

中華發展基金管理會補助大陸地區專業人士 陸大杰來臺講學及研究活動 心得報告

國際龍獅總會裁判 陸大杰

中國的舞龍運動有著悠久的歷史，無論是傳統舞龍還是現代競技舞龍，它那獨特的文化內涵、運動活力，無不反映出中華民族智慧的結晶和華夏文明的精髓，深受歷代人民的喜愛。近年來，舞龍運動有了很快的發展。國際龍獅總會會同各國各地區龍獅界的同仁，經過十多年的努力，已將傳統的舞龍舞獅發展成爲一項集娛樂、喜慶、健身、競技等多種功能於一體的文化體育活動和競技比賽專案，逐步走上了規範化、科學化、競技化、國際化的發展軌道。今年 11 月，澳門舉辦的《第二屆亞洲室內運動會》首次將舞龍舞獅列爲正式比賽專案。另外，10 月在上海舉辦的《第十二屆世界夏季特殊奧林匹克運動會》，也將舞龍舞獅列爲表演比賽項目。爲向世界展示中國優秀的傳統文化創造了很好的平臺，前景一片更好。

爲了進一步促進海峽兩岸間文化交流，傳承中華民族優秀的文化，弘揚民族精神，提升臺灣地區龍獅運動技術水準，以精湛的技藝迎戰澳門亞洲賽爭創佳績。陸大杰受臺灣體育學院的邀請，臺灣中華文化發展基金會的大力資助，經中國龍獅運動協會的批准，上海市龍獅協會的支持，於 2007 年 8 月 22 日至 9 月 28 日，赴臺中市臺灣體育學院進行爲期一個多月的教學活動，並參加由彰化師範大學、中華舞龍舞獅運動協會聯合主辦的《2007 國際龍獅運動學術論壇暨全民運動會龍獅運動規定套路研習》等活動，現將此次赴臺講學心得彙報如下：

主要聯絡者：陸大杰

壹、講學活動全程概述

月	日	活動內容概述
8	22	自上海途經香港抵達臺灣。隨後，臺體體操館觀看隊員訓練，晚上入住臺灣體院貴賓樓。
	23	根據臺體院方要求和意見，明確本次來臺講學的重點是針對今年 11 月份在澳門舉辦的亞洲室內運動會舞龍比賽，訓練代表中華臺北參賽的臺灣體院舞龍代表隊，對舞龍運動技能、體能、訓練方法及傳授亞洲舞龍規定套路等方面進行科學規範地教學，爭取亞運會上有最佳表現，摘金奪銀，早日跨入世界級舞龍運動團隊的前列。修改計畫，晚上開始訓練。
	24	舞龍基礎知識傳授，例如：對龍具器材的認識、龍杆握持方法、舞龍運動的正確站位等。
	25	上午隨臺體龍隊赴臺中縣大里市參加國際合作節農業合作社場優良農特產品展開幕式舞龍舞獅武術表演。 晚上，舞龍基礎工作訓練。
	26	舞龍基礎動作訓練。
	27	隨臺體陳重佑老師赴新竹市拜會中華臺北龍獅協會秘書長吳國輝先生及新竹市龍獅界領導，交流龍獅發展情況。采風中元節新竹城隍老爺出巡街表演。 晚上訓練。
	28	拜會臺灣體育學院蘇金德副院長，商研籌辦“2007 國際龍獅運動學術論壇及全民運動會龍獅運動規定套路研習班”有關設想。 晚上訓練。
	29	中華龍獅運動協會吳國輝秘書長來臺中市，交流兩岸龍獅運動情況和探討今後發展設想。 傳授亞洲舞龍規定套路第一章。
	30	傳授亞洲舞龍規定套路第二章。
	31	鞏固亞洲舞龍規定套路第一、第二章。
9	1	全天傳授亞洲舞龍規定套路第三、四章。
	2	全天傳授亞洲舞龍規定套路第三、四章。
	3	亞洲舞龍規定套路第一章合音樂。

月 日	活動內容概述
4	亞洲舞龍規定套路第二、三、四章合音樂。
5	參訪日月潭風景區。
6	參訪日月潭風景區，學習拉丁舞恰恰恰。
7	觀看臺體龍隊為入學新生表演的舞龍節目，發現舞龍基礎訓練中存在的問題，修改教學計畫。 訓練內容：鞏固舞龍動作與伴奏音樂的吻合。
8	全天訓練，糾正亞洲規定動作中的規格錯誤。 晚上觀看九天民俗技藝團表演的《封神傳音—哪吒》，瞭解臺灣民俗鼓藝。
9	全天訓練，糾正亞洲規定動作中的規格錯誤。
10	全天舞龍訓練。收集整理國際論壇相關資料。
11	全天舞龍訓練。收集整理國際論壇相關資料。
12	赴卓蘭實驗中學傳授舞龍技藝，該校舞龍隊今年 10 月將赴中國江西九江參加國際舞龍比賽。期間，特別與實驗學校校長交流中國大陸和臺灣學校舞龍運動開展情況；晚飯時，特別向卓蘭四所小學的校長介紹上海學校龍獅運動普及情況，並瞭解卓蘭“撈龍”開展狀況。
13	赴臺北市參觀故宮博物館、臺灣博物館、古厝等古跡，瞭解臺灣原住民生活狀況。
14	赴臺北中華發展基金會座談，下午參訪圓山飯店、101 大廈。
15	全天訓練。結合電化教學方式，修正鞏固亞洲舞龍規定套路。
16	全天訓練。結合電化教學方式，修正鞏固亞洲舞龍規定套路。 理論講解現代競技舞龍的由來、舞龍動作的分類、各動作類別的特徵、規格要求、評判舞龍動作的標準等知識，提高學生理性認識。
17	全天訓練。結合電化教學方式，修正鞏固亞洲舞龍規定套路。 組織隊員觀看《亞洲舞龍規定套路》教學片，對照分析自己隊伍存在的不足與需提高的舞龍技藝。
18	全天訓練。結合電化教學方式，修正鞏固亞洲舞龍規定套路。 中華臺北龍獅運動協會秘書長吳國暉先生來臺中會面，商研國際龍獅論壇事宜。
19	參觀考察臺中幼稚園，瞭解臺灣幼兒教學工作。

月 日	活動內容概述
	收集整理國際龍獅論壇交流材料。
20	全天訓練。 晚上排練夜光龍。
21	全天訓練，修正鞏固亞洲舞龍規定套路。
22	全天訓練，修正鞏固亞洲舞龍規定套路。
23	全天訓練，講授第二套舞龍規定套路。
24	全天訓練，講授第二套舞龍規定套路。
25	全天訓練，綜合練習亞洲舞龍規定套路與第二套舞龍規定套路。
26	白天參加《2007 國際龍獅運動學術論壇暨全民運動會龍獅運動規定套路研習》。 晚上舞龍訓練，並與新加坡陳源基先生交流舞龍技術。
27	白天參加《2007 國際龍獅運動學術論壇暨全民運動會龍獅運動規定套路研習》。 晚上舞龍訓練，並與新加坡陳源基先生交流舞龍技術，最後與全體舞龍隊員惜別談話。
28	清晨於臺中市孔廟參訪祭孔大典。 上午 9 時離開臺中前往桃園國際機場，經香港返回上海。

貳、講學主要成效或發現

此次來臺講學，較好地完成了預期的教學計畫，並與臺灣龍獅界的同行交流各自地區龍獅特點，探討我國傳統文化薪傳和創新發展；9 月 26、27 日國際龍獅運動學術論壇的召開，為推動臺灣舞龍運動及世界舞龍運動的發展有著不可抹滅的作用。

近年來，隨著時代的進步，現代的舞龍已經基本上擺脫了求雨祭祀宗教活動，與民間傳統節日、慶典等社會活動密切結合起來，成為中華民族節慶文化重要組成部分。舞龍的娛樂功能和健身功能大大提高。在 1995 年，中國龍獅運動協會、國際龍獅總會相繼成立，創設了現代競技舞龍這一比賽專案，編寫競賽規則、組織各類比賽，將流傳於中國二千多年的舞龍運動納入規範化、科學化、競技化、國際化的軌道，衝出國門，走向世界。現代競技舞龍得到世界各國等地的認同，紛紛派隊參賽，促使了舞龍技藝的速速提升。臺灣體

院舞龍隊是近年來進步神速的龍隊，在眾多的比賽中取得不俗的成績，碩果累累。面對這樣一支高水準的隊伍，通過一多月的講學授課，要迅速提高該隊的技藝，使臺體龍隊早日跨入世界現代競技舞龍運動的前列，並為這些學生日後成為臺灣薪傳中華民族優秀傳統文化的棟樑之材貢獻微薄之力。

本人在傳授中始終貫徹打好紮實基礎，狠抓基本功訓練，並且，使龍隊能熟練準確地掌握“亞洲舞龍規定套路”中的全部規範動作、行進路線、方位和動作與音樂的吻合等技術要領，同時，教學中貫穿介紹如何將複雜的高難度舞龍動作，運用簡單的訓練方法，使其儘快獲得要領掌握技術的教學方法和經驗、現代競技舞龍形神兼備的審美觀、現代競技舞龍動作分類、特徵與技術要求等，現代競技舞龍運動如何揉合舞蹈、戲曲、武術、雜技等姐妹藝術之精華提升自身的觀賞價值和技術含量等理念，提高學員的綜合素質。相信這隊員學業有成，到了學校、社會擔當師資，必將會理論結合實際傳承舞龍技藝，不斷創新發揚光大舞龍舞獅運動。

講學期間，彰化師範大學精心舉辦了 2007 年國際龍獅運動學術論壇暨全民運動會龍獅運動規定套路研習班的活動，為薪傳民俗技藝，龍獅運動國際間的交流，落實民族體育運動發展和推廣構築了一個很好的平臺。本人就中國大陸地區龍獅運動發展狀況、舞龍規定套路與規則、以及龍獅運動的套路編排作了介紹發言，受到與會者的首肯，本人也為有機會參加這次盛會感到榮幸。

參、個人來臺主要收穫

來臺最大的收穫與臺體龍隊師生加深了瞭解，建立了友誼。一個多月的講學，本人入住臺灣體育學院體育場貴賓樓，除有幾天遊覽參觀外，基本與體院師生朝夕相處。在艱苦緊張的訓練中，親眼目睹臺體龍隊學生個個刻苦自覺，尊師重德，以刻苦地訓練克服自身體質條件不足。老師敬業務實，為人師表，為傳承中華民族優秀的傳統文化，弘揚民族精神，為提高舞龍技藝不懈努力、可敬可欽。

中元節頗具地方民俗色彩的新竹城隍老爺出巡大型行街表演，萬人空巷場面壯觀、豐富的表演內容，令人目不暇接，讓本人第一次看到中國舊時廟會的盛況剪影，為瞭解中國廟會行街場面填補了不少空白。

在臺期間，與臺灣龍獅協會的同仁們、龍獅活動開展得比較好的中學與小學校長們、學生家長會的會長們相互交流了各自地區龍獅開展情況與經驗，臺灣家長會與政府支助學校龍獅運動的開展，給我留下深刻印象。國際龍獅運動學術論壇上幾位教授、專家、博士、秘書長等演講的《民族體育運動發展的文化觀與社會觀》、《龍獅運動競技的起源發展與未

來》、《龍獅文化保存與推廣》和中國、港、澳、台、新、馬等國家地區的龍獅發展交流，必將有助於本人今後推廣弘揚龍獅運動。

肆、兩岸學術交流應努力的方向

大陸與臺灣地區的人民同是炎黃的子孫，龍的傳人，有著共通的語言與文字，但兩岸人民對雙方文化的了解總帶著一點神秘感，大多人民只能藉著大眾傳播媒體探究雙方的文化與民俗風情，無法更深入的了解。

學術與體育活動長久以來是促進國際發展的重要管道，兩岸人民若能通過學術與體育活動的交流，不僅能刺激雙方在學術與身體活動上的思維與想法，亦能讓人民更進一步了解雙方的文化內涵，同時也促進了兩岸旅遊觀光業的發展，提供兩岸人民的旅遊商機。

所以，兩岸政府實應更加開放學術與體育活動的交流管道，刺激雙方人民的思維與想法，提升人民的素質與國際觀，讓雙方都能為炎黃的子孫有更好的未來而努力。

伍、其他

是次陸大杰能有機會來到臺灣從事舞龍技藝的教學活動，傳承舞龍運動這一項民族技藝，首先需要感謝國立臺灣體育學院蘇副校長金德教授積極的規劃與邀請、體育研究所陳重佑博士的接待與生活的安排，而使得臺灣講學期間更為專注，無須憂慮或擔心日常生活諸多不熟悉的問題。此外，也十分感謝中華發展基金管理會給予來臺講學活動的經費補助，並於旅臺期間悉心的來電關照，更安排座談訪視的實際關懷，使得本人可以更加了解促進兩岸交流活動的各種努力。