溢安體育會

龍獅傳德育
藝術育英才

LION DANCE FOR VIRTUE, ART FOR TALENT

為小學及中學提供舞龍舞獅到校課程。以先品德、後技術為理念，建立一套循序漸進、可以呈現成果的校園課程。

溢安體育會 ／ 學校龍獅課程作品集

A ABOUT YAT ON

成立於 2018 年　札根港島

溢安體育會教練團隊擁有超過二十年龍獅經驗及十五年教學經驗。我們致力推廣中國傳統龍獅藝術，並以青少年的品德培養為首要目標，透過訓練建立團隊合作精神與自律能力。

20+	300+	100+	10+
年傳承經驗	歷年學員	表演及比賽	合作學校機構

01	正向品德	培養責任、禮貌與紀律，提升學生的心靈動力與自我要求。
02	傳統文化傳承	加深學生對中國傳統文化的了解與認同，契合校本中華文化教育。
03	團隊合作	舞龍最少十人同步、舞獅需二人一心，訓練凝聚力及處理逆境的能力。

B-C EDUCATION AND FDT METHOD

先品德　後技術

先品德
後技術

每堂先從行禮、合作、整理器材開始。技術可以在一個學期內練成，但態度需要在每一堂被要求。

FUN

趣味性

以遊戲化熱身及分組競賽帶入基本功，讓學生先願意投入。

CAN DO

我做得到

動作拆成可完成的小步，每堂累積成功經驗與自信。

SET TARGET

設定目標

以校慶表演或公開比賽為終點，為共同目標付出。

每堂 90 分鐘

10	10	25	10	25	10
熱身與體能	重溫與講解	分組練習	檢討與提問	重複練習	總結與預告

D SYLLABUS

一學期十堂 ／ 舞龍

01	認識舞龍	文化簡介、器材認識、課堂規矩與行禮
02	基本功	馬步、腰馬協調、體能及手臂力量訓練
03	鼓樂節奏	基本鼓法、鑼鈸配合、聽鼓行龍
04	執龍入門	持桿姿勢、龍頭方向控制、基本步法
05	龍身配合	全隊同步、前後距離控制、走圓場
06	龍珠引龍	龍珠帶動、視線跟隨、隊形轉換
07	單項動作	遊龍、盤龍、翻騰、跳躍等基本動作
08	套路串連	按場地編排走位及分配崗位
09	綵排	全套演出綵排、走位修正、儀容要求
10	成果演出	校內展示，或於校慶及學校活動正式表演

E RESULTS

由零基礎到公開賽獎項

慈幼葉漢小學 ／ 2026

超過十年合作。學生由零基礎開始，於全港公開夜光龍錦標賽 2026 兒童組奪得冠軍、季軍及優異獎。

2026	全港公開夜光龍錦標賽	兒童組：冠軍、季軍及優異獎 ／ 公開組：優異獎
2025	全港公開夜光龍錦標賽	兒童組：冠軍、殿軍及優異獎
2025	奧海城全民迎全運邀請賽	日光龍青年組：銀獎 ／ 醒獅活樁組：銅獎
2024	全港公開龍獅藝錦標賽	日光龍及醒獅地青公開組：第五名
2023	全港公開龍獅錦標賽	醒獅地青：季軍 ／ 日光龍：殿軍

F PARTNERS

合作學校及機構

學校及教育機構

慈幼葉漢小學

信義會宏信書院

中華基督教會基智中學

天主教大埔幼稚園

大埔循道衛理幼稚園

社福及社區機構

香港小童群益會

香港聖公會麥理浩夫人中心

路德會包美達社區中心

筲箕灣南安街街坊福利會

屋苑及企業

富城集團 ／ 駿嶺薈

Novotel 諾富特酒店

Lenovo

日光龍青年組 ／ 奧海城全運邀請賽

G LOGISTICS

場地、人數與器材

場地

- 室內禮堂、有蓋操場或活動室
- 建議約 10m x 10m 或以上
- 樓底不低於 3.5 米
- 地面平坦、防滑

人數

- 醒獅班：4 至 8 人
- 舞龍班：最少 10 人
- 適合小三至中六
- 學校安排一位老師在場

器材

- 龍獅及鼓樂器材可與校方商討
- 學生自備運動服及運動鞋
- 長期開班宜提供儲物空間

合作流程

01

初步查詢

了解學校需求及時段

02

場地視察

確認場地與器材

03

課程建議書

提交進度、報價及資歷

04

正式開班

按進度授課及成果演出

課程可按活動日程、學生年級及演出目標調整。

歡迎先安排場地視察，再共同確定最合適方案。

期待與您攜手

為學生帶來一次完整的龍獅體驗

歡迎學校、機構或企業與我們聯繫，索取詳細課程建議書及報價。

聯絡人	Eric Kwok
WhatsApp	6200 1654
電郵	yat.on@yatonsa.com
網址	yatonsa.com

WhatsApp 查詢到校龍獅課程 wa.me/85262001654