



教育部體育署

110學年度

青少年舞龍選手

增能培訓營

研習手冊

「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。
- 參、 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：
jocelyn@ntsue.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 王翔星教授	國立體育大學 林立晨
10:00-12:00	1. 舞龍動作介紹 2. 舞龍基本握法教學 3. 舞龍五大類基本動作 4. 綜合演練	國立體育大學 吳秉樺	國立體育大學 黃嘉偉
12:00-13:00	休息用餐		
13:00-15:00	1. 趣味體能-敏捷訓練 2. 舞龍穿騰動作、組圖造型動作	國立體育大學 吳秉樺	國立體育大學 吳鎮玗
15:00-17:00	舞龍身體姿態(武術)	國立體育大學 劉宸碩教練	國立體育大學 鄭郁桓
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 舞龍進階人體難度動作-初階 舞龍進階人體難度動作-中階	國立體育大學 劉竣豪	國立體育大學 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 吳培協教授	國立體育大學 吳秉樺
15:00-17:00	1. 重量訓練動作教學與實踐 2. 肌肉伸展實務操作	國立體育大學 黃嘉緯	國立體育大學 詹沛涵
111 年 7 月 20 日 (星期三)			
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) 舞龍進階人體難度動作-高階	國立體育大學 吳鎮玗	國立體育大學 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 2. 運動按摩實務操作	國立體育大學 劉竣豪	國立體育大學 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 黎德志	國立體育大學 黃嘉緯

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.ntsuo.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：

1、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：

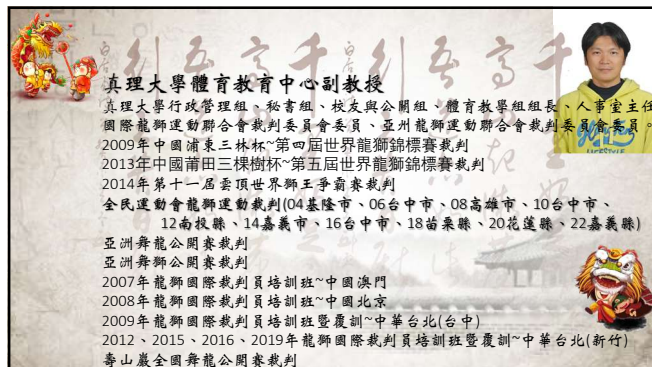
搭乘國道客運（統聯、國光等）至林口站下車後可轉搭公車或搭乘桃園捷運至體大A7站下車。

◆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）。



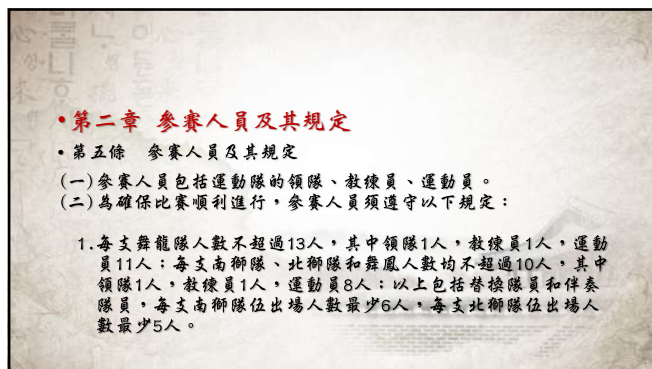
1



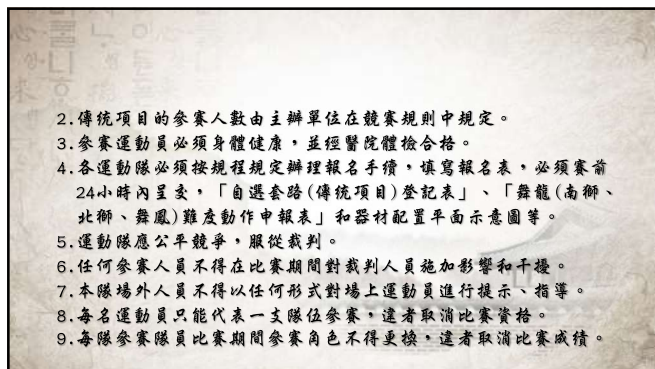
2



3



4



5



6

•第三章 競賽通則

•第七條 比賽時間

舞龍、南獅、北獅、傳統項目比賽時間均為7-10分鐘；
佈置器材時間不超過10分鐘。

7

•第八條 音樂與計時

•音樂

•音樂伴奏是烘托氣氛、轉換節奏、激勵隊員情緒不可分割的重要部分。音樂旋律、節奏快慢等要與舞龍(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，南獅比賽以打擊樂或音樂伴奏為主，要求鼓、鈸、鑼節拍明朗準確，輕、重、快、慢有序。

8

•計時

•(一)舞龍比賽

- 1.第一位運動員踏入賽場，開錄計時；如在賽場內靜止造型候場，以第一位運動員開始動作開錄計時。
- 2.運動員完成套路動作後，最後一位隊員離開賽場停錄；如在賽場內靜止造型結束，則以全體運動員完成靜止造型停止動作停錄。

•(二)南獅、北獅比賽

- 1.運動員候場完畢，音樂起計時開始；
- 2.運動員摘獅頭、獅披並步行禮為計時結束。

•(三)計時以臨場裁判組計時錄為準。裁判組以兩塊錄計時，按接近規定時間的錄計算時間。

9

•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

在競賽委員會的監督下，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組委會的人員代替抽籤。

10

•第十一條 服飾與禮儀

•服飾

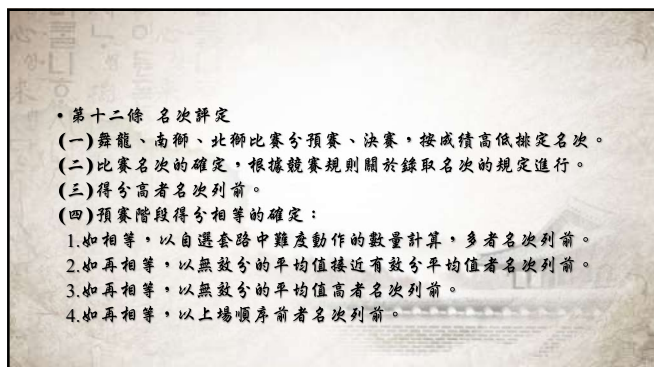
- 1.比賽時，運動員應穿具有特色的服裝。要求穿戴整潔，服飾款式色彩與舞龍、舞獅、舞鳳器材相協調。
- 2.舞龍執龍球隊員、舞鳳執牡丹花隊員的服飾與其他隊員應有明顯區別。
- 3.舞龍和舞鳳運動員上場比賽需佩戴號碼，執龍球者或執牡丹花者為“0”號，執龍頭者或執鳳頭者為“1”；舞龍其餘依次順延，替換龍頭隊員為10號；舞鳳依次為鳳身、雙翅、鳳尾和替換隊員。

11

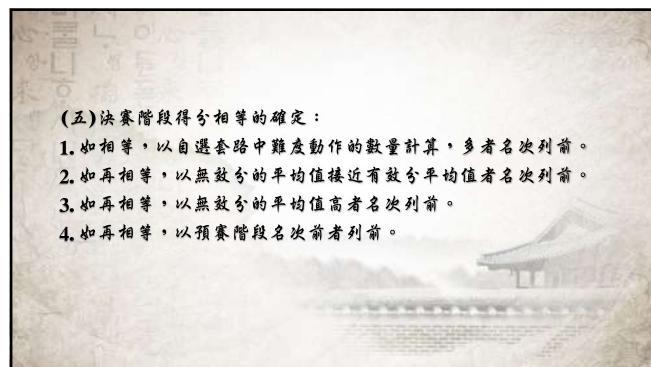
•禮儀

- 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.臨場精神飽滿，禮貌大方。
- 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。

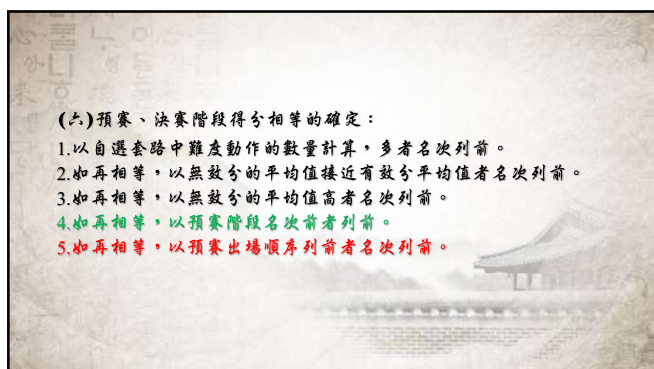
12



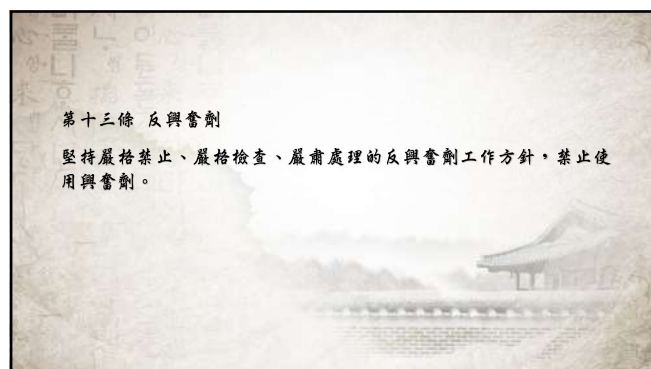
13



14



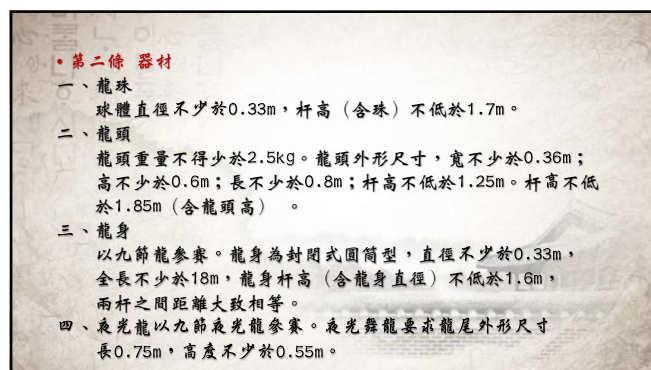
15



16



17



18

舞龍競賽規則

•第二章舞龍動作的分類和難度

•第三條 舞龍動作的分類

•(一)舞龍動作按動作的形態特徵可分類為：

1. 8字舞龍動作；
2. 游龍動作；
3. 穿騰動作；
4. 翻滾動作；
5. 組圖造型動作。



19

(二)舞龍動作按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。

20

舞龍競賽規則

•第四條 舞龍創新難度動作

一、創編原則

必須符合舞龍運動的本質屬性和運動規律；必須是具備一定專項素質、專項技能才能完成的舞龍難度動作；必須是正式比賽中從未出現過的動作。



21

二、申報程序

1. 填寫創新動作難度申報表：

- (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難度動作，也可用照片、畫稿等技術圖解以及精練文字形象地說明（達不到上述要求者，不於受理）。
- ##### 2. 在規定時間內遞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，對創新難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部門。

22

三、難度動作統計：

同一難度動作重複出現，只統計一次。



23

•第五條 舞龍動作規格、分類、難度

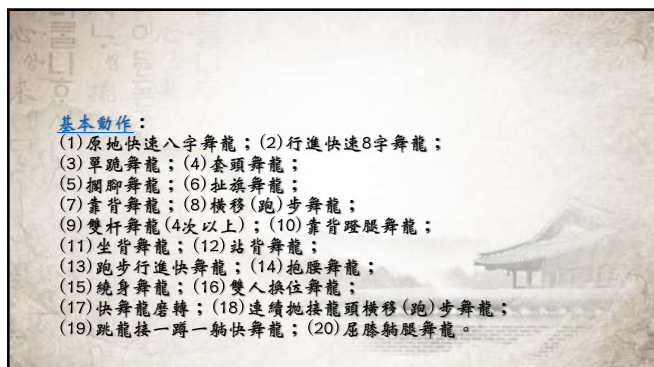
一、8字舞龍動作

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。

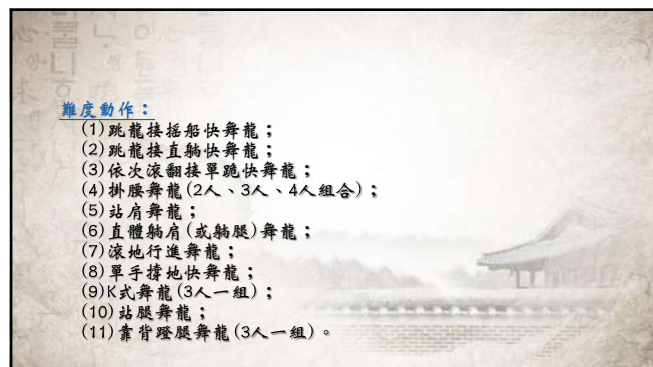
要求：

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。

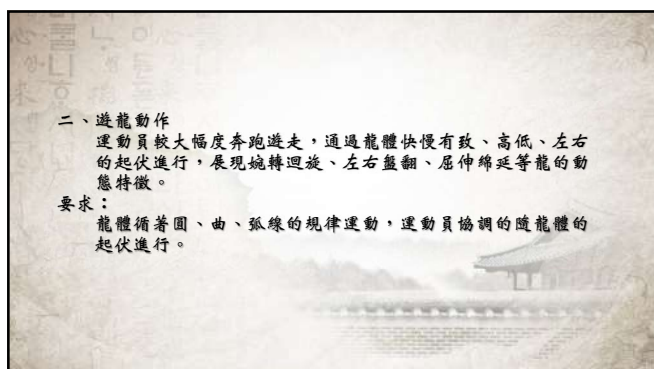
24



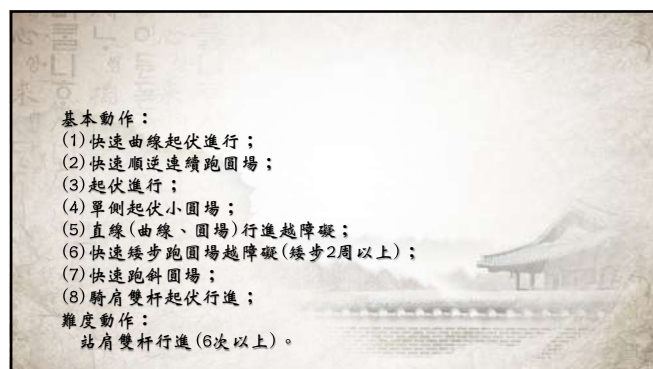
25



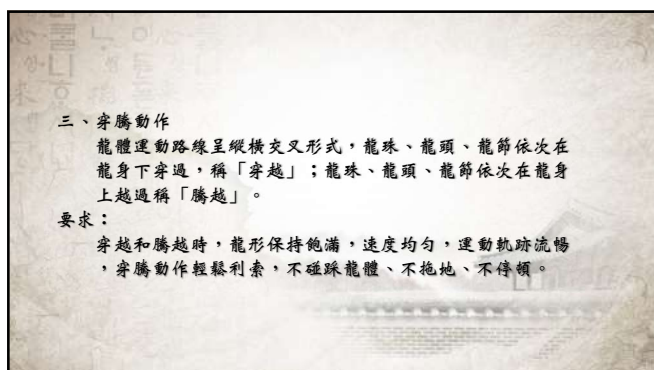
26



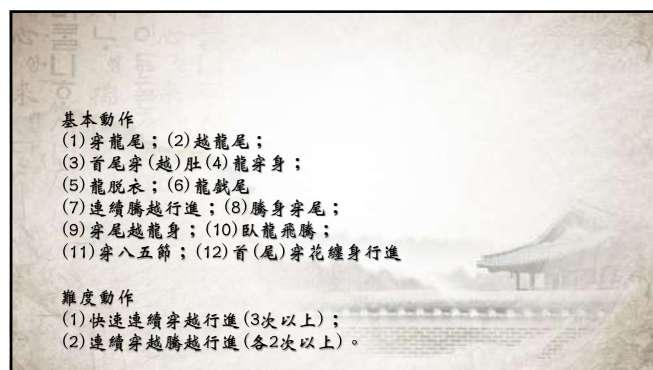
27



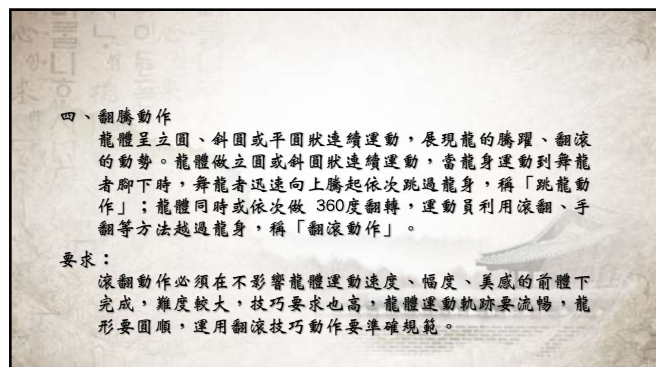
28



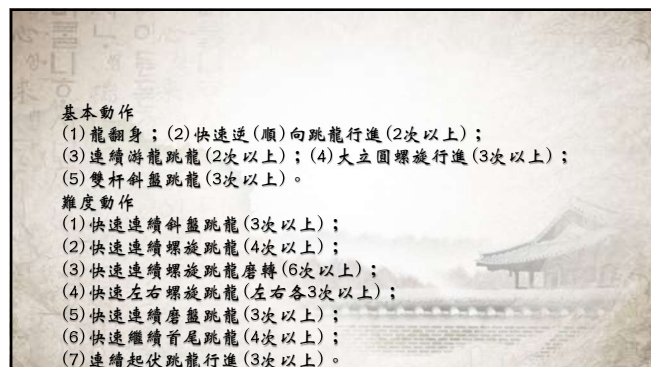
29



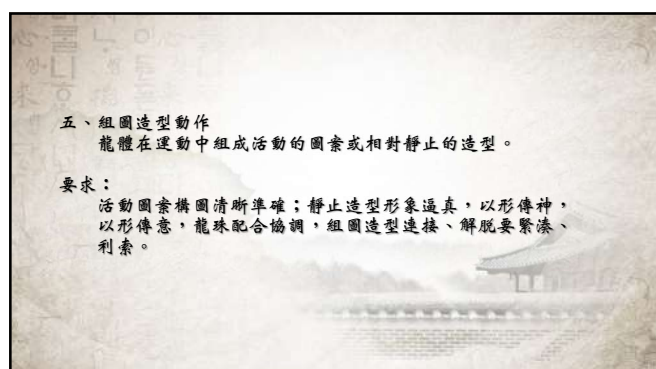
30



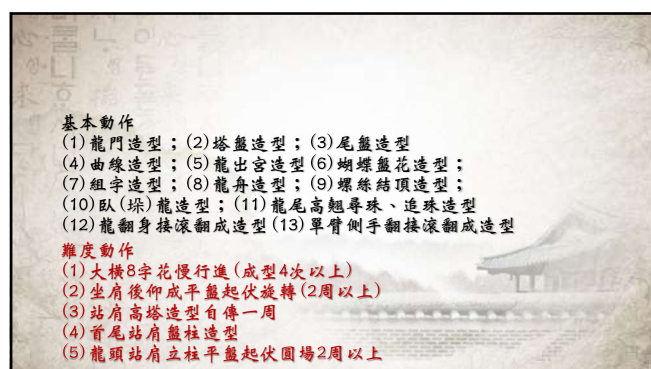
31



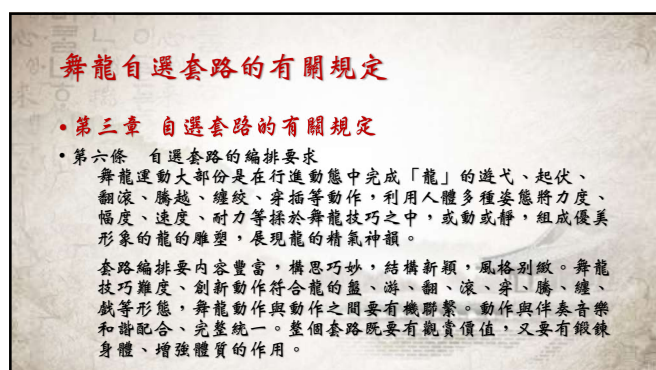
32



33



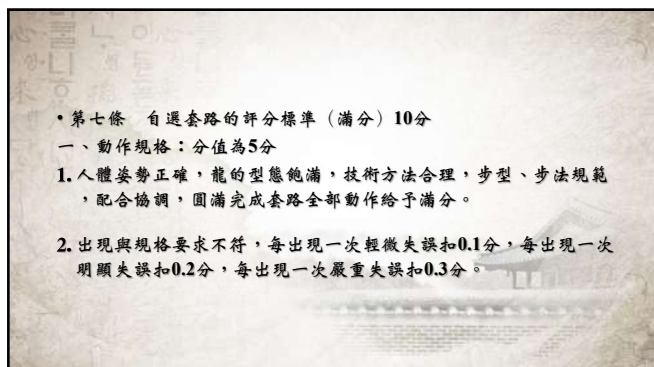
34



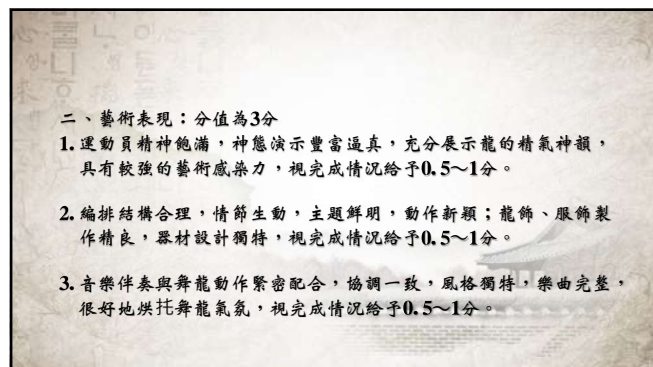
35



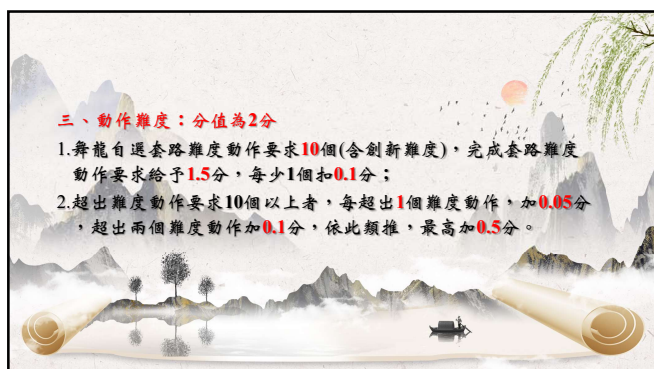
36



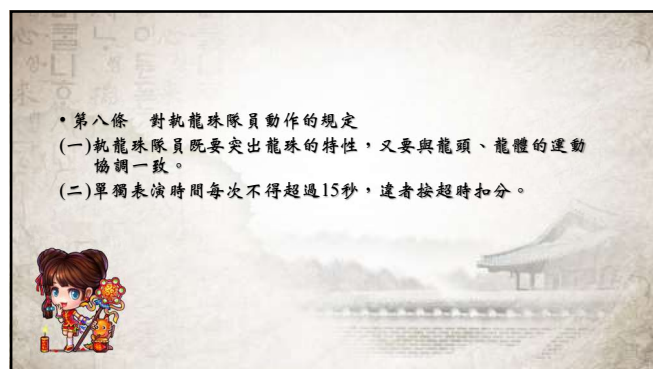
37



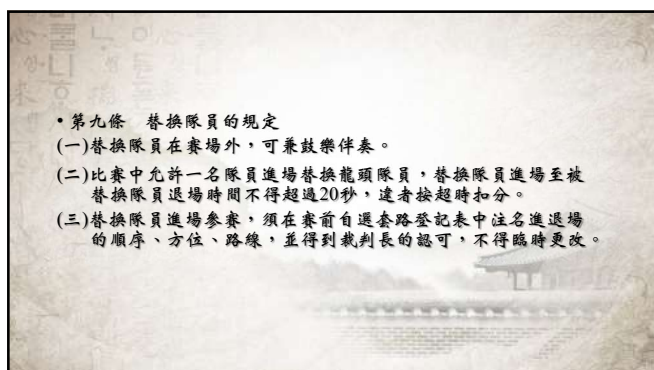
38



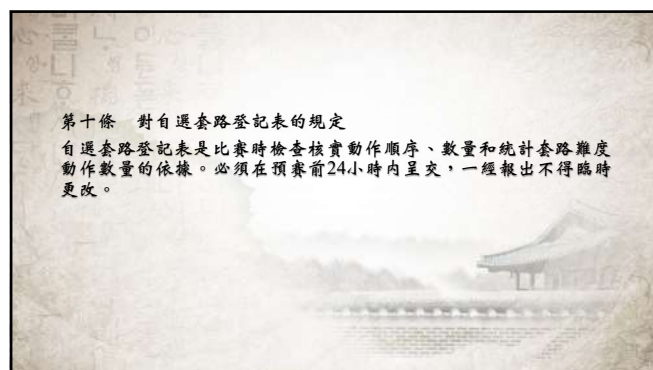
39



40



41



42

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)規定套路的動作規格、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)參加規定套路比賽的隊員與自選套路一致，不得替換。

43

•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，每出現一次輕微失誤扣0.1分，每出現一次明顯失誤扣0.2分，每出現一次嚴重失誤扣0.3分。

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，具有較強的藝術感染力，視完成情況給予0.5~1分。
- 2.結構嚴謹，布局合理，動作連貫，配合默契，規定動作順序、方位、路線正確，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，節奏清晰，樂曲完整，很好地烘托舞龍氣氛，視完成情況給予0.5~1分。

45

舞龍傳統項目的有關規定

•第五章 傳統項目的有關規定

•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，要具有繼承和發揚傳統文化，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。

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，進退場禮儀規範，視完成情況給予0.5~1分。

二、主題：分值為1分

凡符合主體鮮明、內容豐富，能表現傳統民俗基本規律、邏輯、程序，視完成情況給予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。

47

四、神態：分值為1分

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

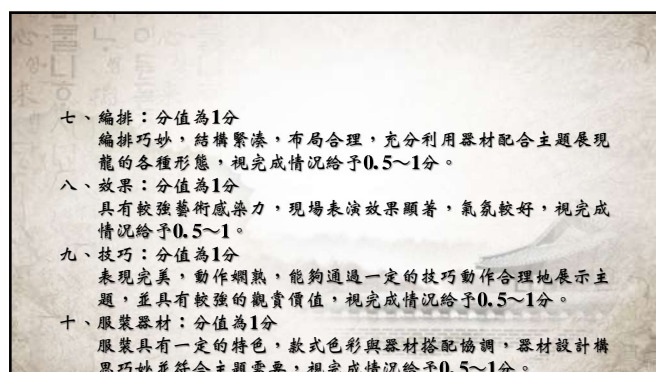
五、音樂：分值為1分

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

六、特色：分值為1分

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。

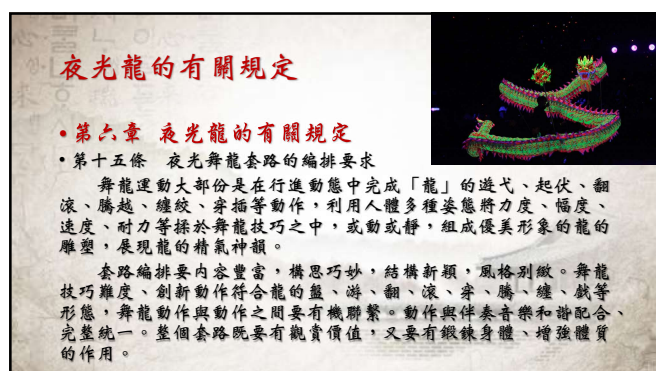
48



49



50



51



52



53



54



55



56