

43 44

二、藝術表現:分值為3分
1.運動員精神飽滿,神態演示豐富逼真,充分展示龍的精氣神韻,具有較發的藝術處添力,視完成情況給予0.5~1分。
2.結構嚴謹,布局合理,動作速貫,配合默契,規定動作順序、方位、路線正確,龍飾、服飾製作精長,器材設計獨持,視完成情況給予0.5~1分。
3.音樂伴奏與舞龍動作緊密配合,協調一致,節奏清晰,樂曲完整,很好地烘托舞龍氣氣,視完成情况給予0.5~1分。

舞龍傳統項目的有關規定

- 第五章 傳统項目的有關規定
- •第十三條 傳統項目

傳統舞龍項目豐富多彩、種類繁多,體現了各個地域舞龍的不同 特點,極具有民族文化內涵,形成為獨地方特色的民間運動項目。 傳統項目的編排,要具有繼承和發楊傳統文化,滿足人們日益增 長的體育和文化需求,發揮強身健體的價值和作用。

----

45 46

•第十四條 傳統項目的評分標準 (滿分) 10分

一、禮儀:分值為1分 臨場精神飽滿、禮貌大方,進退均

臨場精神飽滿、禮貌大方,進退場裡儀規範,視完成情況給予 0.5~1分。

二、主題:分值為1分

凡符合主體鲜明、内容豐富,能表現傳統民俗基本規律、選輯 、程序,视完成情況給予0.5~1分

三、形態:分值為1分

形態動作完美,技術方法合理,步型、步法規範,配合協調, 視完成情況給予0.5~1分。 四、神態:分值為1分

种態豐富、溪示逼真,精神飽滿,展示龍的精氣神韻,視完成 情況給予0.5~1分。

五、音樂:分值為1分

音樂伴奏與動作和諧一致,節奏分明,風格獨特,具有典型傳統模式並烘托舞龍氣氣,視完成情況給予0.5~1分。

六、特色:分值為1分

48

民俗特色濃郁,傳統藝術風格突出,樣式獨特,視完成情況給 予0.5~1分。

七、編排:分值為1分 編排巧妙,結構緊凑,布局合理,充分利用器材配合主題展現 龍的各種形態,视完成情況給予0.5~1分。 八、效果:分值為1分 具有較強藝術感染力,現場表演效果顯著,氣氣較好,视完成 情況給予0.5~1。 九、技巧:分值為1分 表現完美,動於賴的通過一定的技巧動作合理地展示主 題,並具有較強的觀責價值,视完成情況給予0.5~1分。 十、服裝器材;分值為1分 服裝具有一定的特色,数式色彩與器材搭配協調,器材設計構 思巧妙並符合主題需要,视完成情況給予0.5~1分。



50

49





51 52







