

「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110年7月21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1月21日（星期五）至1月28日（星期五）

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110年1月17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」

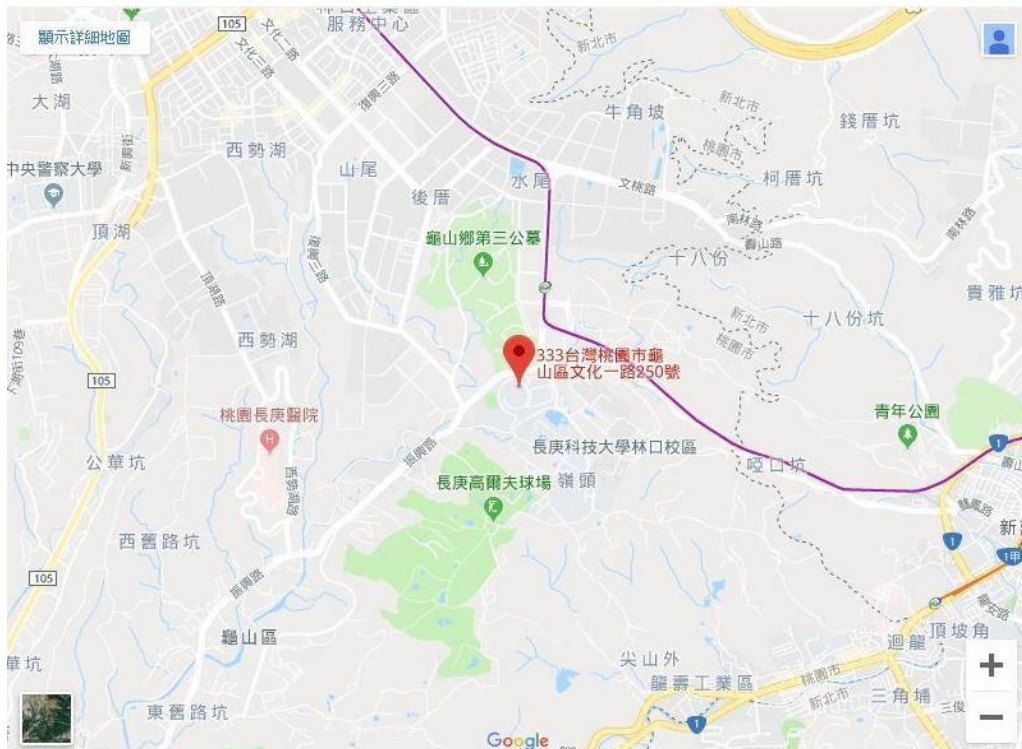
課程表

111 年 1 月 21 日 (星期五)		
時間	課程內容	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
10:00-12:00	運科檢測(前測) (速度、爆發力、敏捷、心肺功能、身體組成)	國立體育大學/王翔星教授
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
15:00-17:00	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 3. 綜合演練	國立體育大學/劉竣豪
111 年 1 月 22 日 (星期六)		
時間	課程內容	講師
9:00-12:00	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/黎德志
12:00-13:00	休息用餐	
13:00-15:00	舞龍身體姿態課程	國立體育大學/劉宸碩
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/李子瑋
111 年 1 月 23 日 (星期日)		
時間	課程內容	講師
9:00-12:00	1. 舞龍進階-翻滾動作 正向跳龍、反向跳龍、斜盤跳龍 首尾內跳、直首尾龍跳	國立體育大學/黎德志
12:00-13:00	休息用餐	
13:00-15:00	舞龍進階人體難度動作-繞身、站腿	國立體育大學/劉竣豪
15:00-17:00	舞龍進階人體難度動作-高官夾腰、搖船、直躺	國立體育大學/吳秉樺

111 年 1 月 24 日（星期一）		
時間	課程內容	講師
9:00-12:00	1. 身體律動開發 2. 體能訓練-反應能力訓練	國立體育大學/吳秉樺
12:00-13:00	休息用餐	
13:00-17:00	1. 體能訓練項目介紹與實踐、 2. 運動按摩實務操作	國立體育大學/劉竣豪
111 年 1 月 25 日（星期二）		
時間	課程內容	講師
9:00-12:00	舞龍規定套路動作介紹與分析 舞龍規定套路教學-上半套(動作介紹、分解)	國立體育大學/黎德志
12:00-13:00	休息用餐	
13:00-17:00	舞龍規定套路動作示範與實踐 舞龍規定套路上半套-路線、動作修正	國立體育大學/黎德志
111 年 1 月 26 日（星期三）		
時間	課程內容	講師
9:00-12:00	舞龍規定套路教學-下半套(動作介紹、分解)	國立體育大學/劉竣豪
12:00-13:00	休息用餐	
13:00-17:00	舞龍規定套路下半套-(路線、動作修正)	國立體育大學/吳秉樺
111 年 1 月 27 日（星期四）		
時間	課程內容	講師
9:00-12:00	1. 競技舞龍套路-戰術策略 2. 舞龍競賽影片技術分析與探討	國立體育大學/黎德志
12:00-13:00	休息用餐	
13:00-15:00	舞龍規定套路動作修正/調整	國立體育大學/劉竣豪
111 年 1 月 28 日（星期五）		
時間	課程內容	講師
9:00-12:00	運科檢測(後測) (速度、爆發力、敏捷、心肺功能、身體組成)	國立體育大學/王翔星教授

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）。