

體育教師暑期學校 2009
教學工作坊
課程資料

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	獅藝工作坊
(英文)	Lion Dance Workshop
編號:	AO
日期:	20, 21, 22 & 23/07/2009
時間:	09:00 - 17:00
地點: (中文)	仁濟醫院董之英紀念中學, 新界沙田馬鞍山馬鞍山路 210 號
(英文)	Yan Chai Hospital Tung Chi Ying Memorial Secondary School, 210 Ma On Shan Road, Ma On Shan, Shatin, N.T.
對象:	在職中小學體育老師
名額:	30 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	陸灼盛先生
(英文)	Mr. Luk Cheuk Shing, Johnson
資歷 / 簡介: (中文)	陸智夫國術總會教練
(英文)	Luk Chee Fu Martial Arts Federation

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	本課程教授舞獅的基本技術, 內容包括: 基本知識; 握獅方法; 常用姿態; 獅頭舞動方法; 舞獅的步形; 步法的基礎技術; 鼓樂的基礎知識及技術。透過獅藝工作坊, 認識及了解中國國粹傳統面貌, 並推廣獅藝運動發展, 從而令各學員體驗中國民間藝術和探討於體育課程推行的可行性。
(英文)	
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	運動裝

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題
20, 21, 22 & 23/7/09	0900- 17:00	一、理論 1. 獅藝歷史源流和發展 2. 南獅種類分別及禮節

日期	時間	教授主題
20, 21, 22 & 23/7/09	09:00-17:00	<p>二、鼓樂訓練- 鑼、鈸、鼓</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本握法及節奏 2. 鼓法種類 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 擂鼓 ➤ 起獅鼓 ➤ 三星鼓 ➤ 拋獅鼓 ➤ 七星鼓 ➤ 食青鼓 <p>三、獅子訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本握法 2. 基本步法及形態 3. 採青技法 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 參拜 ➤ 起獅 ➤ 拋獅 ➤ 採青 ➤ 食青 4. 獅子動作形態及鼓樂的配合

參考資料：

【1】張守鎮（1997）：《民間舞蹈》，鄭州市，海燕出版社。

【2】雷軍蓉（2005）：《龍獅運動訓練》，北京，北京體育大學出版社。

【3】段全偉（2006）：《舞獅運動教程》，北京，北京體育大學出版社。