

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈舞龍〉

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
2. 測試內容

章別獎勵	級別評核
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

獎勵 / 參加法： 凡參與學校體育推廣計劃的「簡易運動計劃」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。

領取章別及證書辦法： 學校如欲購買章別及證書，請向香港中國國術龍獅總會申請及查詢有關費用。

查詢(1)： 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

查詢(2)： 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 號體育大樓 1008 室
電 話： 2504 8164 **傳 真：** 2775608
電 郵： hkcmaa@hkolympic.org

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃 舞龍章別標準及考核評定

技術 \ 章別	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 龍頭鞠躬 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。