

雲林縣東勢鄉龍潭國小 104 年度教育優先區發展學校特色

飛龍隊教育活動計畫

壹. 實施目標

- 一、闡示民俗活動，發揚民族精神。
- 二、養成正當嗜好，善用休閒時間。
- 三、學習自治知能，培養團隊精神。
- 四、提供社交機會，增進社會適應。
- 五、探索性向興趣，促進自我瞭解。
- 六、適應個別差異，發展個人潛能。
- 七、統整各科學習，充實生活內容。

貳. 實施方式

- 一、利用每週三下午實施三節教學及暑假一週
- 二、參加飛龍組以三年級以上學生為原則(經家長同意後實施)
- 三、以不增加教師教學負擔為原則

參. 實施內容進度

一、 舞龍道具

包括龍珠、龍頭、龍身（包括骨架及龍衣）、龍尾及龍旗、鑼、鼓、鈸等。

二、龍的規格

不含龍頭、龍尾，十二節以下者為小龍，十五節以上至二十九節者為中龍，三十節以上為大龍；國中學生可舞中龍。

三、舞龍動作

基本的有出場、行禮、中間穿過、穿尾、戲水、睡覺、直行通過、蟠龍、騰雲等、花式動作有神龍下凡、祥龍獻瑞、金龍翻騰、金龍翻身、金龍纏身、神龍擺尾、迴龍搶珠、遊龍戲珠、神龍戲水、雙躍龍門、龍體八方、龍門大極。

四、舞龍的配樂

樂器：鼓為主要樂器，鑼、鈸為輔助樂器。

五、動作簡要說明：

1. 神龍下凡：在龍珠的帶領下，各節依序做出翻滾狀。
2. 祥龍獻瑞：簡稱行禮。其動作用意和舞獅表演前的『請拳』類似。
3. 神龍戲水：各節在舜間將龍身做出高低水平位置的變化，使整條龍有如在雲霧中飛舞的樣子。
4. 神龍發威：在半圓形的隊形中，各節邊跑邊跳過其它節數，展現出高低分明明層次來。(需有很好的默契，否則易摔倒)
5. 3.6.9 節穿龍第一次：在龍珠的帶領下，各節由第 3.6.9 節穿出，並在 3.6.9 各節形成一個結。
6. 3.6.9 節穿龍第二次：由反方向前進，順利將之前所形成的結解開。
7. 跨尾：各節依次由最後兩節跨過。
8. 穿尾：在行進間，各節依次由最後兩節穿出。
9. 蟠龍：將龍蟠起，表現出低中高三個層次。龍頭最高，各節再依次降低高度。
10. 神龍過江：將龍身拉直，依次放下並依次做側翻的動作，最後由龍尾跨出。
11. 穿跳混合：前面各節由 4.5 節跨出；在這同時尾巴各節由 7.8 節穿出。
12. 金龍翻身：左右各翻一次，再由 6.7 節跨出。
13. 神龍升天：在做完行禮後，以 S 形路線退場。

*龍珠是整個舞龍的靈魂人物，要很聰明小朋友才可勝任。

*這是 11 節小龍，但龍頭的重量約是小朋友所坐的椅子三張的重量；龍尾大約是兩張椅子的重量。因此拿頭尾的人需高大且有耐力才可勝任。

*舞龍是很耗體力的活動，所以各節需常換人。

六、舞龍的個人基本動作

1、龍珠舞法：

執龍珠者，為全龍隊之指揮，整個龍隊表演過程是否生動、順暢全靠龍珠的引導，通常執珠者，皆以哨音來輔助指揮龍隊動作。

2、龍頭舞法：

執龍頭者身材必須高大魁武有力，舞動時龍頭動作隨著龍珠移動，龍嘴距離龍珠約一公尺左右，似吞吐之勢，舞動時緊跟隨龍珠，注意配合跳動，方能展現生氣有力，並保持龍頭不停的擺動展現威武環視之態，龍頭的舞法因龍頭的重量而不同，通常小龍可以左右前後大弧度的擺動，而左右放下時，應以嘴向下，再向上抬起，才能顯示出追珠之勢。舞龍頭至少備二位以上替補手，替補時必須在龍頭高舉時交接，另外在穿龍時，因龍頭體積較大，應注意勿勾到龍身或舞龍者。

3、龍身舞法：

龍身舞者，必須隨時與前後保持一定距離，眼觀四方緊跟前者，走定位，空中換手時盡量將龍身抬高，甚至可跳起，舞低時，盡量放低，但千萬別將龍身觸地，在高低左右舞動中，龍翻騰之勢即展現其中，還有必須隨時保持龍身蠕動，造成生龍活虎之式，在跳與穿的動作中，應特別注意，柄的握法，柄下端不可多出，以免刺傷別人。

龍尾舞法：

4、執龍尾者，身材亦須高大有力，除去因龍尾較龍身為重外，主要的是因為龍尾時常有翻身的動作，高大者舞時翻尾較容易且生動，否則除了容易將龍尾打到地面，造成器材損壞，而且會讓人感到呆板，龍尾的靈巧和不拖泥帶水，可是非有熟練的技巧不可，又龍尾亦時時成為帶頭者，因為有些動作必須龍尾引首，明確精練的頭腦亦為必備的條件，龍尾亦是整條龍舞動弧度大小的控制者，又執龍尾在穿和跳的動作裡，更應注意尾部，被碰撞或碰撞別人，最重要隨時保持龍尾的擺動。

5、龍旗舞法：

通常每一支舞龍隊皆有一對或多面龍旗，在遊行或遊街時，除做隊伍引導和清場外，亦可在舞龍表演前先舞旗或擺旗陣作為序幕，耍旗者必須身材高大且有力，因為一支丈餘長的大旗揮舞起來相當吃力，舞動時旗不觸地為原則，為了使舞龍表演增添聲色，亦可在蟠龍時作眾旗環繞動作，旗海中的蛟龍更具特色。

七、舞龍的基本舞法

(一)、跳的動作：

跳的解說就是執龍頭龍尾和龍身的人從龍身各節上跳過去的動作，雖然動作看起來簡單，但跳和被跳要配合的順利，那就得講究時間與空間的配合了否則會自亂陣腳，跳的時候首先必須注意配合的腳步，因為龍手在跳的時候是高舉著龍身，而又受前後兩名龍手的牽制，不是那麼容易舉高或放低的，所以倘若跳起來不夠高，很容易被絆倒，為了避免這種情形發生，前後龍手都要密切配合，這樣才能順利一一跳過，熟能生巧，只要常練習培養默契，就能把跳的動作練的順利又美觀。接著介紹三種跳法（九節龍單龍舞法）。

1、單跳：由龍珠帶領先把龍圍成一圓形，龍隊聞龍珠哨音由第八、九兩名龍手開始動作將龍節向外擺平放下第八節先跳過去，龍珠就帶領龍頭由這兒一一跳過去，待一至七名龍手全部跳過後，八、九兩節再將龍身抬起，隊伍迅速回S形戲水的動作。

2、雙跳：由龍珠帶領先把龍圍成一圓形，龍隊聞龍珠哨音由第五、六兩名龍手開始動作將龍節向外擺平放下第五、六節先跳過去，龍珠就帶領龍頭由這兒一一跳過去，龍尾與第二節同時跳過，第三與第八節同時跳過，第四與第七節同時跳過，待龍手全部跳過後，五、六兩節再將龍身抬起，隊伍迅速回S形戲水的動作。

3、全跳：由龍珠帶領先把龍圍成一圓形，龍隊聞龍珠哨音由第二節以後將龍節向外擺平放下，龍珠就帶領龍頭由這兒一一跳過去，待全部跳各節過後，隊伍迅速回S形戲水的動作。

（二）穿的動作：

穿的動作，可說和跳相反，簡單的說就是指龍頭、龍尾龍身，從龍身下（兩節間）穿過，龍頭龍尾因為體積較大，穿過時必須注意避免碰撞龍手或勾著龍身，龍頭龍尾皆可帶頭穿過龍身，其他各節龍手魚串通過時必須保持龍身的挺直。以下介紹幾種穿法。

1、單穿：可分穿頭或穿尾，尾穿頭是由龍珠帶領先把龍圍成一圓形，龍隊聞龍珠哨音作穿頭動作由一、二名龍手面對面站定，兩人高舉龍身，龍珠帶領龍尾穿過一、二節搭起之門，後依序8、7、6、5、4、3一一穿過，穿過後這兩名龍手就把木柄先壓低再抬高，然後旋轉180度完成尾穿頭。頭穿尾是由龍珠帶領先把龍圍成一圓形，龍隊聞龍珠哨音作穿尾動作由八、九名龍手面對面站定，兩人高舉龍身，龍珠帶領龍頭穿過八、九節搭起之門，後依序2、3、4、5、6、7一一穿過，穿過後這兩名龍手就把木柄先壓低再抬高，然後旋轉一八〇度完成頭穿尾。

2、雙穿：先將隊伍拉成U型，再由龍頭龍尾同時從五、六兩節中間穿過去，穿過去後龍頭龍尾往左右兩邊跑，隊伍迅速回S形戲水的動作。

3、三五七穿：其特色是間隔穿，也就是依三四節間，五六節間，七八節間的順序各穿一次，完成一連穿的動作，這種間隔穿的動作重點在於迅速準確，但是通常在練習時動作放慢，如果貪快卻穿不準，穿錯了位置可就零亂不堪了。

肆、活動課程進度表

104 年度課程進度

上課週次	日期	時間	教學進度	備註
01	03/11	14:00-17:00	龍的造形及規格、舞龍道具	3 小時
02	03/18	14:00-17:00	舞龍動作動作簡要說明：1. 神龍下凡。 舞龍的配樂。	3 小時
03	03/25	14:00-17:00	舞龍動作動作簡要說明：2. 祥龍獻瑞。 舞龍的配樂。	3 小時
04	04/15	14:00-17:00	動作簡要說明：3. 神龍戲水。舞龍的配樂。	3 小時
05	04/22	14:00-17:00	動作簡要說明：4. 神龍發威。舞龍的配樂。	3 小時
06	04/29	14:00-17:00	動作簡要說明：5. 3.6.9 節穿龍第一次 舞龍的配樂。	3 小時
07	05/06	14:00-17:00	動作簡要說明：6. 跨尾。舞龍的配樂。	3 小時
08	05/20	14:00-17:00	動作簡要說明：7. 穿尾。舞龍的配樂。	3 小時
09	06/03	14:00-17:00	動作簡要說明：8. 蟠龍。舞龍的配樂。	3 小時
10	06/10	14:00-17:00	動作簡要說明：9. 神龍過江。舞龍的配樂。	3 小時
11	07/13	8:00-12:00	動作簡要說明：10. 穿跳混合、11. 金龍翻身。 舞龍的配樂。	4 小時
12	07/14	8:00-12:00	動作簡要說明：11. 金龍翻身、12. 神龍升天。 舞龍的配樂。	4 小時
13	07/15	8:00-12:00	動作簡要說明：12. 神龍升天。舞龍的配樂。	4 小時
14	07/16	8:00-12:00	舞龍的個人基本動作--龍珠舞法 舞龍的個人基本動作--龍頭舞法	4 小時
15	07/17	8:00-12:00	綜合表演成果驗收 舞龍的配樂	4 小時
				合計 50 小時

伍、經費預算概算表

項 目	內 容	金 額	備 註
104 年度飛龍龍身維護整修費	9 節龍身骨架及龍衣維護整修材料費	$500*9=4500$ 元	
104 年度鼓棒		$150*4=600$	
104 年度講師鐘點費(含補充保費)	62 小時*1 年 =62 小時	$400*50*1.02= 20400$	共 50 小時 每小時 400 元
104 年度合計		25500 元	

陸、經費來源：由教育部 104 年教育優先區計畫全額補助。

柒、預期成效：

提供本校學生多元學習的機會，提高學生學習興趣，開發學生潛能，滿足成就感。

捌、本計畫經縣府轉呈教育部核准後實施之。