

國際舞龍規則修訂對舞龍運動的競賽與發展之探討

第一節 舞龍自選套路項目

一、難度動作

(一) 舞龍難度動作的演變

舞龍運動當中，是由不同的動作所組成一套演繹套路¹，其內容是透過龍體的盤旋、游戲、翻滾、穿騰、纏繞、等…形態以及人體的功架、疊羅漢及體操等…所組成，經過規則將舞龍動作分類成為五大項：8字舞龍、游龍、穿騰、翻滾及組圖造型，並且依照其動作的內容訂定難度動作規範。

2002年版本國際規則，將難度動作分類為A、B、C三個等級，30個A級難度動作，是基本的舞龍動作及較為簡單的技巧；30個B級難度動作，是在基本動作當中有所提升發展，且具有一定難度；19個C級難度動作，是需要具備較高的身體素質及技能的高難度舞龍動作²。

在比賽中難度動作的分值分別為A級：0.1分、B級：0.3分及C級：0.5分，套路的組成難度分值的加總不能低於7分，每增加1分對應在評分標準中的難度動作分當中，可以得到0.05分，最多可以加0.3分，這樣的規範對許多隊伍是有相當難度的。

如一場比賽中全部動作皆編排為C級難度動作，也必須在套路中編排14個，才能達到比賽要求，但套路的組成必須合理，包括運動員的體力、套路的順暢度等…都必須列入編排的考量之中，且規則當中所規範的C級難度動作只有19個，要完成實在非常的不容易，且其做為第一版的國際規則，也直接影響了隊伍的參賽與訓練。

雖然難度動作的規範顯得粗糙及不夠完整，隨著隊伍數量及質量的提升，也促使了各個隊伍對於創新動作的研發，最簡單的模式就是在原來的難度動作上增強或改

¹套路：是指由不同的舞龍動作編創成為一連串的动作。

²尚洪波，〈新規則修改對舞龍運動發展的影響〉，《體育世界·學術》，（西安，2010.08）：61-62。

變，如：將兩人一組的掛腰舞龍改為三人一組，靠背舞龍提升為站腿靠背舞龍等…動作，但五花八門的舞龍難度動作，也使得比賽的進行變得不順暢³。

2008 年版本國際規則對於難度動作的規範有了重大的變革，將原來的 A、B、C 三級的分類改變為基本動作及難度動作兩類，並且在比賽中只要 10 個難度動作，就可以拿到四分之三的難度分值，超出 1 個難度動作加 0.05 分，最多加 0.5 分，如低於 10 個難度動作，每少 1 個扣 0.1 分，套路就算沒有任何難度動作也可以拿到 0.5 分；這樣的安排簡化了對於動作分值的計算，並且對比賽而言，這樣的改變拉近了強隊與弱隊之間的差距，讓隊伍更有信心參與比賽⁴。

規則當中所規範的動作從原先的 79 個提升到了 83 個，且其分配更加的均衡、合理，使隊伍在套路的編排上選擇較適合的難度動作，其中各類型的動作數量都有所增減，提升最多的是 8 字舞龍類型的動作，原因不外乎此部分是舞龍難度動作當中最好發揮的部分。

對於隊伍不斷提升套路難度跟上規則的規範及要求，2011 年版本國際規則的難度動作並無做出變更與修改，也就是說自 2008 年至今難度動作的規範並沒有提升⁵，現今的舞龍隊伍已能夠做出許多超出規則當中規範的難度動作，而名稱常常也是每個隊伍自己取，出現同一動作名稱，在此隊叫張三，在彼隊卻叫李四的狀況發生，直接造成推展及規範上的問題。

二、配樂

從傳統的舞龍活動中，舞龍的配樂可以說是龍的「靈魂」，其可以表現出龍的在慢速動作的優遊自在或讓快速動作感覺更加的雷掣風馳。

2002 年國際規則將參與比賽的舞龍人員訂定為 14 人，其中舞龍員 10 人，替換及鼓樂人員 4 人，使用鼓樂搭配龍的好處在於可以依照臨場的狀況隨時調整，有較大的彈性空間，也可以使用各國家、地區不同特殊樂器，使舞龍運動在各個不同的地區發

³問卷回答內容整理。

⁴問卷回答內容整理。

⁵問卷回答內容整理。

展出的屬於自己的風格，這在舞龍的推廣上，是非常正面的。

鼓樂的搭配大致可以分作兩個大單元，分別是「新馬鑼鼓」以及「京劇鑼鼓」，兩者皆使用中國傳統大鼓、奉鑼、手鑼、大京鈸、小京鈸做為主要的樂器如圖 3-1，也可加入嗩吶、竹笛、排鼓等樂器，隨著不同地區而有所變化。



圖 3-1 鼓樂

資料來源：研究者拍攝

2008、2011 年版國際舞龍運動競賽規則，將參與舞龍比賽人員的規範減少為運動員 13 人，運動員 11 人，在比賽人員的編制當中沒有了鼓樂人員，這樣的目的一方面是要增加參賽隊伍、減少人數及減輕辦理比賽單位的負擔，能夠有效的節約人力、物力等成本支出，讓比賽能夠被更有效率的辦理及進行⁶，另一方面則是更簡單的的訓練，訓練一名舞龍運動員假設需要一年的時間，那麼訓練一名鼓樂手則需要其兩倍以上的時間⁷，之後還有搭配默契的訓練，這樣一來要訓練出能夠完整演繹一套舞龍套路的選手，將會耗費掉非常多的時間，也不易推廣。

接替鼓樂的配樂方案，可以是使用現成的音樂剪輯或是隊伍自行編曲或將原有的鼓樂錄製，比賽使用揚聲器播放各隊的配樂來進行，不僅減少了成本的支出也提升了在舞龍運動當中的準確度，但音樂播放的版權問題也跟著存在⁸。

⁶尚洪波，〈新規則修改對舞龍運動發展的影響〉，《體育世界·學術》，（西安，2010.08）：61-62。

⁷問卷回答內容整理。

⁸問卷回答內容整理。

三、比賽時間及道具

(一) 比賽時間：

舞龍運動競賽的比賽時間在每一個版本的國際規則當中，都有不同的規範，在 2002 年版本的規則中，舞龍比賽套路的時間規定為 8 至 9 分鐘，超出或不足都有相關的條文進行扣分，這樣的時間規定對照舞龍動作的規定下，會顯得節奏不夠緊湊並且對於剛進入領域的隊伍，體力不夠及對時間的掌握度不佳，造成失誤或扣分，對推廣層面有不好的影響。

2008 年版本的國際規則中，將比賽時間規定 7 至 8 分鐘，縮短了一分鐘的時間，加上舞龍難度動作的提升，使得剛進入領域的隊伍體力較能夠負荷，也使比賽內容更加的緊湊及精彩，越激烈的競賽越能夠吸引觀眾的目光，對推廣的面向是正面的，但很快的就發現這樣的時間規定，是不夠不斷增加難度動作的舞龍運動使用，也沒有改善對於規定時間的間距；於是 2011 年版本的國際規則將套路時間規範改為 7 至 10 分鐘，兼具了頂尖隊伍需要的時間長度以及時間規範的彈性⁹。

(二) 道具：

舞龍道具原來應是有不同的材質與風格，也在各地發展出不同的風情，但比賽的進行需要一定的規範，在同樣的出發點進行，如果沒有如此的共識，就如同一公斤和一公尺比較哪個比較長是一樣的，根本無從進行比較。

2002 年版國際規則將舞龍道具的外型尺寸、重量及節數做了全面的規範，到了 2008 及 2011 年版本的國際規則做出改變，其中最大的改變在於龍頭重量由 3 公斤減少為 2.5 公斤，這樣的改變一方面減少執龍頭運動員體力的消耗及增加運動的速度；另一方面方便了比賽的進行，龍的製作材質通常是布、紙、竹、藤及鋁棍，都屬於較輕的材質，要達到 3 公斤的重量，賽前必須加掛鉛片或其他物質進行加重，且比賽過程如果掉了或有意的作弊，都會導致比賽無法公平進行，改為 2.5 公斤較能夠符合道具原來

⁹問卷回答內容整理。

的重量設定¹⁰。

四、評分內容

舞龍自選套路的評分規範，是以 10 分制的方式進行，在 2002 年版本時將此 10 分的內容畫分為：動作規格 7 分、套路編排 1 分、音樂伴奏 1 分、服飾器材 0.6 分、動作難度及創新 0.4 分；動作規格分值當中佔了十分之七非常重的比例，扣分依失誤的嚴重程度可分為 0.05、0.1、0.2 三種，只要套路難度動作做得多且熟練，其他的分值顯得比較不重要，這樣的舞龍運動內容是不均衡的。

2008 及 2011 年的國際規則將 10 分的內容分為：動作規格 5 分、藝術表現 3 分、難度動作 2 分，並且將失誤扣分依照程度改為 0.1、0.2、0.3 分，加強了對於藝術及動作的評分比重，製作精美的道具及服飾、優美且準確搭配的音樂、運動員與道具之間的功架型態，都成為隊伍須要注意的地方¹¹，訓練方式也會不同，例如：卓蘭實驗高級中學舞龍隊，就將律動舞蹈加入訓練之中，增加運動員的肢體律動度及對音樂節奏的敏感度。

¹⁰問卷回答內容整理。

¹¹問卷回答內容整理。

第二節 舞龍規定套路項目

一、套路內容

規定套路是由國際龍獅運動聯合會所編創的一套具備各項舞龍運動動作類型的套路，在比賽當中每一支隊伍進行相同的套路內容，檢驗出隊伍對於舞龍動作技巧全面性的演繹程度，不僅於競賽內容的效果，規定套路也成為練習舞龍運動工具之一，能夠透過內容讓隊伍擁有全面性的發展。

第一套的規定套路於中國發展，之後於 2002 年進入國際規則的規範當中，規範 22 個動作的舞龍套路，隨著舞龍技巧及內容不斷的進步，也在 2008 年國際規則修改時，一併修改了規定套路的內容，成為 31 個動作所組成的套路，其內容增加了難度、功架步伐及藝術表現的演繹。

規則當中文明規定，規定舞龍項目比賽的進行，須使用比賽辦理單位所提供之公用統一舞龍器具進行比賽，這樣的規範出發點是好的，一樣的套路、一樣的道具，能夠很接近的達到公平原則，但世界製作舞龍器具的廠商主要有中國、馬來西亞、新加坡，雖然舞龍器材有其標準化的規格，但不同的廠家所出產的道具還牽涉到手感、比重、材質等…問題，如在比賽當中使用任何一種龍具，都可能會造成不公平的疑慮，故現在規定套路的比賽，就如同主流運動項目一般，只要符合規範的道具皆可使用。

發展至今，於 2008 年修訂的規定套路的內容也使用了很長一段時間，雖具有一定的演繹價值，但長時間沒有更新的結果，造成其內容難度的不足，也略顯枯燥，但另一方面，再推展及訓練較新的隊伍時，規定套路有效的成為很好的教材，對舞龍運動發展有著正面的效果。

第三節 夜光舞龍與傳統舞龍項目

夜光舞龍的相關規範，於 2008 年的國際規則當中才出現，但在此之前夜光舞龍因

觀賞價值高，受到世界各地的喜愛，並且推廣；在國際規則正式規範之前，其國際競賽也參考了 2002 年的規則規範。



圖 3-2 夜光舞龍

資料來源：研究者拍攝

傳統舞龍項目，是舞龍是在不同國家、地區發展而成，具地方特色且多采多姿的舞龍；傳統舞龍的規範，雖在 2002 年版國際規則當中有所提及，但真正的相關規範在 2008 年版國際規則當才出現，雖然有了評分的方式及內容，但仍有許多不詳盡的部分。



圖 3-3 傳統舞龍—巨龍

資料來源：研究者拍攝

一、難度動作

(一) 夜光舞龍

夜光舞龍的難度動作和自選舞龍項目是共通的，隨著規則的規範，夜光舞龍從原來針對「龍」的展現，在加入國際規則的規範後，加入了「人體動作」的展現，但由於在昏暗的競賽場地，對於人體功架或其他動作並無法看得清楚，形成很多難度動作在夜光舞龍當中¹²，變成不實際但卻一定要做的難度動作內容。

這樣的規範不僅改變了夜光舞龍原來的樣貌，也增加了運動員的在演繹當中的危險性，雖然運動本身應隨規則的演進而改變與進化，但不適合的規則則會影響運動本身的發展，夜光舞龍項目目前在競賽中發展的方向，應可以再修正為以龍為主體的競賽，如：降低難度動作數量的規範、建立夜光舞龍專用的規則，都能夠使得夜光舞龍推展及比賽更加完整。

(二) 傳統項目

舞龍因傳播到了不同的地方，而有不同的民俗風情，這樣的結果造就了各式各樣的舞龍出現在世界上，傳統項目的相關規範雖在 2002 年版的國際規則當中出現，但僅是在競賽通則的比賽項目中提及，並無詳盡的規範。

直到 2008 年版國際規則才真正的出現其相關規範及內容，雖然在傳統項目的比賽沒有難度動作的規範，但其內容並無法完整的讓傳統舞龍多樣化的內容呈現出來¹³，如：新加坡的傳統舞龍代表為夜光舞龍，但因比賽的限制，在競賽場上會出現身穿黑衣的舞龍員，舞著五彩繽紛的龍這樣的突兀畫面，或是由於許多的限制很多具有特色的傳統舞龍，根本就無法出賽。

和夜光舞龍相同，如能規畫更加詳盡的專用規則，將會對傳統舞龍在比賽方面有

¹²問卷回答內容整理。

¹³問卷回答內容整理。

更好發展及推廣。

二、配樂及道具

(一) 配樂

夜光舞龍之配樂方式，和自選舞龍項目有著相同的規範，在 2008 年版的國際規則當中取消了鼓樂人員的配置，但在比賽以外的演繹，夜光舞龍仍然多使用鼓樂做為配樂。

傳統舞龍在規則當中，規範其內容由主辦比賽單位的章程規範，傳統舞龍的比賽，為維持舞龍運動的原貌，大多是以鼓樂來搭配，較能顯示出傳統舞龍的原始樣貌及精神¹⁴。

(二) 道具

在道具的規範中，夜光舞龍同樣要使用 9 節龍參加競賽，不同的是舞龍員必須穿著不具夜光效果的服裝，且舞龍用具除了桿子以外都要是具備夜光效果材質，雖然夜光的效果越強，對於視覺感官的刺激越強，也越能夠看清楚龍的演繹，但在比賽當中，許多隊伍並不喜歡挑選具有強烈夜光效果的舞龍道具，原因是能夠減少發生失誤時被扣分的機會。

傳統舞龍在道具的規範上，雖然是以主辦單位章程的規範做為依據，但過於巨大或特殊要求的道具，並無法進入比賽現場，也因此失去了曝光機會，在多采多姿的舞龍運動當中，實屬可惜。

四、評分內容

夜光舞龍所使用的的評分內容，與自選套路項目所使用的規範相同，這樣的評分規範除了「動作難度」分值，因夜光舞龍本身演繹特質的關係，其於兩項運用於夜光舞龍當中是相當合理的。

傳統舞龍的規範包含了 10 個項目：主題、型態、神態、音樂、特色、編排、效

¹⁴問卷回答內容整理。

果、技巧及服裝器材，上述十項內容充份的規範了傳統舞龍內容的各項要求，但十項的規範各佔 1 分，將分類切得很細，雖然詳盡但也使比賽的進行較不順暢¹⁵，關鍵可能在於沒有任何裁判人員對於傳統舞龍有所全面性的了解，所以傳統舞龍進入比賽的範疇內，對推展並沒有真正的正面效益。

第四節 技能項目

技能舞龍項目，包含了「抽籤舞龍」、「競速舞龍」、「障礙舞龍」三項，目的是使舞龍運動能夠有更加豐富的內容及朝向客觀化及數據化的方向發展，從 2003 年中國龍獅運動協會發展技能項目，推展到舞龍運動賽場上，2008 年正式編入國際舞龍運動競賽規則中，在每一次的規則修訂中都有所改變，可以發現技能項目正在不斷的進步與發展。

一、抽籤舞龍

抽籤舞龍雖是三項當中，最少出現於比賽場上的，但其考驗隊伍臨場編排及應變的能力的出發點，是非常具有挑戰性的項目。

在 2003 年、2008 年、2011 年，三個版本的抽籤舞龍項目規則，均有所變革，首先在時間方面，由原先的賽前 30 分鐘改變為賽前 5 分鐘，不僅縮短了比賽時間也增加了項目的考驗程度，再者其由原先的「分數高低」改變為「計時長短」的賽制，讓隊伍在短時間內編排出更加流暢的套路進行比賽¹⁶；到了 2011 年版的國際規則中，在場地設置當中增加了障礙桿，這樣的設置不僅是考驗對伍的編排能力，也對運動員的體能有所要求。

抽籤舞龍雖然不斷的在進步與推展，但因為其競賽內容較為繁瑣，故得不到辦理競賽的各個單位的青睞，曝光度為三項裡最少的。

¹⁵問卷回答內容整理。

¹⁶尚洪波，〈新規則修改對舞龍運動發展的影響〉，《體育世界·學術》，（西安，2010.08）：61-62。

二、競速舞龍

競速舞龍是最常見的技能項目，場地布置單純，競賽內容簡單，很快的讓這個項目普及化，甚至推廣至小學舞龍隊當中，考驗隊伍對於套路演繹的流暢度以及運動員的肌力。

項目所使用包括 8 字舞龍、游龍動作、穿騰動作及翻滾動作，不僅要求速度快，在 2011 年規則當中更是在場地規劃當中增加了標示線，目的是讓隊伍達到合理的舞龍動作，而非為了要求速度，將動作敷衍了事的帶過。

競速舞龍的發展，是目前最接近競技化的舞龍運動競賽項目，其競賽內容不僅有嚴格的標準化規範，並且成功的成為訓練當中的手段之一，主要針對舞龍運動員的肌力及對於舞龍路線的熟悉，更能夠經由將動作簡單化，使其進入體育課程之中，透過小組競爭，讓學生能夠快速的學習舞龍運動的技能。

三、障礙舞龍

障礙舞龍在場地的布置當中是三項技能項目中最複雜的，但其內容的精彩度與刺激度卻是三項當中最強烈的，透過奔跑、急停、急轉、跳躍等充滿爆發力的人體動作加上單側 8 字舞龍、游龍穿騰越過障礙物以及在獨木橋上進行螺旋跳龍動作，都使觀眾血脈噴張、情緒沸騰。

雖然障礙舞龍有很好的競賽及觀賞價值，但為使速度提升，運動員在障礙物或跳臺間穿梭跳躍，對於運動員的安全是有所顧慮的，但其跟競速舞龍同樣能夠訓練運動員的肌力和舞龍運動路線外，更加訓練其反應能力。

在障礙舞龍的推展上，時常遇到沒有障礙物道具的問題，因其特殊的規格並不是每個地區或隊伍都有的，所以在推廣上有著道具方面的阻礙與難度¹⁷。

第五節 舞龍規則對運動參與及內容的影響

¹⁷問卷回答內容整理。

一、舞龍運動的參與

當傳統運動受現代體育概念的衝擊後，直接的變化就是標準化及統一化的限制，雖然舞龍原是受華人世界所喜愛的一種民間技藝、戲曲藝術甚至是精神，雖然是傳承上千年的技藝，但在就其運動本質往現代化的刻意推展下，是轉型成功的。

舞龍運動國際規則的推展，與舞龍運動的發展是成正比的，規則和運動本身相輔相成的成長，規則所規範的範圍在於競賽當中，但競賽卻是推展運動最快速有效的方式之一，多種的競賽項目及內容，也可以從參賽的多寡及長年來的統計，做為檢視舞龍運動參與人數的依據，以競技為導向的統計雖然只能看出一部份人們對的舞龍運動參與。

但真正能夠延續的方式，則是如何提升運動員的素質，讓其在之後能夠成為舞龍運動的推展者或是專業教練人員，這樣的方式才能夠迅速的從單點的架構擴張到全面性的推廣，擴充參與舞龍運動的人數，參與數量越多對其發展越正面¹⁸。

舞龍運動能夠曾經受到青睞進入亞洲室內運動會的競賽項目中，代表其內容及發展有一定程度的蓬勃，但其畢竟最主要的推動仍然留在以競賽為主的導向，過多的競爭可能導致參與度的降低，而這樣有如菁英化的模式，使得舞龍運動的發展並不穩固，不像金字塔的結構，有著強而有力的根基，這樣參與不足的情況，很可能是舞龍運動推展的隱憂之一。

二、舞龍運動的內容

舞龍運動的內容是經過了上千年的傳承的民俗體育項目，是融合了華夏文化的民俗傳統的運動，透過龍的形象傳達包括：圖騰、健身、娛樂等…要素。

隨著傳播與發展進入工業化時代，西方運動文化深深的影響著華人傳統的民俗體育活動，將其規範化、標準化、客觀化，這樣的影響也發生在舞龍運動上，先由地方

¹⁸問卷回答內容整理。

競賽使用不同的規則開始，一步一步的邁向國際組織及規則，最新的版本也明確的規範了其內容項目分為五大項。

中華文化博大精深，並非一本規則能夠完全規範的，但就能夠進入競賽內容的舞龍運動來說，其實就是有系統且濃縮的將舞龍運動的精髓放入其中，過程中難免有所犧牲，如：傳統鼓樂的取消，取而代之的電子配樂也漸漸能夠擔綱「龍」的靈魂這樣的角色，反而不被鼓樂形式限制，能夠有更多的想像及創新。