

舞龍運動與國際舞龍規則探討

一、舞龍運動的興起與發展

相傳與龍先關的活動最早起於殷商時期，秦代時期就已經有舞龍形象的出現，到了漢代時期已頗具規模，對於舞龍的形式以祈雨儀式為主，隨著不同的季節也有不同型式及代表顏色的搭配¹。

在華夏民族的文化當中，對於龍有一種神祕且崇敬的感覺，把龍視為一種代表吉祥的神獸，因此，舞龍活動便代表祈求風調雨順、五穀豐收、國泰民安之意，以前的傳統舞龍活動都比較偏向宗教性質祈求平安的活動²。舞龍又稱為龍舞、耍龍及龍燈，代表吉祥如意以及有祈福之意，演變至今已是最受人們喜愛的傳統活動之一；傳統舞龍活動種類繁多且精彩，有一般用竹、木、紙及布紮製而成的布龍，也有以板凳組成的板凳龍，甚至人體疊羅漢組成的人龍，這些都可以視作人們對龍形象的想像及對舞龍活動得喜愛，並且能夠將近代舞龍相關活動的功能分為：驅逐瘟疫、廟會祈福、娛樂表演、民俗節慶、競技健身及文化交流，六種功能³，傳統舞龍是舞龍運動競技的源頭，現代舞龍也保留了舞龍文化的內涵、文化以及華人傳統的信仰⁴。現代的舞龍運動，已由傳統的祈福表演活動，發展成為一項集娛樂、喜慶、競技與健身多種功能於一體的文化體育活動⁵。

「龍」是華人傳統代表之圖騰，舞龍運動更是固有的傳統文化活動之一，近來舞龍由傳統祈福意義的活動，逐漸失去其祈福、祭祀之意義，增添了體育、運動及競技的內容，但「龍」在華人心目中所帶來的吉祥意義卻沒有退卻，依然存在其中，最後

¹張繼生、雷軍蓉〈舞龍運動發展與前瞻〉，《北京體育大學學報》，26.5（北京，2003.09）：605-606、623。

²顏碧燁、許光熙，〈節慶中舞龍舞獅的起源、演變及發展〉，《身體文化學報》，13（臺北，2011.12）：49-61。

³廖金文，《苗栗舞龍文化之研究－以苗栗炸龍為例》（新竹：國立新竹教育大學進修部體育教學碩士班碩士論文，2004）。

⁴陳明信，《傳統舞龍與競技舞龍之探索》（臺北：國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士學位論文，2006）。

⁵黎軼，〈淺析競技舞龍運動套路的編創〉，《宜春學院學報》，30.2（江西，2008.03）：144-145。

逐漸演變成現代的舞龍運動競賽，故可將現代的舞龍運動看成是「傳承傳統文化的運動項目」。

現代舞龍運動真正有規模且有系統的發展可以推定於 1994 至 1995 年，可以是舞龍運動邁向現代運動相當重要的時期，1994 年中國國家體育總局批准龍獅運動成為了全國性的比賽項目，同年成立了中國龍獅運動協會並且出版第一套龍獅運動規則⁶，統一的規範了舞龍運動的內容，也成為舞龍運動競技化的一個指標；中國做為華人世界的龍頭，也在召集了世界各國家、地區龍獅運動的代表，1995 年於香港成立國際龍獅總會（現已更名為國際龍獅運動聯合會），並且將總部設於北京⁷，負責龍獅運動競賽推動，裁判、教練培訓及推廣工作。

隨著各國家、地區龍獅運動總會的成立，舞龍運動經過不斷的技術規範及推廣，走上了規範化、科學化、競技化的發展軌道⁸。隨著舞龍運動的蓬勃開展，20 世紀末舞龍運動也逐漸走入人們的視野當中，目前舞龍運動在世界上推廣和普及的速度很快，並可以其看作是集華人的文化、歷史和體育於一體的運動，從小學至社會體育都可以看見其蹤影。

舞龍運動是人們可以經常看見的民俗體育項目，然而當舞龍運動經過規範及統一後成為人們極力推展舞龍運動的主流項目，也直接的打壓了其他種類的舞龍活動⁹。此現象就如同中國極力提倡京劇的演出為國劇，最後國劇也受到中國內外的人們所喜愛，但其他地方戲曲，如：粵劇、湘劇等卻受到京劇的打壓，較少被提起¹⁰。

由上述文獻敘述可歸納出，現代舞龍運動的緣起是由華人傳統的舞龍活動轉變而成，中國龍獅運動協會及國際龍獅運動聯合會的成立更確立了舞龍運動組織化、國際

⁶劉世海，〈從舞龍舞獅競賽規則的演變看競技龍獅運動的發展〉，《當代體育科技》，24.6（哈爾濱，2016.12）：106-107。

⁷張健、舒顏開，〈龍獅運動的嬗變及其現代化發展研究〉，《山西師大體育學報》，24.1（臨汾，2009.03）：57-59。

⁸花蕊，〈基於龍文化視野下我國競技舞龍運動的發展研究〉，《湖北體育科技》，28.4（湖北，2009.07）：402-403。

⁹花蕊，〈基於龍文化視野下我國競技舞龍運動的發展研究〉，《湖北體育科技》，28.4（湖北，2009.07）：402-403。

¹⁰問卷回答內容整理。

化、規範化的事實，舞龍運動集合了華人民族傳統的各種生活當中的文化、信仰等，也融合了其他族群的不同的民俗風采，然而經過發展，也將傳統舞龍的內涵加以轉變成為今日所見之樣貌；舞龍運動競技又使此傳統活動更加受到民眾喜愛與認同，而統一化、競技化的規則也使得現代舞龍比賽能夠更加公平的進行，但也必須注意不可因人為的過度操作而使得不停更新及轉變的華夏文化失去其本來該有的樣貌及多元性。

二、國際化的舞龍運動

當舞龍運動隨著華人遷徙至新加坡，經過民族的融合，演變出具有華人傳統及南亞鮮豔色彩風情的夜光龍，夜光龍使用螢光顏料漆在龍身上，並於黑暗室內運動場地中，只開啟紫光燈的環境中做表演，如此只見彩龍飛舞於空中栩栩如生卻不見運動員的演出，第一次的夜光龍演出出現在 1967 年新加坡的繁華世界體育館，之後的演出或競賽很快的受到世界各地許多人的喜愛¹¹。為了要使舞龍動作更加靈巧及速度更快，舞龍道具設計輕巧且大多為九節，全長大約在 20m 上下。

2002 年間國際舞龍舞獅運動聯合會，頒布第一部正式的國際舞龍舞獅運動規則並進行推展，使得舞龍運動逐漸轉變成為以競技舞龍成為主體¹²，而大多數的舞龍運動競賽及訓練，也能夠成為有系統且統一規格的推展和競賽平台；龍獅運動項目於 2007 年起的兩屆亞洲室內運動會(澳門、河內)列入正式競賽項目，亞洲運動會的內容包含了夏季亞洲運動會、冬季亞洲運動會及亞洲室內運動會，由此可知，龍獅運動項目曾為亞洲運動會的正式項目之一¹³。然而(從 2011 年起，亞洲室內運動會會與亞洲武藝運動會合併後，成為亞洲室內暨武藝運動會，2013 年於韓國仁川舉行，無龍獅運動項目)，當時各國家、地區之代表隊在兩屆的亞洲室內運動會龍獅運動項目當中相互競

¹¹廖金文，《苗栗舞龍文化之研究－以苗栗炸龍為例》(新竹：國立新竹教育大學進修部體育教學碩士班碩士論文，2004)。

¹²黃子瑜、蕭尊仁，〈臺灣競技舞龍發展現況之探討〉，《2010 年兩岸體育學術研討會論文集》，(台北，2010.11)：135-148。

¹³吳思親，《臺灣競技舞龍發展之研究－以中華台北龍獅運動協會為例》(台中：國立臺灣體育大學(臺中)休閒運動管理研究所碩士學位論文，2008)

技，使得各個舞龍運動隊伍有著成為國家代表隊的目標，更加努力的研發新套路及招募選手，讓舞龍運動的競技及參與更加蓬勃。

由上述資料文獻可知：經過新興的夜光舞龍誕生發展以及兩屆亞洲室內運動會的龍獅運動競賽，舞龍運動和其他熱門的體育活動相同，皆會受到世界之運動賽事、聯賽或潮流所影響，這樣的情況對於相較於亞奧運項目運動發展來得晚的舞龍運動來說，是非常正面的發展。

三、國際舞龍競賽規則內容與演進

在全球化背景下，民族傳統體育的現代化是由傳統體育向現代社會轉型的發展過程，可以說民族傳統體育現代化也就是民族傳統體育發展目標具有階段性特徵的發展過程¹⁴，此現象就如同從農業社會發展成工業及服務業社會的過程中會有不同的特徵出現。

競技是現代體育運動的主流趨勢，現代奧林匹克運動「更高、更快、更強」的精神更是對這一競技核心的最直接體現¹⁵。舞龍運動隨著競技運動的趨勢發展，逐漸演變為具有民俗體育及華人文化活動背景的競技運動。舞龍運動早期競技化的發展並不順遂，因各地區有不同的規則、規定、道具及風俗習慣，所以造成各地區沒有統一系統的競賽規則與道具規範¹⁶，加上不同門派的師傅各據山頭，參加舞龍運動競賽的隊伍發生爭論也是時有所聞，自 1995 年國際龍獅運動總會（後改為國際龍獅運動聯合會）於香港成立後，目前已經有三個洲際團體會員（亞洲、美洲、歐洲），28 個國家為會員國，舞龍運動的推展變得更加有系統且迅速¹⁷，於 2001 年出現第一版的國際規則，之後透過比賽的實踐與修正，於 2002 年發行第正式的國際舞龍運動規則，並且於各國

¹⁴張曉林，〈也談民族傳統體育競技化〉，《體育學刊》，18.1（廣東，2011.01）：120-124。

¹⁵張曉林，〈也談民族傳統體育競技化〉，《體育學刊》，18.1（廣東，2011.01）：120-124。

¹⁶吳思親，《臺灣競技舞龍發展之研究－以中華台北龍獅運動協會為例》（台中：國立臺灣體育大學（臺中）休閒運動管理研究所碩士學位論文，2008）

¹⁷吳思親，《臺灣競技舞龍發展之研究－以中華台北龍獅運動協會為例》（台中：國立臺灣體育大學（臺中）休閒運動管理研究所碩士學位論文，2008）

家地區廣設龍獅運動協會及辦理裁判與教練講習會，建立完整制度，於 2008 年國際舞龍運動規則出現重大之變革，主要將現代舞龍運動分為，競技舞龍項目、技能舞龍項

年份 項目	2002	2008	2011	評分方式
自選舞龍	☆	☆	☆	依隊分數評定勝負
規定舞龍	☆	☆	☆	依隊分數評定勝負
技能舞龍		☆	☆	依計時評定勝負
傳統舞龍	無明確規範	☆	☆	依隊分數評定勝負
夜光舞龍		☆	☆	依隊分數評定勝負

目、其他舞龍項目，三大項目¹⁸，使得現代舞龍運動離客觀化與競技化更進一步，目前現行之版本為 2011 年版本，其內容及平分規範可見表 1-2。

由上述文獻敘述可歸納出，舞龍運動經過與西方運動文化的融合，國際規則的頒布及經過多年的發展與進步，已經出現完整的國際組織以及規則，整個舞龍運動的質與量都有所提升，推展與運動方式更加多元化、競賽模式也更加統一化，有效率朝向國際化的方向發展。

表 1-2 國際規則所規範之舞龍運動項目分類表（☆號為有規範之項目）

資料來源：本研究整理

¹⁸薛源、王瑜，〈從舞龍舞獅競賽規則的演變看競技龍獅運動的發展〉，《吉林體育學院學報》，29.3（長春，2013）：124-126。

