

# 「教育部體育署 111 學年度龍獅技藝教學研習暨青少年選手潛力 培育營」 實施計畫

壹、依據111年7月4日臺教體署學(三)字第1110024282號函辦理。

貳、宗旨：

- 一、提升青少年舞龍選手技術水平，以傳承民俗體育且向下扎根。
- 二、發展龍獅運動競技訓練系統，強化國際奪牌競爭力。

參、計畫目的：以運動科學建置系統化的技術教學、肌力體能訓練及科學檢測模式，有效提升青少年龍獅選手之身體素質與運動潛能。

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：112年7月23日(星期日)至7月24日(星期一)

柒、培訓地點：國立體育大學跆拳道教室（桃園市龜山區文化一路250號）

捌、報名資格：

- 一、國中及高中龍獅運動團隊師生
- 二、對舞龍有興趣且具6個月訓練經驗者

備註：參加成員需接受運科檢測（速度、爆發力、敏捷、心肺功能、身體組成）

玖、報名方式：

- 一、採網路報名。請以google表單填寫相關資料

（報名網址：<https://forms.gle/ZkW1T75fkfXEAhP86>）

- 二、報名時間：即日起至112年7月18日(星期二)為止

- 三、報名費用：無須報名費



壹拾、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。
- 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、各級學校教職員、代理教師、實習教師…等若需教師研習時數，參加研習後可獲得教師進修網研習時數，會後由承辦單位登入。(申請中)

七、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。

八、如有報名問題逕洽專案助理 林小姐 03-328-3201分機1568，信箱：  
yuncheng@ntsu.edu.tw。

壹拾壹、 附件：

一、課程表

二、交通資訊

「教育部體育署 111 學年度青少年舞龍選手增能培訓營」

課程表

112 年 7 月 23 日 (星期日)		
時間	課程內容	講師
7:30-8:00	報到	
8:00-10:00	運動傷害防護預防性貼紮	國立體育大學 林昀徵
10:00-12:00	舞龍裁判法	真理大學 吳培協 教授
12:00-13:00	休息用餐	
13:00-15:00	臺灣獅技術教學	中華龍鳳獅文化運動 總會 吳登興
15:00-17:00	運動按摩	國立體育大學 林昀徵
112 年 7 月 24 日 (星期一)		
時間	課程內容	講師
8:00-10:00	肌力與體能教學	國立體育大學 王翔星 教授
10:00-12:00	基本龍樂介紹與實作	台灣藝術大學 王昇揚
12:00-13:00	休息用餐	
13:00-17:00	競技舞龍技術教學、運科檢測	國立體育大學 陳盈甄

## 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.nts.u.edu.tw/files/14-1028-13012\\_r4-1.php?Lang=zh-tw](https://general.nts.u.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）。