

# 中華舞龍舞獅運動總會競技舞龍運動項目潛力選手甄選暨

## 第五屆亞洲龍獅錦標賽代表隊集訓實施計畫

壹、目的：本會為培育具有潛力之競技舞龍優秀選手，由 107 學年度全國中華盃舞龍舞獅錦標賽競技舞龍項目冠軍隊伍(第五屆亞洲龍獅錦標賽代表隊)，甄選國內優秀的青少年儲備選手，以運動科學模式持續進行生理量化監控、技術訓練及體能訓練，厚實我國競技舞龍運動項目之國際奪牌實力。

貳、目標：

一、培育具有潛力之競技舞龍選手，以獲得國內佳績並能回饋訓練模式於原代表隊，提升我國整體競技舞龍技術水準。

二、參加第五屆亞洲龍獅錦標賽並獲得佳績。

參、選手甄選對象、人數、日期、地點、甄選方式、報名方式、測驗方式、考試注意事項：

一、甄選對象:108 學年九年級至十一年級(國中三年級至高中二年級)選手。

二、甄選人數:15 名(10 男、5 女)

三、甄選日期：初選 108 年 7 月 9 日(二)；決選 108 年 8 月 18 日(日)

四、甄選地點：國立體育大學

五、甄選方式：第一段階段於報名甄選選手中，甄選出龍珠鼓樂選手 5 名、龍頭選手 2 名、龍身選手 8 名、共計 15 名優秀青少年選手，經培訓後第二階段選出 5-6 名選手，搭配國立體育大學正選選手參加第五屆亞洲龍獅錦標賽潛力選手培訓並參賽。

六、報名方式：初選採網路報名。請以 google 表單填寫相關資料(表單網址：<https://forms.gle/45xZN2KbVpJ5mpdh8>)

(一)初選:採網路自由報名方式，繳交報名資料，並接受體能測驗及技術測驗後，甄選出 15 名儲訓選手參加決選選拔。

(二)決選:由初選選出的 15 名儲訓選手參加暑假培訓後決選，測驗方式與初選相同。

七、測驗方式:測驗成績與同批報名甄選選手相比:體能測驗總占總成績 40%、舞龍規定套路臨場表現占總成績 60%，合計 100 分。

(一)選手甄選(男): 體能測驗、舞龍規定套路實際演練

1.體能測驗 (40%): 立姿 30 公尺衝刺、T 字型敏捷跑、垂直反向跳、1600 公尺跑。

2.舞龍規定套路實際演練 (60%): 針對選手舞龍規定套路實際演練中的基本動作、身段表現、面容展現、跳龍高度、動作協調性、動作流暢度、難度動作穩定性、精氣神的表現、體能表現及個人的技巧給予評分。

(二)選手甄選(女): 體能測驗、舞龍規定套路臨場表

1.體能測驗 (40%): 測驗項目: 立姿 30 公尺衝刺、T 字型敏捷跑、垂直反向跳、1600 公尺跑。

2.舞龍規定套路實際演練、鼓樂(龍鼓)臨場表現 (60%): 選訓甄選委員與教練針對選手舞龍規定套路實際演練中的基本動作、身段表現、面容展現、動作協調性、動作流暢性、動作穩定性、精氣神的表現體能表現及個人的技巧給予評分。

3.鼓樂實際演練: 打出指定鼓典配樂並針對選手的節奏性、穩定性、流暢性、速度感精氣神的表現及個人的技巧給予評分。

八、甄選錄取培訓名額第一階段正選 15 人，備取若干人，選手若未按規定辦理報到，由遞補名單汰換遞補。

九、考試注意事項:

(一)考試期間，請遵守承辦單位規劃安排。

(二)報考選手若入選潛力選手儲訓隊，應配合集訓相關規範。

(三)本考試報名內容經核定後辦理，並提供午膳另交通費用及其他相關費用，請自行付擔。

(四)考試當天如遇天然災害發生，將擇期辦理之。

(五)為響應環保，請自備餐具及水壺（本校有飲水機可使用）考試請穿著輕便運動服、運動鞋。

(六)如有報名問題請洽:國立體育大學舞龍隊 黎德志 (0985059127)

十、集訓日期與地點: 第五屆亞洲龍獅錦標賽集訓日期與潛力選手甄選結果同步公告。集訓地點:國立體育大學。

肆、經費：參加甄選之選手經費自理。但獲決選資格並參加集訓之選手補助集訓期間住宿費用。

伍、選手權益:經甄選後入選決選之選手，代表中華台北參加第五屆亞洲龍獅錦標賽，並具有後續國際邀請賽優先參賽權。

陸、本計畫經本會公告後實施，修正時亦同。

柒、附件:

一、甄選日程表

二、體能檢測登記表

三、舞龍規定套路實際演練評分表(男)

四、舞龍規定套路實際演練評分表(女)

五、教室位置圖或引導路線

中華舞龍舞獅運動總會競技舞龍運動項目潛力選手甄選日程表(第一階段)

日期	時間	內容	地點
7月9日 (二)	09:00	報到	國立體育大學 科技大樓 109 教室
	09:30	甄選前說明會	國立體育大學 科技大樓 109 教室
	09:50	舞龍規定套路實際演練 鼓樂實際演練	國立體育大學 綜合體育館
	13:30	體能測驗	國立體育大學 田徑場

### 體能檢測登記表

舞龍舞獅運動項目潛力選手甄選-體能檢測											
基本資料				體能項目							
				1.爆發力		2.速度		3.敏捷		4.有氧	
				垂直跳		30m衝刺		T字型跑		1600公尺	
測試順序				7/9 下午							
序	姓名	身高	體重	公分	排名	秒數	排名	秒數	排名	分：秒	排名
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
備註											

--	--

**舞龍規定套路實際演練評分表(男)**

位置	姓名	基本動作	身段表現	面容表現	跳龍高度	動作協調性	動作流暢度	難度動作穩定度	精氣神表現	體能表現	個人技巧	總評分
龍頭												
龍二												
龍三												
龍四												
龍五												
龍六												
龍七												
龍八												
龍九												

分數分配標準：

特優 8-10 分	優 6-8 分	好 5-6 分	普通 4-5 分	不好 2-3 分	差 0-1 分
-----------	---------	---------	----------	----------	---------

舞龍規定套路/鼓樂實際演練評分表(女)

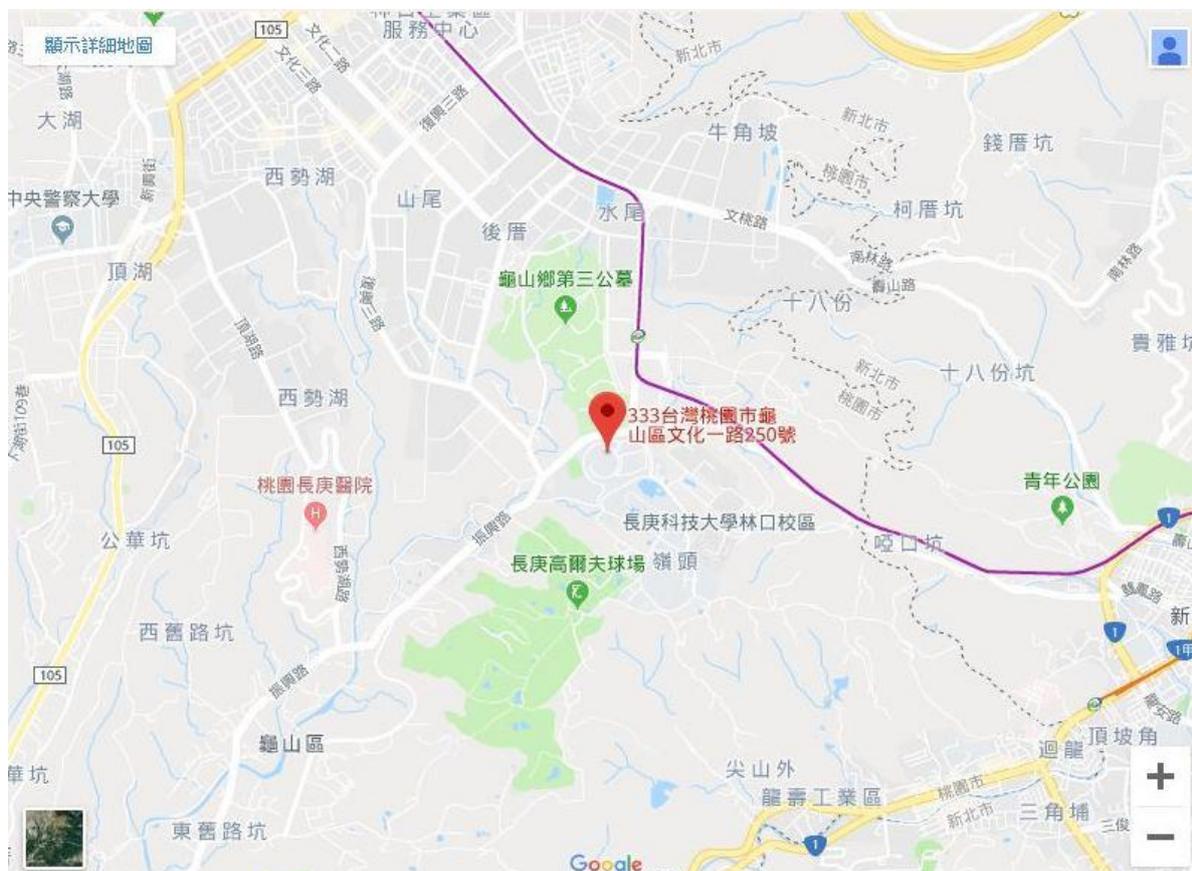
位置	姓名	基本動作 〔龍珠〕	身段表現 〔龍珠〕	面容展現 〔龍珠〕	動作協調性 〔龍珠〕	動作流暢度 〔龍珠〕	節奏性 〔鼓樂〕	穩定性 〔鼓樂〕	流暢性 〔鼓樂〕	速度感 〔鼓樂〕	精氣神表現 2項總和	個人技巧 2項總和	總評分
龍珠													
龍珠													
龍珠													
龍珠													
龍珠													
龍珠													
龍珠													
龍珠													
龍珠													
龍珠													

分數分配標準：

特優 8-10 分	優 6-8 分	好 5-6 分	普通 4-5 分	不好 2-3 分	差 0-1 分
-----------	---------	---------	----------	----------	---------

## 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 <https://general.ntsus.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、三重客運1211（台北市政府--長庚大學）：可直達國立體育大學，於行政教學大樓下車。

※時刻表 <https://www.taiwanbus.tw/information.aspx?Line=4681&Lang=>

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。

※時刻表 <http://www.tybus.com.tw/default.aspx?page=BusTime>

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。

※時刻表 <http://www.tybus.com.tw/default.aspx?page=BusTime>

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。

※時刻表 [https://general.ntsue.edu.tw/ezfiles/28/1028/img/717/412711\\_new.jpg](https://general.ntsue.edu.tw/ezfiles/28/1028/img/717/412711_new.jpg)

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）。