

# 教育部 99 年教學卓越獎

國立卓蘭實驗高級中學「健康與藝術團隊」

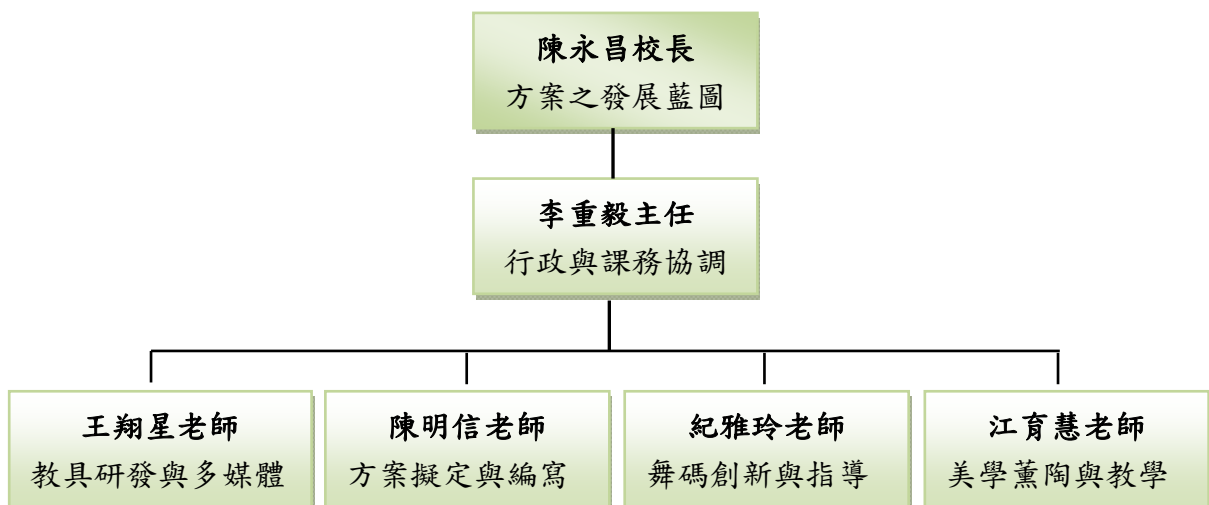
主題：龍飛鳳舞

## 壹、卓中的卓越師資

山明水秀的卓蘭高中，一群師生七嘴八舌的討論如何讓朵朵鮮豔的荷花串成一條威猛雄壯的龍，有學生說：盡量把荷花花瓣的形狀接近龍鱗片的形狀，另一個學生說：不對！這一次的主題偏向舞蹈，所以應該用荷花花瓣的形狀作為龍的鱗片。接下來二方意見開始攻防，公說公有理的情況下僵持不下，戰況持續膠著...

教師群也在討論荷花串成龍身的美學效果、結構耐受力、每朵荷花要串連時的難易問題。陳老師說：其實現在競技龍的結構也是節與節串在一起，所以只要能克服舞龍時拉扯的力道，荷花龍應該做的出來。王老師說：串連的結構除了必須克服拉扯的力道也要考慮組合串連的簡易性，最好能在 1 分鐘之內完成串連，這個部分讓我及二年級的學生來克服。江老師說：讓花瓣替代龍的鱗片會有很搶眼的視覺效果，我贊成這個方案。陳校長說：如果結構與美學效果都能克服，那可能要請紀老師開始編排舞碼，課程結合的部分也請李主任趕快進行協調。就這樣，一個方案成型了。問題是，究竟是以荷花花瓣的形狀接近龍鱗片的形狀？還是用荷花花瓣的形狀作為龍的鱗片？學生們的戰況有了結果，支持荷花花瓣的形狀作為龍的鱗片的學生告訴老師：我們投票贏了！所以我們要負責設計荷花，明天我們要去請教美術老師。

教學自主、教學鬆綁、團隊合作、接納學生意見是卓蘭高中的教學特色，健康與藝術團隊是這個特色下成功的教師群代表，舞龍教學活動計畫是這個特色下成功的教案代表。這個教學團隊一直努力的進行品牌建立，這個品牌是：龍=卓越=卓蘭高中。教師團隊之成員與分工如后：



圖一 教師團隊之成員與分工

## 貳、教學方案名稱理念

「龍」為中國吉祥物之象徵，以舞「龍」讓一群學科成就低落之學生融入「榮」耀的世界，也豐富本校學生的創造力並提昇了師生表演藝術的鑑賞能力。學生們喜歡舞蹈與舞龍結合的活動，校園中紅男綠女快樂的學習舞龍，如同龍鳳共舞，故本方案命名為龍飛鳳舞。

## 參、方案發展的動機或目的

### 一、蟠踞客家文化的龍～火旁龍

「北天燈、南蜂炮、中火旁龍」，火旁龍是一個苗栗客家人一生會參與或體驗的重要活動，擁有民俗的藝術魅力，「它」巧妙地蟠踞客家文化，也佔領我們的心。

為發揮在地精神，創造學校特色，卓蘭高中組織了一支有衝勁、有創意的健康與藝術團隊。本團隊以傳承及創新客家文化的使命感為動機，研訂了舞龍教學活動計畫，運用多元教學策略達到激發學生創造力、提高學習動機、讓學生有成功的學習經驗，達到學生適性成長與精進教師專業的教學目的。

### 2. 以不斷創新與多元結合的教學策略培養學生多元知識

以創新與多元結合為教學策略。本方案結合了音樂、視覺與表演藝術、綜合活動、健康與體育等學科。創造出「競技龍」、「夜光龍」、「荷花龍」的教材與教具，豐富學生的創造力，並提昇了師生表演藝術的鑑賞能力。

舞龍教學為本校特色教學，教師群以行動研究解決教學現場所發現的問題。更以樂趣化的方式與其他課程結合，讓學生思考新的元素，使能自製表演道具、教學教材，甚至自編動作。成功地讓民俗藝術教育的觸角在學生的學習環境中無限延伸，讓所有學生接觸到更多面向的知識。

### 3. 教學方案的未來與理想

本團隊由一般舞龍教學為始，進一步引導學生學習競技舞龍、夜光龍與荷花龍，這些不同技術層面的舞龍套路不但具有競技精神又富傳統文化之教育價值。

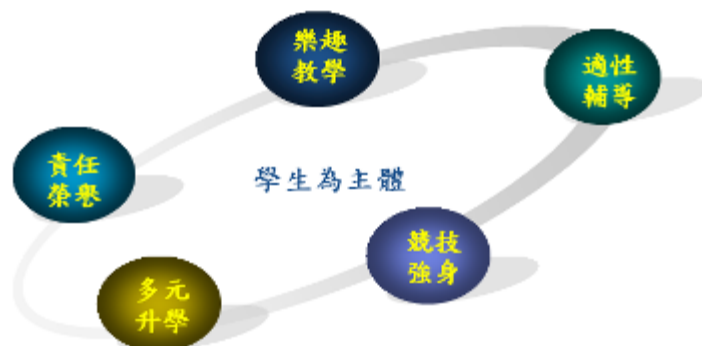
「龍飛鳳舞」團隊在求新求變的想法中，將持續設計不同的舞龍教材與教具，並藉由競賽、表演、課程學習的歷練，讓學生們更勇於展現自我，得到自我成就與適性發展。未來我們願意將此文化藝術的資源，藉由網路、媒體與書面資料等方式，分享給所有愛好舞龍文化的教育者，一同營造高文化水準的教學，孕育自信且勇於創新的新生代。

## 參、教學的核心價值與目標

教學、展演、競賽之學習過程以學生為主體，尊重學生的意見、啟發學生的創意、肯定學生的成果。讓學生能正面思考，能自我決定，更能自治與自愛。因此，以學生

為主體是教學之核心價值。

透過舞龍教學活動，讓體育課充滿了歡樂，讓學生肯定了自己，讓學生獲得強身健體的運動效果，也讓學生有了優越感與榮譽感，甚至獲得多元升學的機會。因此，舞龍教學活動希望能建構五大主軸目標，突破傳統教育的框架，讓學生樂在其中，營造一個寓教於樂且創造性高的學習歷程。



圖二 教學的核心價值與五大主軸目標

## 參、課程設計

### 一、教材之研究

#### (一) 歸納舞龍動作的分類和難度分級

有系統將舞龍動作進行分類，讓學生學習所有類別的動作，使具有基本的動作技巧，可為創意發展之基礎。

將動作難度予以分級，以妥善規劃教學進度，由易入難由簡而繁，可紮實動作技巧，更可兼顧興趣與成就感之營造。

表一 舞龍動作的分類和難度分級簡表

類別	具體規定
舞龍動作的分類	1. 8字舞龍動作類 2. 遊龍動作類 3. 穿騰動作類 4. 翻滾動作類 5. 組圖造型動作類
舞龍動作的難度分級	A 級難度動作：舞龍基礎動作和技術較為簡單的舞龍技巧動作。 B 級難度動作：在舞龍基礎動作上有所發展，有所提高，具有一定難度必須經過嚴格訓練才能完成的舞龍技巧動作。 C 級難度動作：必須具備較高的身體專項素質和專項技能才級完成的高難度舞龍技巧動作，高難度的舞龍組合動作並有較高的鍛鍊價值和審美價值。

表二 舞龍動作的分類和難度分級

類別	A 級難度動作	B 級難度動作	C 級難度動作
<p>一、8 字舞龍類</p> <p>要求： 龍體運動軌跡要圓順，人體造型姿態要優美，快舞龍要突出速度，力度；每個動作左右舞龍各不少於 4 次。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地 8 字舞龍</li> <li>2. 行進 8 字舞龍</li> <li>3. 單跪舞龍</li> <li>4. 套頭舞龍</li> <li>5. 擱腳舞龍</li> <li>6. 扯旗舞龍</li> <li>7. 靠背舞龍</li> <li>8. 橫移 (跳) 步舞龍</li> <li>9. 起伏 8 字舞龍</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地快速 8 字舞龍</li> <li>2. 行進快速 8 字舞龍</li> <li>3. 跪步行進快舞龍</li> <li>4. 抱腰舞龍</li> <li>5. 繞身舞龍</li> <li>6. 雙人換位舞龍</li> <li>7. 快舞龍磨轉</li> <li>8. 連續拋接龍頭橫移 (跳) 步舞龍</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳龍接一蹲一躺快舞龍</li> <li>2. 跳龍接搖船快舞龍</li> <li>3. 跳龍接值躺快舞龍</li> <li>4. 依次翻滾接單跪快舞龍</li> <li>5. 掛腰舞龍 (兩人一組)</li> <li>6. K 式舞龍 (三人一組)</li> <li>7. 站腿舞龍 (兩人一組)</li> <li>8. 雙杆舞龍 (一人持兩杆)</li> </ol>
<p>二、遊龍動作類</p> <p>要求： 龍體循著圓、曲、弧線的規律運動，運動員協調地隨龍體的起伏行進。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直線行進</li> <li>2. 曲線行進</li> <li>3. 走 (跑) 圓場</li> <li>4. 滑步行進</li> <li>5. 起伏行進</li> <li>6. 單測起伏小圓場</li> <li>7. 矮步跑圓場</li> <li>8. 直線 (曲線、圓場) 行進越障礙。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 快速曲線起伏行進</li> <li>2. 快速順逆連續跑圓場</li> <li>3. 快速矮步跳圓場越障礙</li> <li>4. 快速跑斜圓場</li> <li>5. 騎肩雙杆起伏行進</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 站肩平盤起伏 (二週以上)</li> <li>2. 直線後倒、鯉魚打挺接擎龍行進</li> </ol>
<p>三、穿騰動作類</p> <p>要求： 穿騰時，龍型飽滿速度均勻，軌跡流暢，輕鬆，不碰觸龍體，不拖地，不停頓</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穿龍尾</li> <li>2. 越龍尾</li> <li>3. 首尾穿 (越) 肚</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 龍穿身</li> <li>2. 龍脫衣</li> <li>3. 龍戲尾</li> <li>4. 連續騰越行進</li> <li>5. 騰身穿越</li> <li>6. 穿尾越龍身</li> <li>7. 臥龍飛騰</li> <li>8. 穿八五節</li> <li>9. 首 (尾) 穿花纏身行進</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 快速連續穿越行進 (3 次以上)</li> <li>2. 快速穿越騰越行進 (4 次以上)</li> </ol>

<p>四、翻滾動作類</p> <p>要求：</p> <p>在不影響龍體運動速度幅度、美感的前提下完成翻滾動作，軌跡要流暢，龍型要圓順，翻滾技巧要規範。</p>	<p>1.龍翻身</p>	<p>1.快速逆（順）跳龍行進（2次以上）</p> <p>2.連續遊龍跳龍（2次以上）</p> <p>3.大立圓螺旋行進（3次以上）</p>	<p>1.快速連續協盤跳龍（3次以上）</p> <p>2.快速連續螺旋跳龍（4次以上）</p> <p>3.快速連續螺旋跳龍磨轉（6次以上）</p> <p>4.快走左右螺旋跳龍（左右各3次以上）</p> <p>5.快速連續磨盤跳龍（3次以上）</p>
<p>五、組圖造型動作類</p> <p>要求：</p> <p>活動圖案構圖清晰；靜止造型，形象逼真以形傳神，以形傳意，與龍朱配合協調、連接、解脫緊湊力索。</p>	<p>1.龍門造型</p> <p>2.塔盤造型</p> <p>3.尾盤造型</p> <p>4.曲線造型</p> <p>5.龍出宮造型</p> <p>6.蝴蝶盤花造型</p> <p>7.組字造型</p> <p>8.龍舟造型</p> <p>9.螺絲結頂造型</p> <p>10.臥（塚）龍造型</p>	<p>1.上間高塔造型自轉一周</p> <p>2.龍首高翹尋珠、追珠</p> <p>3.首尾盤柱</p> <p>4.龍翻身接滾翻成造型</p> <p>5.單臂側手翻接滾翻成造型</p>	<p>1.大橫8字花慢行進（成型4次以上）</p> <p>2.坐肩後仰成平盤起伏1旋轉（一周以上）</p>

## （二）舞龍教案之研訂與撰寫

教師群研訂與撰寫舞龍動作之教案，將動作固定化與系統化。本教案除了動作的文字說明外，亦以真實動作操演的照片作為圖像說明，讓教學的老師以及接受學習的學生都能獲得具體的動作概念。

舞龍教案分為五大動作類，每一類又因難易程度細分數十種動作，教師群將之編撰成冊（如參考資料一～舞龍教案），五大類動作之舞龍教案範例如后說明：

表四 舞龍教案範例～8字舞龍類動作

國立卓蘭實驗高級中學舞龍教案			
動作類型	8字舞龍動作類	動作難度	B級
動作特點	龍體運動軌跡要圓順，人體造型姿態要優美，快舞龍要突出速度，力度。		
動作名稱	快舞龍磨轉		
動作說明	全體隊員成一直排，龍頭面對龍體做8字舞龍。以第五把為中心，順（逆）時針磨轉一周。8字舞龍動作要求龍形圓順，軸轉流暢連貫		
動作照片			

表五 舞龍教案範例～游龍類動作

國立卓蘭實驗高級中學舞龍教案			
動作類型	游龍動作類	動作難度	A 級
動作特點	龍體循著圓、曲、弧線的規律運動，運動員協調地隨龍體的起伏行進		
動作名稱	起伏行進		
動作說明	龍珠引龍體逆時針方向走大圓場，行進中，通過舞龍者“直立高擎龍”、“矮步端龍”的不斷變化，龍體做上下流現狀起伏行進。		
動作照片			

表六 舞龍教案範例～穿騰類動作

國立卓蘭實驗高級中學舞龍教案			
動作類型	穿騰動作類	動作難度	A 級
動作特點	穿騰時，龍型飽滿速度均勻，軌跡流暢，輕鬆，不碰觸龍體，不拖地，不停頓		
動作名稱	穿龍尾		
動作說明	珠引龍體逆（順）時針方向跑圓場成圓後，帶領龍體穿越第八節龍身行進。		
動作照片			



表七 舞龍教案範例～滾翻類動作

<b>國立卓蘭實驗高級中學舞龍教案</b>			
動作類型	翻滾類動作	動作難度	C 級
動作特點	在不影響龍體運動速度幅度、美感的前提下完成翻滾動作，軌跡要流暢，龍型要圓順，翻滾技巧要規範		
動作名稱	<b>快速連續螺旋跳龍磨轉（6次以上）</b>		
動作說明	龍頭面對龍節順時針方向舞力圓；當龍身舞到腳下時，各節隊員迅速從龍身上依次跳過6次以上，同時以5號隊員為軸心，龍體逆時針方向，成磨盤狀邊舞邊轉一周。		
動作照片			

表八 舞龍教案範例～組圖造型類動作

國立卓蘭實驗高級中學舞龍教案			
動作類型	組圖造型動作	動作難度	A 級
動作特點	活動圖案構圖清晰；靜止造型，形象逼真以形傳神，以形傳意，與龍朱配合協調、連接、解脫緊湊力索。		
動作名稱	<b>龍門造型</b>		
動作說明	全體隊員站一橫排，龍珠引 1、2、3 號隊員逆（順）時針方向繞 4 號隊員兩周後，4 號隊員騎在 3 號隊員肩上；同時 9 號隊員帶領 8、7 號隊員順（逆）時針方向繞 6 號隊員兩周後，6 號隊員騎在 7 號隊員肩上，5 號隊員高舉龍，成一靜態龍門形狀。		
動作照片			

## 二、教材之創新

教師團隊先以一般舞龍（競技龍）之教學為始，進一步引導學生學習融合藝術、視覺效果及舞蹈成分的夜光龍與荷花龍，這些不同技術層面的舞龍套路不但具有競技精神又富傳統文化之教育價值。

### （一）競技龍

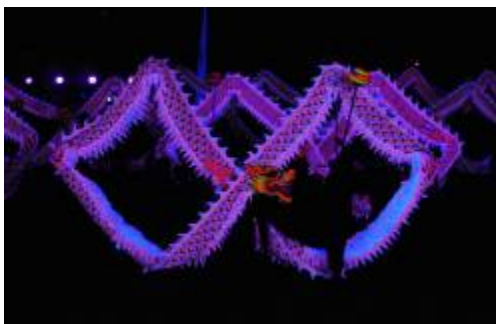
競技龍不同於傳統舞龍，其身體節次為九節，故舞動的靈活性與敏捷性為良莠之標準。教師群以模式動作進行教學，讓學生能舞出一套完整的套路後，隨即鼓勵學生能自我創造，自編動作與自我學習。每學期亦舉辦舞龍動作創作比賽，以小組為單位進行評比，師生均可投票，現階段已有超過 10 種以上的自編動作成為參與國際賽時的正式動作。



圖三 競技龍

### （二）夜光龍

夜光龍是教師群創作最為成功的舞碼，也是本校參與競賽之強項。夜光龍是以競技龍之基本動作為主體，但強調動作的流暢性，每一個動作與動作之間完全銜接。換言之，開始動作後到最後一個動作過程，猶如一個多變化的動作。夜光龍於暗室中進行，在架設紫光燈的狀況下，龍形閃亮呈現。因此，表演現場獨見一條發光的龍如行雲流水舞動著。



圖四 夜光龍

### （三）荷花龍：

荷花龍是教師群攬盡腦汁的藝術創作。其融合了舞蹈與舞龍動作，更以創新的設計將隨風搖曳的荷花，瞬間串組成一條威猛的龍，常獲得觀賞者驚呼連連。



圖五 荷花龍

### 三、教具研發

教師群以行動研究解決教學現場所發現的問題。以經濟、環保與可行性的方向讓學生思考新的元素，自製表演道具，甚至自編動作。成功地讓創造力在學生的學習環境中無限延伸。

#### (一) 人龍

以人為教具，每一位舞龍的人即是「龍」。以手牽手的方式感受合作與默契。



圖六 人龍

#### (二) 木棍龍

以繩子將木棍串成一條龍進行舞龍教學，這個教具的應用與真實舞龍頗為接近，所應規範的技術也相同。但由於木棍所串成的簡易龍質地較輕，故同學們不需花費過多力氣拉龍與舉龍，教學的時間可相對延長。



圖七 木棍龍

### (三) 掃把龍

如木棍龍的作法，掃把龍是以繩子將掃把串成一條龍進行舞龍教學。掃把是學校最容易取得的東西，因此也是學生最常使用的教學工具，深具經濟與方便性。



圖九 掃把龍

### 四、課程結合

「龍飛鳳舞」團隊在求新求變的想法中，結合體育課與與美術課程，持續設計不同的舞龍教材與教具，並藉由競賽、表演、課程學習的歷練，讓學生們更勇於展現自我，得到自我成就與適性發展。



圖十 學生利用美術課設計環保龍



圖十一 學生設計荷花龍



圖十二 教具創作評選前三名作品

#### 肆、推廣與傳承

為有效深耕舞龍文化，本教學方案除於本校實施教學活動外，亦將舞龍設計成大單元主題統整課程，除教師群擔任主要師資外，亦培養舞龍隊校隊成員為種子教師，至學區國小、幼稚園、社區團體及特教班級進行教學，以獲得推廣與傳承之效，並提供種子教師創意成果展現的機會。



圖十三 學區國小教學



圖十三 托兒所及幼稚園教學



圖十四 社區團體教學



圖十五 特教班教學

## 伍、方案發展歷程

### 一、文化傳承的使命感

- 民俗文化是人文藝術教育最大的素材庫
- 創造學校特色並發揚地方文化
- 激發學生創造力並提高學習動機

### 二、願景和目標

- 多元的教學策略創造多元學習的成效
- 教材呈現民俗藝術使認同我國文化
- 致力教具教材開發從學習中提升創造力
- 真心接納學生意見積極發現學生的優點
- 輔導學生適性發展提供學生接受高等教育機會

### 三、團隊特色

- 發展「在地文化」藝術教育活動。以課程發展委員會、領域教學研究會，定期召開會議討論學校課程，共同研擬屬於學校本位課程之舞龍教學。
- 將傳統技藝與現代競技做有系統的規劃及整合，豐富了表演藝術，精緻視覺感

受，更提昇師生美的鑑賞能力。

- 舉辦校內校舞龍文化創新教學發表、分享本位課程成果，鼓勵教師行動研究，解決教學現場所發現的問題，提昇教學專業品質。
- 學校舞龍隊經常參與地方廟會、文化季開幕表演等社區文化活動，呈現最精采的戶外表演藝術，讓社區家長、民眾都能享有藝術的饗宴。
- 深耕舞龍文化創意課程，擬建構舞龍 e 化教材，設計舞龍文化的大單元主題統整課程，並提供創意成果展現空間。
- 推動教師行動研究風氣，出版舞龍文化研究專書，薪傳舞龍文化；並規劃進修及對話機制，辦理研習、觀摩、研討及心得分享活動。
- 針對舞龍的傳統藝術教育課程內涵、目標、能力指標，訂定教學目標，討論課程實施策略，發展校本課程教材，以符合學生個別化、生活化、本位化的傳統藝術教育本位課程。
- 發展藝術鑑賞教學，提升社會人文關懷，藉由舞龍技藝來培養學生欣賞表演藝術的鑑賞能力；藉舞龍文化來瞭解在地文化，關心自己的家鄉。
- 薪傳舞龍藝術，深化舞龍團隊競技並轉型表演模式，創新舞龍技巧，強化競技龍與夜光龍之技術。
- 利用簡易器材，樂趣化活動，活化舞龍教學運動的學習，發展多元的學習。

#### 四、具體成果

**1.縣級競賽與社區運動：**92~98 連續七年榮獲苗栗縣民俗體育錦標賽舞龍比賽國中組、高中組冠軍。95、96 年教職員工舞龍隊榮獲連續二年冠軍。94~98 五年間榮獲全國總統杯民俗體育錦標賽舞龍比賽國中組、高中組 (全體學生榮獲體育資甄試資格)四次全國冠軍。95 年教職員工舞龍隊榮獲冠軍。九十八年起協助社區媽媽組織舞龍隊深耕舞龍文化。

**2.舞蹈競賽：**九十六學年至九十八學年三年創新民俗技藝，將舞龍改編成舞蹈參加教育部主辦全國學生舞蹈比賽已榮全國決賽特優一次、優等第一名一次、苗栗縣初賽特優一次、優等第一名二次佳績。

**3.學術文化交流：**辦理新加坡惹蘭勿剎龍獅團、日本神戶市兵庫商業高等學校之文化交流，並於九十八年受邀參加新加坡之粧藝大遊行。九十八年至上海與上海市舞龍隊、三林中學舞龍隊進行舞龍文化交流與移地訓練。

**4.國際競賽：**2009 亞洲舞龍公開賽榮獲季軍，2008 亞洲龍獅公開賽榮獲亞軍、2007 亞洲龍獅公開賽榮獲冠軍，2007 中國九江龍獅國際菁英賽榮獲亞軍。2010 年香港世界夜光龍錦標賽榮獲殿軍。2010 年亞洲龍獅公開賽榮獲全能冠軍。

**5.教學研討會表演與講授：**95 年(2006 年)更受邀擔任 2006 年國際體育教學研討會表演及擔任舞龍課程講師。

**6.受邀演出：**多次受邀演出，含國慶晚會表演、傳統藝術中心演出及重要賽事開幕



表演。

**7.訓練並擔任 98 年全國中等學校運動會開幕表演：**表演旗舞與夜光龍二項節目(表演名稱風起雲湧龍飛揚·歡欣鼓舞太平)，表演成員為本校 250 同學與苗栗縣 18 所中小學 750 人，深獲好評，更獲現場長官評價為國際級演出。

**8.擴展多元升學管道：**參與國際性比賽榮獲優異成績，至今已有超過 40 位學生進入國立大專院校繼續學習，本學年亦有 6 名學生已確定可保送國立大學就讀。

**9.下鄉教學與公益演出：**積極推動舞龍運動，除在本校推動舞龍運動外，更配合教育部學產基金工讀服務下鄉服務。

**10.媒體曝光與行銷：**接受客家電視台-客家新聞雜誌節目專訪介紹、三立電視台-用心看台灣專訪介紹、報章雜誌專訪、網路新聞報導，提升本校及舞龍文化能見度。

## 陸、分享我們的美好

新世紀開始，多元化已成標竿。本校將秉持學校特色經營、適性教學與資源共享的理念持續努力精進，以實踐政府對台灣新世代的教育承諾，達成為國家培育人才之目標。

很榮幸本教學團隊能參加教學卓越獎複審之競賽，我們將精益求精，創造更美好、更完善，更具教育意義的教學教材，並將教材分享給台灣所有的教學團隊，一同創造「美好」。

