

運動部全民運動署 114 年全國民俗運動匯演活動

暨民俗運動經典展演

跳繩活動章程

一、依據：運動部全民運動署 114.10.09 運全署休字第 1140250049 號
函辦理。

二、宗旨：為落實推展全民民俗運動，提供多元化學習管道，培養終
身運動之習慣，特辦理此項活動。

三、主辦單位：運動部全民運動署。

四、承辦單位：國立臺南大學。

五、協辦單位：各縣市政府教育、體育局（處）、中華民國運動與休閒
協會、中華舞龍舞獅運動總會、中華民俗體育運
動協會、臺南市扯鈴協會、臺北市立大學、國立體育
大學。

六、活動期程：

(一) 活動時間／地點：

活動時間	地點	項目
12 月 19 日(五)	國立臺南大學 (臺南市中西區樹林街二段 33 號)	扯鈴-競速賽
12 月 20 日(六)		扯鈴、跳繩-競速賽、陀螺、武陣、文陣(跳鼓、陣頭)
12 月 21 日(日)		扯鈴、跳繩
12 月 27 日(六)	國立臺南大學 (臺南市中西區樹林街二段 33 號)	踢毬、撥拉棒 砌磚、流星球、臺灣獅、客家獅
12 月 28 日(日)		醒獅、臺灣獅、舞龍、文陣(戰鼓、鼓術、創意鼓陣)

(二) 報名日期：自 114 年 10 月 13 日(一)起至 114 年 11 月 14 日(五)止，逾期不受理。

(三) 報名程序：

1. 報名資格：

- (1) 學校單位：各公私立大專、高中職、國中、國小組隊報名參加，以學校單位組隊報名。
- (2) 社會團體：合法設立之社會團體、民間武館或團隊亦可報名。社會團體得依選手年齡報名相對應之組別(國小組、國中組、高中組、大專組)，若隊伍為不同年齡層混合編組，則須報名公開組。報名應先在報名系統中註冊帳號和密碼，再使用該帳號和密碼登入系統以非學校單位報名。

2. 參賽限制：一名選手僅能代表一個單位參加比賽，不得於同一組別重複報名或同時參與不同團隊，違者取消參賽資格及成績(例如同一選手不得同時代表學校與武館參賽)。
3. 報名方式：本活動僅採用網路報名，完成網路各項報名後，需回傳已蓋「學校或團體關防」及「承辦人員職章或簽名」之報名表到報名系統中。

(1) 報名：請至「民俗運動發展中心網頁」(網址 <https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=55/register>)，完成欲參賽所有項目報名後，並送出網站報名資料(※請參考活動專區之報名注意事項)。

(2) 回傳：網路報名資料送出後，於報名網頁列印紙本，紙本報名表請蓋「學校或團體關防」及「承辦人員職章或簽名」，再將紙本以『彩色掃描』成 PDF 檔，並回傳至報名系統(請

於 114 年 11 月 14 日（五）前回傳紙本報名表至報名系統中，以上傳時間為憑，逾期不受理）。

(3) 報名表回傳後始完成報名程序，報名成功與否須待承辦單位審核後，以 E-MAIL 回復為準。

(四) 活動賽程公告日期：114 年 11 月 28 日（五）。

1. 公告於「民俗運動發展中心網頁」（網址 <https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=55/news>），請各學校與社會團體務必上網下載各單項賽程。
2. 因活動隊伍眾多，不開放調整活動流程，煩請各活動隊伍於報名備註填寫活動流程需求及原因，大會會依據需求作為安排活動流程考量。

(五) 開幕典禮：12 月 20 日上午 10：30 於國立臺南大學中山館舉行。

114 年全國民俗運動匯演活動重要期程	
114/10/13-114/11/14	報名時間
114/11/28	活動賽程公告
114/12/19-114/12/28	活動時間（參考第六點活動期程）
開幕日期	12 月 20 日於國立臺南大學中山館

(六)「民俗運動經典展演」預計進行內容：

1. 展演組別：全國民俗運動匯演活動中指定的項目組別，詳見民俗運動經典展演活動章程。
2. 展演限制：全國民俗運動匯演活動參賽組別的前兩名或各單項特別規定，進入民俗運動經典展演。
3. 展演規則：參照各項目活動規則。
4. 展演時間／地點：

展演時間	地點	項目
12 月 21 日(日)	國立臺南大學中山館 (臺南市中西區樹林街二段 33 號)	扯鈴、跳繩
12 月 28 日(日)	國立臺南大學中山館 (臺南市中西區樹林街二段 33 號)	舞龍、醒獅、臺灣獅

七、活動內容：

(一) 項目	跳繩				
(二) 學制	國 小	國 中	高 中	大 專	公 開
(三) 賽制	(四) 組 別				
花式團體賽	混合組				
花式雙人賽	男子組／女子組				
花式個人賽					
競速團體					
競速個人開叉跳一迴旋					
競速個人二迴旋					
競速個人跑步跳一迴旋					
競速 3 人相繞繩					
※備註	1. 考量小校人數缺乏，同意女生參與男子組競賽。但男生不得跨組參賽女子組！				

八、活動方式：

(一) 花式團體賽

花式團體賽實施方式		
■ 參賽限制：可男女混合不分組，各學校限報名一隊。 ■ 活動人數：依各隊表演效果所需，國小、國中組總人數為 10-12 人，高中、大專組總人數為 6-10 人，預備選手 1 人，但同時上場人數不限，以充份展現整體舞臺效果。 ■ 團體賽至少應有下列形式：交叉型迴旋配合跳、複合型迴旋配合跳、波浪型迴旋配合跳、相繞型迴旋配合跳動作等自編動作。 ■ 活動時間：7~8 分鐘〔第一信號 7 分，第二信號 8 分〕。 1. 時間不足或超逾規定時間 5 秒內者不扣分。 2. 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者扣 3 分。 3. 時間不足或超逾規定時間 30 秒內者扣 5 分。 4. 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，扣 5 分。 ■ 如遇特殊狀況導致已報名選手不足以出賽，大會允許該校進行選手替換，惟該校需檢附蓋有學校關防證明之替換資料（見附件）。		
評分標準－依據中華民國民俗體育運動協會 104 年修定版規則 (※裁判長得依賽組特性及現場狀況統一加分)		
技術總分	整體繩之技巧變化難度價值 10 分。 整體身體動作難度要求 10 分。 組合難度 10 分。	30 分
藝術總分	結構編排 20 分：整體美、動作流暢、技巧變化。 特別藝術特點加分 10 分：姿勢、動作優美最多加 3 分 創意性最多加 3 分 團隊合作默契最多加 4 分	30 分
實作總分	由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實作規定分別扣分，實作規定之扣分依其規定。失誤部分，團體賽小失誤（其中單人動作失誤或中繩失誤，外繩能繼續迴旋）扣 0.25 分，大失誤（外繩失誤）每次扣 0.5 分。	40 分

(二) 花式雙人賽

花式雙人賽實施方式		
■ 參賽限制：男女分組活動(但女生可跨組報男生組；男生不得跨組報名女生組)，各學校限報名二隊；每隊可報名正選 2 名及預備選手 1 名。 ■ 雙人賽至少應有異次異時異位之縱立、併立、方向變化、移位動作以及 2 人 2 繩等自編動作 ■ 活動過程中發生失誤，每失誤一次扣 0.25 分。 ■ 活動時間：2 分-2 分 30 秒。〔第一信號 2 分，第二信號 2 分 30 秒〕。 1. 時間不足或超逾規定時間5秒內者不扣分。 2. 時間不足或超逾規定時間10秒內者扣2分。 3. 時間不足或超逾規定時間15秒內者扣3分。		
評分標準－依據中華民國民俗體育運動協會 104 年修定版規則 (※裁判長得依賽組特性及現場狀況統一加分)		
技術總分	整體繩之技巧變化難度價值10分 整體身體動作難度要求10分 組合難度 10 分	30 分
藝術總分	結構編排20分：整體美、動作流暢、技巧變化 特別藝術特點加分10分：姿勢、動作優美最多加3分 創意性最多加3分 團隊合作默契最多加4分	30 分
實作總分	由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實作規定分別扣分，實作規定之扣分依其規定。失誤部分，雙人賽每次失誤扣0.25分。	40 分

(三) 花式個人賽

花式個人賽實施方式		
■ 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 1-2 隊。 ■ 個人賽至少應有前迴旋、後迴旋、空迴旋、軸心迴旋跳、螺旋迴旋跳、一跳二迴旋、交叉迴旋、開叉一跳二迴旋、移位、方向變化等自編動作。 ■ 活動過程中發生失誤，每失誤一次扣 0.25 分。 ■ 活動時間：1 分 30 秒~2 分鐘〔第一信號 1 分 30 秒，第二信號 2 分〕。 1. 時間不足或超逾規定時間5秒內者不扣分。 2. 時間不足或超逾規定時間10秒內者扣2分。 3. 時間不足或超逾規定時間15秒內者扣3分。		
評分標準－依據中華民國民俗體育運動協會 104 年修定版規則 (※裁判長得依賽組特性及現場狀況統一加分)		
技術總分	整體繩之技巧變化難度價值10分 整體身體動作難度要求10分 組合難度 10 分	30 分

藝術總分	結構編排20分：整體美、動作流暢、技巧變化 特別藝術特點加分10分：姿勢、動作優美最多加5分；創意性最多加5分	30 分
實作總分	由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實作規定分別扣分，實作規定之扣分依其規定。失誤部分，個人賽每次失誤扣0.25分。	40 分

(四) 競速團體賽 (計次賽) - 限時計次

團體「限時計次賽」實施方式	
■	參賽限制：男女分組，女生可參加男生組，男生不可參加女生組，各學校限報名 1 隊。
■	活動人數：上場活動正式選手為 8 人，預備選手 2 人，共可報名 10 人
■	活動時間：1 分鐘。
■	如遇特殊狀況導致已報名選手不足以出賽，大會允許該校進行選手替換，惟該校需檢附蓋有學校關防證明之替換資料 (見附件)。
評分標準	
■	限時 1 分鐘，每組活動開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始」。
■	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。
■	以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
■	以 6 人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止活動。
■	每次活動時須全隊一起喊出跳過之次數，以便計算次數，更能增進團隊默契 (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)。
■	起跳或活動中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。
■	活動時間內，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。
■	團體計次成績以特優、優等、甲等成績計算，活動團體次數：特優成績 150 次或者 150 次以上、優等 130 至 149 次之間、甲等 110 至 129 次之間。

(五) 競速個人開叉跳一迴旋 (計次賽) - 限時計次

個人開叉跳一迴旋「限時計次賽」實施方式	
■	參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 2 隊。
■	活動人數：上場活動正式選手為 1 人。
評分標準	
■	限時 1 分鐘計次賽，每組活動開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」

- 開叉跳是由一迴旋與交叉繩組合而成的動作（如前跳一迴旋+前交叉繩、後跳一迴旋+後交叉繩），選手必須一迴旋、交叉跳、一迴旋、交叉跳...依序完成，裁判在計算次數的過程中只計算交叉繩完成的次數，如違反開叉跳的順序，則不予計算次數，裁判會在 1 分鐘計算完成的次數。
- 個人開叉跳成績以特優、優等、甲等成績計算，特優 105 次或以上、優等 90 至 104 次之間、甲等 75 次至 89 次之間。

（六）競速個人二迴旋賽（計次賽）-限時計次

個人二迴旋「限時計次賽」實施方式	
■	參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 2 隊。
■	活動人數：上場活動正式選手為 1 人。
評分標準	
■	限時 30 秒計次賽，活動開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」
■	以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
■	起跳或活動中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。
■	活動時間內，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。
■	個人二迴旋成績以特優、優等、甲等成績計算，國小組：特優 70 次或以上、優等 60 至 69 次之間、甲等 50 至 59 次之間。國中、高中、大專組：特優 75 次或以上、優等 65 至 74 次之間、甲等 55 至 64 次之間。

（七）競速個人跑步跳一迴旋賽（計次賽）-限時計次

個人跑步跳一迴旋「限時計次賽」實施方式	
■	參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 2 隊。
■	活動人數：上場活動正式選手為 1 人。
評分標準	
■	限時 30 秒計次賽，活動開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」
■	以一定時間內右腳連續跳躍過繩累計之次數來判定勝負或名次。
■	跑步跳的動作必須為左、右兩隻腳相互交替過繩。每一步跳躍必須越過繩子及繩子環繞身體轉動一圈。
■	建議右腳著鮮豔襪子(與左腳不同)，以利裁判計算成績。
■	起跳或活動中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。
■	活動時間內，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。

- 個人跑步跳一迴旋成績以特優、優等、甲等成績計算，國小組：特優 70 次或以上、優等 60 至 69 次之間、甲等 50 至 59 次之間。國中、高中、大專組：特優 75 次或以上、優等 65 至 74 次之間、甲等 55 至 64 次之間。

(八) 競速 3 人相繞繩 (計次賽) - 限時計次

3 人相繞繩「限時計次賽」實施方式	
■	參賽限制：男女分組，(女生可跨組報男生組；男生不得跨組報名女生組)每組各學校限報名 2 隊
■	活動人數：上場活動正式選手 3 人，兩人甩繩，1 人在繩中跳躍
評分標準	
■	限時 30 秒計次賽，活動開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始」
■	兩位參賽者持兩條中繩 (約 4-6 公尺) 甩出相繞繩，另一位選手躍入相繞繩中，以跑步跳的方式在繩中跳躍，裁判只計算右腳完成的次數，於 30 秒內完成跑步跳最多者獲勝。跑步跳的動作必須為左、右兩隻腳互相交替，每一步跳躍必須越過繩子及環繞身體轉動一圈；途中如發生絆繩的情形，則選手須退至繩外，待相繞繩起再躍入繩中，通過的次數再接著繼續，計算 30 秒內共完成的次數。
■	3 人相繞繩計次賽成績以特優、優等、甲等成績計算，國小組：特優 60 次或以上，優等 45-59 次之間，甲等 30-44 次之間。國中、高中、大專組：特優 70 次或以上，優等 55-69 次之間，甲等 40-54 次之間
■	建議右腳著鮮豔襪子 (與左腳不同)，以利裁判計算成績。

九、各單項活動規則、參賽訊息及公告事項請上「民俗運動發展中心網頁」(網址 <https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=55/news>) 閱覽，如有疑問請來電或留言至民俗體育發展中心網頁留言討論區中：

- (一) 聯絡單位：國立臺南大學民俗運動發展中心。
- (二) 聯絡電話：06-2133111#575；06-2148642（無人接聽時將轉為語音答錄，但請留下您的連絡方式與問題，或至下列留言板留言，我們會儘快與您再聯繫）。
- (三) 留言板討論
(https://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=discuss)
。

十、獎勵：

(一) 獎勵辦法：

1. 所有賽制：獲得特優、優等、甲等團隊，每位選手頒予運動部全民運動署獎狀乙紙。
2. 指導證明：各項各組參照本競賽之敘獎規定頒予指導老師大會（國立臺南大學）獎狀乙紙。
3. 獎 盃：民俗運動經典展演獲勝的團隊，頒發金質獎盃乙座。另一隊則頒發銀質獎盃乙座。

(二) 敘獎規定：

1. 花式個人賽、花式雙人賽、花式團體賽及花式雙人同步賽依評分 90 分以上者為特優(視同第一名)，85 分以上者為優等(視同第二名)，80 分以上者為甲等(視同第三名)。
2. 競速團體賽等第判定方式次數 150 次或以上者為特優，130 至 149 次之間者為優等，110 至 129 次之間者為甲等。
3. 競速 3 人相繞繩計次賽成績以特優、優等、甲等成績計算，國小組：特優 60 次或以上，優等 45-59 次之間，甲等 30-44 次之間。國中、高中、大專組：特優 70 次或以上，優等 55-69 次之間，甲等 40-54 次之間。

4. 競速個人計次賽等第判定方式：

- (1) 個人跑步跳一迴旋計次賽：國小組次數：70 次或以上者為特優，60 至 69 次之間者為優等，50 至 59 次之間者為甲等；國中、高中、大專次數 75 次或以上者為特優，65 至 74 次之間者為優等，55 至 64 次之間者為甲等。
- (2) 個人開叉跳一迴旋計次賽：特優 105 次或以上、優等 90 至 104 次之間、甲等 75 次至 89 次之間。
- (3) 個人二迴旋計次賽：國小組次數：70 次或以上者為特優，60 至 69 次之間者為優等，50 至 59 次之間者為甲等；國中、高中、大專次數 75 次或以上者為特優，65 至 74 次之間者為優等，55 至 64 次之間者為甲等。

※團體賽制：三人以上（含三人）之團體隊伍皆屬之。

※最後實得分數小數點後無條件捨去。

- (三) 民俗運動經典展演獎盃採當天頒發；獎狀將採事後寄發，參賽單位報名時請填寫正確收件地址及收件人，以利獎狀寄發事宜（列印報名表後，請確認地址與收件人無誤）。

十一、申訴：

- (一) 賽程中若發生爭議，如規則上有明文規定者，以裁判之判決為終決。
- (二) 若賽程發生爭議，除當場以口頭申訴外，仍須依照規定，於該項成績宣布後三十分鐘之內，正式提出書面申訴，否則不予以受理。（申訴單如附件）
- (三) 提出申訴時，應由領隊或單位代表簽字蓋章，並以書面向大會提出，由審判委員會開會討論並做成決議。
- (四) 各項活動進行中，各領隊、指導教師及選手，不得當場質詢裁判，違者取消活動資格。

十二、附則：

- (一) 參賽者請攜帶證明文件(社會人士請攜帶身份證，學生請攜帶學生證或有照片相關在學證明書、證明文件)，以備檢查。
- (二) 大會於各活動會場僅提供擴音機(不含CD播放器)與連接線供參賽隊伍自行播放音樂，為避免因突發狀況無法完整播放而引起爭議，各參賽單位可自行準備播音器材。
- (三) 本賽會為達推廣之效，開放各單位公開攝錄影；唯所攝錄影像僅限教育用途；嚴禁商業用途，違者需自負法律責任。
- (四) 大會攝錄之影像、照片，參賽者需無條件提供大會使用於宣傳、文宣、供教育訓練等用途；而各隊伍所使用之音樂版權問題由各參賽選手及單位自行負責。
- (五) 本項賽事大會依規定投保「場地公共意外責任險」，各參賽學校或單位如有需要，請自行為參賽隊職員另行投保個人意外險。
- (六) 大會賽程期間，如有違背運動精神、不正當之行為(如：冒名頂替、資格不符.....等)，或不服從裁判、於網路散布不實言論等情形；經查明屬實者，除立即取消活動資格及依情節予以禁賽外，並公佈違規選手姓名及所屬學校單位，其領隊、指導及管理人員應負相關之行政責任，將報請其所屬縣市教育局或體育局(處)議處。

十三、本規則如有未盡事宜，得由主辦單位修訂並於「民俗運動發展中心網頁」公告之(網址 <https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=55/news>)。

運動部全民運動署 114 年全國民俗運動匯演活動

申訴單

單位名稱		活動日期	
活動項目		活動組別	
申訴具體事由			
判決結論			

領隊或學校代表簽章

審判單位簽章

運動部全民運動署 114 年全國民俗運動匯演活動

團體賽特殊狀況選手替換表

單位名稱		活動日期	
活動項目		活動組別	
特殊狀況選手替換事由			
學校或單位關防			