

# 111 年屏東縣運動會民俗體育技術手冊

## 壹、民俗體育運動組織

屏東縣體育會民俗體育委員會

主任委員：陳明雄

總幹事：鄭昆明

## 貳、競賽資訊

一、比賽日期：中華民國 111 年 11 月 11、12 日

二、比賽地點：長治國中活動中心

參、比賽項目：一、扯鈴：111 年 11 月 11 日（五）

二、陀螺、跳繩：111 年 11 月 12 日（六）

## 肆、參賽辦法：

一、戶籍規定：須符合競賽規程總則第 8 條相關規定。

二、年齡規定：須符合競賽規程總則第 8 條相關規定。

三、競賽組別：國小組、國中組、高中組、社會組（含大專組）。

### 四、註冊：

（一）國小組：以鄉鎮市為單位報名，每單位最多報名男、女各 2 隊（甲隊、乙隊）。

（二）國、高中組：以校為單位報名，每校最多報名男、女各 2 隊（甲隊、乙隊）。

（三）社會組：以鄉鎮市為單位報名，選手須滿十八歲，每單位最多報名男、女各 2 隊。

### 五、補充說明：

（一）選手(含預備選手)不可同時跨甲、乙兩隊，僅就甲、乙隊中擇一報名。

（二）甲隊可從選手名單中報一名選手參與個人賽、二名選手參與雙人賽、團體賽限報一隊參賽。每位選手最多報名 2 項為限。乙隊報名比照甲隊辦理。

（三）各單位甲隊個人賽限報一名、雙人賽限報一組、團體賽限報一隊。乙隊報名比照甲隊辦理。

（四）高中組及社會組若報名不足 3 名(隊)時，併組比賽。

（五）服裝規定：一律穿著體育運動服裝參賽。

（六）比賽場地：室內籃球場大小。

伍、註冊：由各單位依據競賽規程總則第 10 條規定辦理。

## 陸、競賽項目及組別：

### （一）扯鈴：

賽別	個人賽		雙人賽		四人團體賽		補充說明
	男	女	男	女	男	女	
組別							◎四人團體賽不可男女混合參賽，可多報 1 至 2 名預備選手。 ◎選手不可跨組。 ◎未被勾選之組別，去年報名不足三隊，今年停辦。
國小組	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
國中組	✓	✓	✓	✓			
高中組	✓	✓	✓	✓			
社會組	✓	✓	✓	✓			

### （二）陀螺：

賽別	個人賽		雙人賽		四人團體賽		補充說明
	男	女	男	女	男	女	
組別							◎四人團體賽不可男女混合參賽，可多報1至2名預備選手。 ◎選手不可跨組。 ◎未被勾選之組別，去年報名不足三隊，今年停辦。
國小組	✓	✓	✓	✓	✓		
國中組	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
高中組	✓	✓	✓	✓			
社會組	✓	✓	✓	✓			

(三) 跳繩：

賽別	個人花式賽		雙人花式賽		八人團體計次賽		補充說明
	男	女	男	女	男	女	
組別							◎八人團體賽不可男女混合參賽，可多報1至2名預備選手。 ◎選手不可跨組。 ◎未被勾選之組別，去年報名不足三隊，今年停辦。
國小組	✓	✓	✓	✓		✓	
國中組	✓	✓	✓	✓			
高中組	✓	✓	✓	✓			
社會組	✓	✓	✓	✓			

◎扯鈴競賽：

(一) 個人賽：時間 3'30 ~ 4'00。競賽內容規定：自由發揮無規定

(二) 雙人賽：時間 3'30 ~ 4'00。競賽內容規定：詳見雙人賽動作說明

(三) 四人團體賽：時間 4'30 ~ 5'00。競賽內容規定：詳見團體賽動作說明

說明：

1. 全部組別男、女分組比賽，各組指定動作前後順序不拘，自由安排，並加入其他自編動作。

2. 限使用安全扯鈴之雙頭鈴參賽，軸心未規定。並請搭配背景音樂。

3. 評分標準：

(1) 裁判組：

① 技術 70 分：以選手動作熟練、難度高低及技巧成熟與否為評分標準。  
未完成指定動作，1 個動作扣總分 5 分。

② 藝術 30 分：個人賽以選手律動、美感是否配合背景音樂及動作流暢為主。  
雙人賽及團體賽外加結構、創意、特色等為評分依據。

(2) 紀錄組：

① 各組競賽正規時間結束前 30 秒鈴聲一次，正規時間結束再鈴聲一次。

② 超過及不足規定時間扣總分 5 分，正負 5 秒內不扣分。

③ 個人賽及雙人賽掉鈴或纏線時，1 顆鈴扣總分 0.5 分。

④ 團體賽掉鈴或纏線時，扣分=掉鈴次數總和÷上場人數。

4. 個人賽動作說明：

動作內容以包括繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。

5. 雙人賽動作說明：

一、二鈴互拋：互拋時，鈴之高度應超過頭部以上位置。二人相距 2 公尺以上。

二、拋鈴移位：二人同時做高拋後向右（左）移位接對方鈴，左右各作一次。

三、二人一繩：二人共用一組扯鈴實施動作，動作無規定，自由表現。

四、一繩雙鈴：至少有一人表現一繩雙鈴之動作即可。

五、二人二繩一鈴：一手持自身鈴棍、一手持對方鈴棍，至少一顆鈴在雙繩上實施動作即可完成。

6.團體賽動作說明：

一、交叉互拋：四人一橫列，四鈴同時高拋以二人一組交換互拋一次（組合方式自行配對）。

二、遊龍戲鳳：四人四鈴，除第一人給鈴外，其他人以一繩雙鈴或多鈴方式，由第二位依序傳至最後一位，再由最後一位將雙鈴或多鈴同時拋出。

三、圓形移位：四人四鈴成方形，四鈴同時做高拋後，選手向右（左）移一位接鈴，左右來回各作一次。

四、長繩滾鈴：長繩需六公尺以上，至少應有一個鈴以上同時在長繩上滾動。除持繩選手外，其餘每位選手都應至少放鈴於長繩一次。

五、一線傳鈴：四人使用一鈴成一橫列，由右或左之第一位，將鈴滾至最後一位，再由最後一位將鈴拋回給最前一位。

六、一道彩虹：四人成一橫列，四人同時將鈴拋給右（左）一人，最後一位將鈴長拋回給第一位。

6.計時方式：以音樂或鈴動開始計時，結束以鈴停止為結束。

7.各組競賽正規時間結束前 30 秒鈴聲一次，正規時間結束再鈴聲一次。

8.團體賽選手不可以輪流出場方式實施動作，必須所有選手在場動作（長繩滾鈴動作除外），但可以實施不同之動作，不一定要做相同之動作。

9.名次評定：

姓名	技術 70 分				藝術 30 分				失誤 纏線 扣分	未實施 指定動 作扣分	時間 規定 扣分	實得 總分	名次
	主 審	一 審	二 審	得分	主 審	一 審	二 審	得分					
甲	65	64	67	64.5	27	25	23	25	5	0	0	87	1
乙	64	62	63	63	26	24	25	25	6	0	0	85	3
丙	66	66	64	66	24	23	22	23	7	0	0	85.5	2
丁	62	65	66	65.5	23	22	21	22	8	0	0	83.5	4

說明：3 位裁判評分後，取其中 2 個較接近的分數，平均後為該選手之得分。

3 位裁判評分後，若 3 個分數剛好呈現等差級數，則取中間數為得分。

名次排定：1.實得總分高低排定。

2.實得總分相同，則比較技術得分高低排定。

3.若技術得分相同，則比較藝術得分高低排定。

4.若藝術得分再相同，則比較技術主審給分排定名次。

5.若技術主審給分再相同，則比較藝術主審給分排定名次。

6.若藝術主審給分再相同，則比較技術一審得分排定名次。

7.若技術一審得分再相同，則比較藝術一審得分排定名次。

8.若藝術一審給分再相同，則比較技術二審給分排定名次。

9.若技術二審給分再相同，則比較藝術二審得分排定名次。

扯鈴報名表：

單位名稱			領 隊	
指 導	男子組		管 理	
	女子組			

隊 別	賽 別	組 別	姓 名	組 別	姓 名
甲 隊	個人賽	男子組		女子組	
	雙人賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
	四人團體賽	男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
		男子組 03		女子組 03	
		男子組 04		女子組 04	
		預備隊員		預備隊員	
		預備隊員		預備隊員	
	乙 隊	個人賽	男子組		女子組
雙人賽		男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
四人團體賽		男子組 01		女子組 01	
		男子組 02		女子組 02	
		男子組 03		女子組 03	
		男子組 04		女子組 04	
		預備隊員		預備隊員	
		預備隊員		預備隊員	

◎陀螺競賽：

1. 參賽項目：擲準賽

2. 參賽時間：不計時

3. 參賽器材：

陀螺及陀螺繩材質一般，樣式3.5吋。

陀螺架：高度95—120公分（可調式），頂上圓盤外框直徑三十公分。內鋪地毯面。

（本項器材由大會提供）

4. 參賽內容：

在二點五公尺及一點八公尺外，參賽者將陀螺以各種指定動作將陀螺擲進指定架上圓盤內。

5. 動作說明

（1）抬腿投（跨投）：離陀螺架二點五公尺，將左腳抬高，陀螺從抬高之左腳膝下擲進指定圓盤內旋轉。（左手持陀螺者抬右腳）

（2）釘投：人站立，離陀螺架二點五公尺，手持陀螺由上朝下投入架上旋轉。

（3）登上月球：站立起點處，將陀螺擲進陀螺架(直徑15公分)圓盤內繼續轉動。

（4）登上火星：站立起點處，將陀螺擲進陀螺架(直徑10公分)圓盤內繼續轉動。

（5）左右開弓單盤：左右手各持陀螺，離陀螺架二點五公尺，同時向前拋出投入同一圓盤內旋轉。

（6）潛拉進盤（回馬槍）：手持陀螺離陀螺架1.8公尺外，擲出使陀螺超過陀螺架且從架面下拉上投入圓盤內旋轉。

（7）跨投小圓盤：離陀螺架二點五公尺，將左腳抬高，陀螺從抬高之左腳膝下擲進（直徑15公分）

圓盤內旋轉。(左手持陀螺者抬右腳)

(8) 拉回上手(手到擒來)：站立於起點處，前投將陀螺急速拉回，停於自己手上繼續轉動。

6. 評分標準及規定：每式動作施作2次，一次成功得5分，每式積分累計為總分。

7. 一律穿著學校體育運動服裝參賽。比賽場地：室外場地。

8. 每人最多可報名2個單項賽別。每校每個單項組別限報名男、女各A、B兩隊，A、B兩隊選手不可

跨隊參賽。如報名選手不足三位(組)時，則取消比賽。

9. 比賽若遇平分，依競賽說明辦理。

陀螺競賽說明：

壹、男生團體賽(含國小、國中、高中、社會組)

一、競賽項目：跨投、釘投、登上月球、登上火星、左右開弓單盤、回馬槍。

二、同分時：

依回馬槍、左右開弓單盤、登上火星、登上月球、釘投等順位成功次數多者為優勝；若以上項目成功次數皆相同，則進行登上月球比賽。

貳、男生個人、雙人賽(含國小、國中、高中、社會組)

一、競賽項目：釘投、登上火星、左右開弓單盤、跨投小圓盤、手到擒來、回馬槍

二、同分時：

依回馬槍、手到擒來、跨投小圓盤、左右開弓單盤、登上火星等順位成功次數多者為優勝；若以上項目成功次數皆相同，則進行手到擒來比賽。

參、女生團體賽(含國小、國中、高中、社會組)

一、競賽項目：跨投、釘投、登上月球、登上火星、左右開弓單盤、回馬槍。

二、同分時：

依回馬槍、左右開弓單盤、登上火星、登上月球、釘投等順位成功次數多者為優勝；若以上項目成功次數皆相同，則進行登上月球比賽。

肆、女生個人、雙人賽(含國小、國中、高中、社會組)

一、競賽項目：跨投、釘投、登上月球、登上火星、左右開弓單盤、回馬槍。

二、同分時：

依回馬槍、左右開弓單盤、登上火星、登上月球、釘投等順位成功次數多者為優勝；若以上項目成功次數皆相同，則進行登上火星比賽。

伍、若pk時依然同分，即由裁判決定比賽項目，其項目仍須是該賽別之競賽項目。

陀螺競賽項目：

組別 賽別	抬腿投 (跨投)	釘投	登上月球	登上火星	左右開弓單盤	潛拉進盤 (回馬槍)	跨投小圓盤	拉回上手 (手到擒來)
男生組 團體賽	√	√	√ pk	√	√	√		
男生組 個人、雙人賽		√		√	√	√	√	√ pk
女生組 團體賽	√	√	√ pk	√	√	√		
女生組 個人、雙人賽	√	√	√	√ pk	√	√		

陀螺報名表：

單位名稱			領 隊			
指 導	男子組		管 理			
	女子組					
隊 別	賽 別		組 別	姓 名	組 別	姓 名
甲隊	個人賽		男子組		女子組	
	雙人賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
	四人團體賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
			男子組 03		女子組 03	
			男子組 04		女子組 04	
			預備隊員		預備隊員	
	預備隊員		預備隊員			
乙隊	個人賽		男子組		女子組	
	雙人賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
	四人團體賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
			男子組 03		女子組 03	

		男子組 04		女子組 04	
		預備隊員		預備隊員	
		預備隊員		預備隊員	

◎跳繩競賽：

◎ 服裝規定：一律穿著體育運動服裝參賽。

比賽場地：室內籃球場大小。

◎ 報名規定：

(一) 每人至多可報名 2 個單項賽別。

(二) 每校每個單項組別限報名男、女各 A、B 兩隊，A、B 兩隊選手不可跨隊參賽。

(三) 如報名競賽選手不足三位(組)參加時，則取消該項比賽。

(四) 指導教師分男女組別：

只報名個人賽、雙人賽時男女組各填報 1 名指導教師。

若報名男生八人團體賽時男生組可填 2 名指導教師。

若報名女生八人團體賽時女生組可填 2 名指導教師。

◎ 競賽內容：

(一) 個人花式賽：時間 1' 30 ~ 2' 00。競賽內容：詳見競賽規則

(二) 雙人花式賽：時間 2' 00 ~ 2' 30。競賽內容：詳見競賽規則

(三) 8 人團體計次賽：時間 3' 00。競賽內容：詳見競賽規則

◎ 競賽規則：

(一) 花式跳繩競賽規則：

1.個人花式賽比賽時間 1 分 30 秒~2 分。雙人花式賽比賽時間 2 分~2 分 30 秒。

2.以提高跳繩娛樂性、增加舞臺表演效果為目標。

3.技術總分(50 分)

(1) 跳繩失誤，每次扣 0.5 分。

(2) 比賽時間超過 5 秒或不足 5 秒，不扣分；比賽時間超過 10 秒或不足 10 秒，每個裁判扣 1 分；比賽時間超過 15 秒或不足 15 秒以上，每個裁判扣 2 分。超過時間之表演動作不予計分。

(3) 以動作或音樂先開始者，為計時之開始，以動作結束為終止。

(4) 個人動作技術難度、動作組合技術。

(5) 雙人花式賽之動作，須包含雙人一繩、雙人雙繩的編排。

4.藝術總分(50 分)

(1) 肢體動作與跳繩之配合。

(2) 動作與節奏之配合。

(3) 創意。

(4) 整體造型(服裝、道具不在評分之列)。

5.名次評定，以所有裁判評分之總分高低排定。

(二) 8 人團體計次賽競賽規則

1. 時間限時 3 分鐘。每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始」。

2. 使用一條長繩，以定點跳繩由 2 人掌繩，做一字型迴旋，6 人同時在迴旋繩中跳躍。

3. 以 3 分鐘時間內連續跳躍累計之成功次數來判定勝負或名次。
4. 以 6 人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。
5. 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。
6. 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。
7. 每次比賽時須全隊一起喊出跳過之次數（未喊出聲或出聲太小經裁判兩次提醒仍未改善者，成績次數以八折計算），以便計算次數，更能增進團隊默契。
8. 計次賽之次數計算，以所有裁判紀錄次數之平均。

跳繩報名表：

單位名稱			領 隊			
指 導	男子組		管 理			
	女子組					
隊 別	賽 別		組 別	姓 名	組 別	姓 名
甲 隊	個人花式賽		男子組		女子組	
	雙人花式賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
	8 人團體計次賽		男子組 01		女子組 01	
			男子組 02		女子組 02	
			男子組 03		女子組 03	
			男子組 04		女子組 04	
			男子組 05		女子組 05	
			男子組 06		女子組 06	
			男子組 07		女子組 07	
			男子組 08		女子組 08	
			預備隊員		預備隊員	
			預備隊員		預備隊員	
	乙 隊	個人花式賽		男子組		女子組
雙人花式賽		男子組 01		女子組 01		
		男子組 02		女子組 02		
8 人團體計次賽		男子組 01		女子組 01		
		男子組 02		女子組 02		
		男子組 03		女子組 03		
		男子組 04		女子組 04		
		男子組 05		女子組 05		
		男子組 06		女子組 06		
		男子組 07		女子組 07		
		男子組 08		女子組 08		
		預備隊員		預備隊員		
		預備隊員		預備隊員		



