學校體育推廣計劃

章別獎勵計劃手冊

舞龍

香港中國國術龍獅總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

教育局 協辦

目的

為參與舞龍訓練的學員提供有系統的技術考核標準及獎勵，讓他們透過測試，了解個人技術水平，考取認可的章別及證書；並循晉級制度參與進階訓練，提升表現，藉以促進學界體育運動的發展。

章別種類

1. 銅章、銀章及金章三個級別

   a.銅章
   b.銀章
   c.金章

2. 測試內容

   銅章：圓形定式、斜跑圓場、圓場越障礙、行禮、穿龍尾、穿龍首

   銀章：龍翻身、跳龍尾、穿五，六節、首尾穿越肚、換手、換手S型行進、8字舞龍4次、單邊龍6次

   金章：首尾騰越、高低起伏圓場行進、高低起伏越障礙、首尾單邊龍、龍船造型、龍脫衣、連續穿越行進、快速8字舞龍

對象

已掌握指定舞龍技術之小學學生

參加辦法

凡參與學校體育推廣計劃的簡易運動及外展教練計劃舞龍訓練的學員，可於課程完結前根據測試內容進行評核。

購買章別及證書辦法

學校如欲購買證書，請向香港中國國術龍獅總會申請及查詢有關費用。

舞龍章別測試標準及考核評定

章別 / 技術	銅章	銀章	金章
動作內容及要求	**圓形定式** 保持龍身飽滿	**龍翻身** 不可碰踩龍身	**首尾騰越** 首尾同步，不可碰踩龍身
	斜跑圓場 保持龍的運動軌跡順暢	**跳龍尾** 不可碰踩龍尾	**高低起伏圓場行進** 保持龍的運動軌跡順暢
	圓場越障礙 越障礙時不可碰踩龍珠	**穿五，六節** 不可碰踩龍身， 運動員不可碰撞	**高低起伏越障礙** 保持龍的運動軌跡順暢， 越障礙時不可碰踩龍珠
	行禮 龍頭鞠3次	**首尾穿越肚** 首尾同部， 運動員不可碰撞	**首尾單邊龍** 首尾同步， 保持龍體圓順， 保持腰到頭頂揮舞
	穿龍尾 運動員不可碰撞	**換手** 手握桿底	**龍船造型** 保持龍身飽滿
	穿龍首 運動員不可碰撞	**換手S型行進** 保持龍的運動軌跡 順暢，手握桿底	**龍脫衣** 不可碰踩龍身
		8字舞龍4次 保持龍體圓順， 保持腰到頭頂揮舞	**連續穿越行進** 保持龍的運動軌跡順暢， 不可碰踩龍身， 運動員不可碰撞
		單邊龍6次 保持龍體圓順， 保持腰到頭頂揮舞	**快速8字舞龍** 保持龍體圓順， 保持腰到頭頂揮舞
備註	於上述6項測試中 取得合格者，可獲銅章	於上述8項測試中取得 合格者，可獲銀章	於上述8項測試中 取得合格者，可獲金章

查詢

- **康樂及文化事務署**

  地址：沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組
  電話：2601 7602　　傳真：2684 9076
  網址：www.lcsd.gov.hk　　電郵：ssp@lcsd.gov.hk

- **香港中國國術龍獅總會**

  地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1008室
  電話：2504 8164　　傳真：2577 5608
  網址：www.hkcmaa.com.hk　　電郵：hkcmaa@hkolympic.org

香港中國國術龍獅總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

教育局 協辦

本手冊之版權屬康樂及文化事務署擁有

鳴謝：本手冊內容由香港中國國術龍獅總會提供，謹此致謝。