

國立臺南大學

體育學系碩士班

碩士論文

國際舞龍規則發展對舞龍運動影響之研究

**Influence of International Dragon Dance Rule on  
Dragon Dance Developmen**

指導教授：蔡宗信教授

研究生：徐瑞鴻

中華民國一〇六年六月

**國際舞龍規則發展對舞龍運動影響之研究**  
**Influence of International Dragon Dance Rule on**  
**Dragon Dance Developmen**

by

Syu, Ruei-Hong (徐瑞鴻)

A dissertation subMitted  
in partial fulfillMent of the requireMents  
for the Master of Physical Education degree  
in Physical Education  
in the College of College of Education  
at the National University of Tainan  
Tainan, Taiwan

Advisor: Professor Tsai, Tsung-Hsin (蔡宗信)

June 2017

中華民國一〇六年六月

# 國際舞龍規則發展對舞龍運動影響之研究

學生：徐瑞鴻

指導教授：蔡宗信教授

國立臺南大學體育學系碩士班

## 摘要

本研究旨在探討國際舞龍規則的成立與推動對舞龍運動發展的影響。研究者透過文件分析法及問卷調查法，以各年份修訂的國際舞龍運動競賽規則及舞龍運動參與者做為對象，使用半結構式問卷對 19 位參與舞龍運動的教練及運動員進行問卷調查。

研究結果如下：一、國際舞龍運動競賽規則走向更多元化，二、經過不斷的修正與新增，舞龍運動競賽規則不斷的成長與進步，三、運動競賽與規則的演變是相輔相成的關係。

國際舞龍規則從原來的 2002 年版當中只有明確的規範自選舞龍及規定套路兩項，2003 年從中國龍獅運動協會開始試行了技能舞龍項目，2008 年版國際規則，將技能項目、傳統舞龍及夜光舞龍正式的編入其中，國際舞龍規則發展至 2008 年版時以規範了五項的舞龍運動競賽項目，最近一次的修訂為 2011 年，內容朝向完整、多元且公正的方向進行。

規則與競賽之關係，可以是互相影響的，規則規範了動作及各項內，競賽內容在規則的範疇下更加的成長，這樣互相的成長，造就了彼此密不可分的關係。

透過比賽方式推動運動項目，是運動推廣最有效的方法之一，而精采的比賽必須要有完善的規則來確保比賽的進行，以及各項的規範。

關鍵詞：民俗體育、規則、舞龍運動

# Influence of International Dragon Dance Rule on Dragon Dance Development :

Syu, Ruei-Hong

Advisor(s) : Professor Tsai, Tsung-Hsin

Program of Physical Education in the College of Education at the National  
University of Tainan

## ABSTRACT

The purpose of the research is to investigate the influence of the establishment and promotion of dragon dance regulation upon its development. The method of research is through analyzing documents and conducting a survey. Hence, the researcher studied the regulations of dragon dance competition revised every year and targeted the participants of the competition for the questionnaires. The semi-structured questionnaire surveys were conducted with 19 instructors and athletes of the dragon dance.

The research results were as below:

1. The international dragon dance competition regulation is becoming more diverse;
2. Through numerous revisions or adding of new regulations, the regulation is constantly growing and improving;
3. The sports competition and its development of regulation complement each other.

The dragon dance regulation in 2002 only specified two types of dragon dance – freestyle and compulsory routine. In 2003, China Dragon Lion Association started to do trials on skilled dragon dance. In 2008, the international regulation was revised and added the skilled, traditional, and luminous (night light) dragon dance to the types of dance. Hence, in 2008, there were 5 types of dragon dance competition specified in the regulation. The latest revision was made in 2011; the content was more complete, diverse, and equitable.

The relationship between the regulation and competition could be described as ‘complementing and influencing one another’. The regulation specified the types of dance and its movements; the competition under the regulations showed growth and improvement. The mutual growth made the relationship between competitions and regulation inseparable.

The promotion of sport through competitions is one of the most effective methods. On the other side, a splendid competition needs to have an excellent regulation to ensure that the competition of all types could be conducted smoothly.

Keywords: folk sport, regulation, dragon dance

## 誌 謝

在碩士班這幾年的時間，雖然一路跌跌撞撞，也總算走到最後，首先感謝蔡宗信老師的指導。謝謝蔡老師這些年給予論文上的指導與包容，就算服兵役及就業時也都不斷的給予鼓勵，使原本一度放棄學業的我，有了繼續努力的動力。再來，感謝口試委員吳騰達老師及歐宗明老師，給予許多寶貴建議，讓論文能夠更加的完整。

在龍獅運動的路上，一路由選手到教練及裁判，結識許多的好友，也感謝龍獅運動的伙伴們在問卷調查的鼎力相助。謝謝翔翼藝術團的所有夥伴們，使我在離鄉背井的南部，有一個穩定的生活已及發揮所學。

在碩士班上課、寫作業、研究的日子，一同努力的夥伴們，謝謝各位互相鼓勵、一同合作。也感謝俊宜學弟、福島學弟、咨憲學弟的幫忙，讓口試能夠順利的進行。

最後感謝我的家人，總是讓我能夠任性的做自己想做的事，在背後不斷的給予支持與鼓勵，讓我能夠擁有更大的動力完成學業。也感謝曾經幫助過我的所有人，謝謝您。

# 目次

第壹章緒論.....	1
第一節研究背景與動機.....	1
第二節研究目的.....	2
第三節研究方法與架構.....	2
第四節研究範圍與限制.....	6
第五節文獻探討.....	7
第貳章國際舞龍規則的確立與演變.....	12
第一節國際舞龍規則的確立.....	12
第二節舞龍運動競賽項目的新增.....	24
第三節 2008 國際舞龍競賽規則.....	38
第四節 2011 國際舞龍競賽規則.....	62
第參章國際舞龍規則修訂對舞龍運動的競賽與發展之探討.....	85
第一節舞龍自選套路項目.....	85
第二節舞龍規定套路項目.....	90
第三節夜光舞龍與傳統舞龍項目.....	90
第四節技能項目.....	93
第五節舞龍規則對運動參與及內容的影響.....	95
第四章結論與建議.....	97
第一節結論.....	97
第二節建議.....	98
參考文獻.....	99
附錄一.....	101
附錄二.....	102
附錄三.....	103
附錄四.....	104
附錄五.....	105
附錄六.....	108

# 表次

表 1-1 舞龍運動參與者受訪表.....	3
表 1-2 國際規則所規範之舞龍運動項目分類表.....	11
表 2-1 8 字舞龍動作難度動作表.....	16
表 2-2 游龍動作難度動作表.....	16
表 2-3 穿騰動作難度動作表.....	17
表 2-4 翻滾動作難度動作表.....	18
表 2-5 翻滾動作難度動作表.....	18
表 2-6 規定舞龍套路動作順序表.....	21
表 2-7 動作規格錯誤扣分表.....	22
表 2-8 抽籤舞龍指定難度動作表.....	29
表 2-9 8 字舞龍動作動作表.....	41
表 2-10 游龍動作動作表.....	42
表 2-11 穿騰動作動作表.....	43
表 2-12 翻滾動作動作表.....	43
表 2-13 組圖造型動作動作表.....	44
表 2-14 規定舞龍套路動作順序表.....	48
表 2-15 動作規格錯誤扣分表.....	50
表 2-16 抽籤舞龍抽籤動作內容表.....	53
表 2-17 8 字舞龍動作動作表.....	65
表 2-18 游龍動作動作表.....	66
表 2-19 穿騰動作動作表.....	66
表 2-20 翻滾動作動作表.....	67
表 2-21 組圖造型動作動作表.....	67
表 2-22 規定舞龍套路動作順序表.....	71
表 2-23 動作規格錯誤扣分表.....	74

# 圖次

圖 1-1 研究架構圖.....	4
圖 1-2 研究步驟.....	5
圖 2-1 競速舞龍場地規劃圖.....	30
圖 2-2 障礙舞龍場地規劃圖.....	33
圖 2-3 障礙舞龍障礙物規格圖.....	33
圖 2-4 抽籤舞龍競賽場配置地圖.....	51
圖 2-5 競速舞龍競賽配置場地圖.....	55
圖 2-6 障礙舞龍競賽配置場地圖.....	57
圖 2-7 抽籤舞龍場地配置圖.....	77
圖 2-8 競速舞龍場地配置圖.....	79
圖 2-9 障礙舞龍場地配置圖.....	81
圖 3-1 鼓樂.....	87
圖 3-2 夜光舞龍.....	91
圖 3-3 傳統舞龍—巨龍.....	91



# 第壹章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

與「龍」相關的人事物，在華夏民族中淵遠流長的發展，經過人們的想像，祂可以是掌管風雨的祥瑞之獸，也可以是最高權力的象徵，「龍」透過圖騰、雕塑、舞蹈、運動等各種不同的方式體現在人們的生活當中，漸漸地成為華夏民族文化的一部分<sup>1</sup>。

「舞龍活動」起初是作為祈求風調雨順、天降甘霖的祭儀內容，其內容是透過將龍具體形象化的各種道具及舞龍員的人體姿態展現，經由鼓、鑼、鈸或傳統音樂，隨著舞龍的動作搭配不同的音樂節奏變化<sup>2</sup>；然而，舞龍活動發展至現今社會，隨著科學、工業及西方文化的傳入及發達，龍文化也隨著不同的時空背景所轉變，其舊有的意涵已漸漸式微，取而代之的是充滿表演張力、競技邏輯、創新思維的「舞龍運動」，也是目前最能夠直接傳遞東方龍形象色彩的方式之一。

2000年，筆者由時任苗栗縣坪林國小校長廖金文校長<sup>3</sup>，啟蒙參與舞龍運動，開啟了對於舞龍運動的熱愛及興趣，2004年，筆者接觸了2002年版的國際舞龍競賽規則及競賽，其中對場地、動作內容、器材等各項規範，皆有嚴謹的規定，並且有國際完善組織，深受其內容的所震驚，之後參與了不同時期的賽事，規則經過2003年、2008年修正與改良其內容，直到現今通行之2011年版國際舞龍運動競賽規則，可以說是越來越完善，近年我國舉辦較具代表性的賽事：苗栗縣所舉辦的「亞洲舞龍公開賽」、中華舞龍舞獅運動總會舉辦的「中華盃舞龍舞獅錦標賽」及全民運動會中「龍獅運動」等競賽，舞龍運動內容隨著國際規則之變化，皆依循不同年份規則來辦理。

國際舞龍運動競賽規則發展至今，已漸漸趨近完整且公正，在國際舞龍運動規則的演進當中，對運動本身的內容及隊伍的參與，皆有著不同面向的影響，因此引起了筆者對國際舞龍規則演進相關研究的動機，也透過對規則演進及運動員參與的角度作探討。

---

<sup>1</sup>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）。

<sup>2</sup>顏碧嬋、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）。

<sup>3</sup>苗栗縣竹南國小校長，為舞龍運動基層推展者，致力於民俗體育、童軍及教學輔導，而成為101年「師鐸獎」得主。

## 第二節 研究目的

本研究旨在藉由文獻分析、問卷，透過現有資料蒐集分析及對經過規則修訂期間舞龍運動參與者發放問卷的方法，探究以下問題為研究目的：

- 一、解析國際舞龍競賽規則的發展。
- 二、探討國際舞龍競賽規則的內容完整性及缺失。
- 三、研究國際舞龍競賽規則發展對舞龍運動本身的影響<sup>4</sup>。

本研究重於國際舞龍規則的發展及內容執行，透過文獻的分析，使舞龍運動競賽背景意涵凸顯，透過問卷的方式，探討舞龍運動競賽規則對運動本身的內容影響，希望能夠使舞龍運動更加發展，並且使規則內容能夠更加趨近於完整。

## 第三節 研究方法與架構

### 一、研究方法

本研究採用文件分析法及問卷調查法，藉由文件分析法對過去相關文獻進行分析，並透過發放問卷蒐集資料，並將所得的資料分別做紀錄和整理，以期將本研究之主要內容完整呈現。

#### (一) 文件分析法

透過文件分析法可以彰顯出前人所研究的成果，檢視現下與過去研究的關聯性，整合及摘要前人已研究過的事物，並藉由這段學習歷程刺激新的觀念產生。

此研究方法實施過程，須先蒐集相關的文獻及資料，閱讀後進行統整與歸納，再進一步分析該資料，探究其脈絡與思索是否適用於本研究，決定是否採予佐證或改進建議。<sup>5</sup>

本文所蒐集的資料，主要以 2002 年版國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法，2003 舞龍、舞獅增設項目競賽規則，2008 年版國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法及 2011 年版國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法進行分析，以及國際舞龍規則及舞龍運動發展的相關文獻與資料。資料來源包含臺灣博碩士論文系統、華藝線上圖書館、各大電子報，以及相關研究與報告等。

透過有關於國際舞龍規則及舞龍運動發展文獻的蒐集，對其文獻進行分析，有助於研究者對於國際舞龍規則及舞龍運動發展的內容、發展現況與相關問題有進一步的認識。

---

<sup>4</sup>本研究舞龍運動包含競賽、訓練、推展，廟會、祭儀等民俗活動不在本研究之範圍。

<sup>5</sup>張紹勳，《研究方法》(臺中：滄海，2004)：274。

## (二) 問卷調查法

問卷調查法 (questionnaire survey) 可以是質性研究中搜集資料的方法，透過問卷可以從調查對象上獲得相關訊息，對了解參與者而言，是最簡單與經濟的方法。<sup>6</sup>

本研究第三章旨在探討國際舞龍規則對運動的影響，以實際參與國際舞龍規則演進的運動員為調查方向，使用封閉式對 19 位參與者進行提問其身份、角色等基本相關資料，再以半開放式問卷進行調查，蒐集參與者對於規則改變及運動內容的看法，透過受訪者的回饋蒐集相關研究資料。本研究透過相關賽事與祭典活動，對舞龍活動人員進行詢問參與，獲得同意後即進行調查，並回收所有問卷，將其問卷編碼。

參與者受訪列表		
編號	舞龍運動參與時間	職務
01	2003 年迄今	舞龍員/教練
02	2005 年迄今	教練
03	2002 年迄今	教練
04	2005 年迄今	舞龍員/教練
05	2004 年迄今	舞龍員/教練
06	2003 年迄今	舞龍員/教練
07	2004 年迄今	舞龍員/教練
08	2004 年迄今	舞龍員/教練
09	2005 年迄今	舞龍員/教練
10	2007 年迄今	舞龍員/教練
11	2007 年迄今	舞龍員/教練
12	2006 年迄今	舞龍員/教練
13	2006 至 2012 年	舞龍員
14	2005 至 2013 年	舞龍員
15	2006 至 2012 年	舞龍員
16	2004 至 2014 年	舞龍員
17	2004 至 2011 年	舞龍員
18	2007 至 2013 年	舞龍員
19	2007 至 2014 年	舞龍員

表 1-1 舞龍運動參與者受訪表  
資料來源 研究者整理

<sup>6</sup>Janet M.Ruane 著，《研究方法概論(Essentials of Research Methods)》(王修曉譯)(臺北：五南，2007)：161-164。

## 二、研究架構與步驟

研究架構：

依研究動機與目的之設定，本研究主要以舞龍規則之發展與轉變、舞龍運動之內容及規則對舞龍運動的影響三個分層內容做探討，在眾多的資料、文獻與因素的支撐下，包含國際舞龍規則發展及運動之影響的完整研究架構，如圖 1-1。

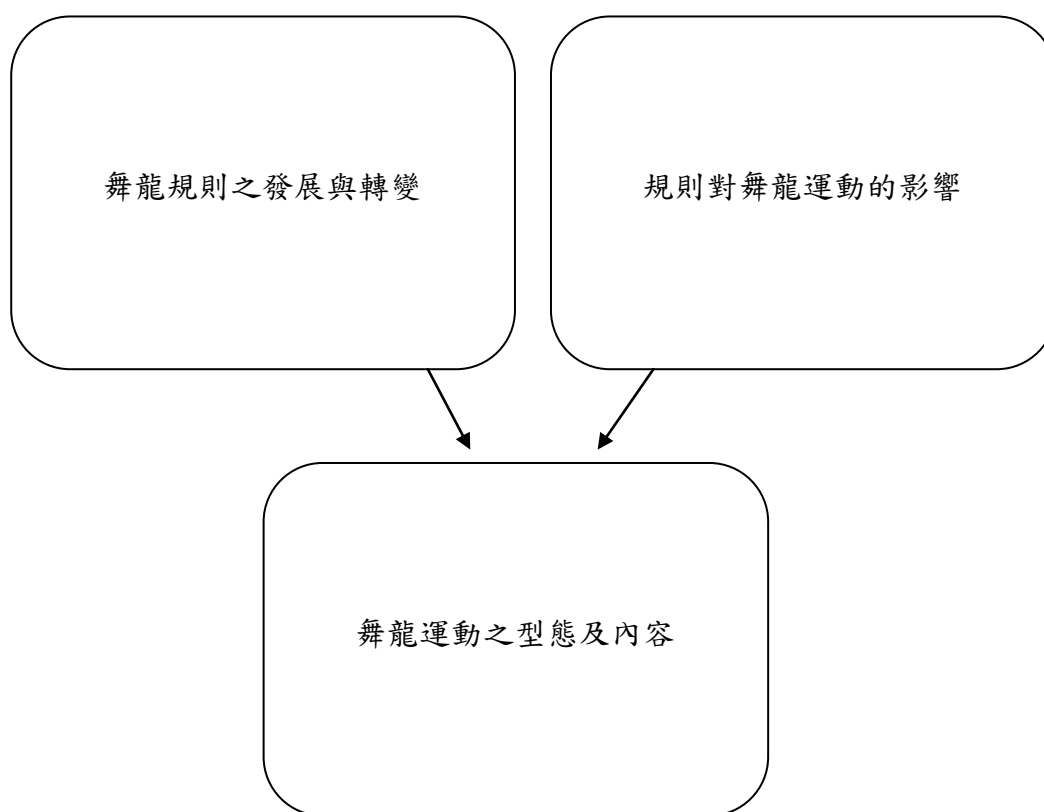


圖 1-1 研究架構圖  
資料來源 研究者整理

研究步驟：

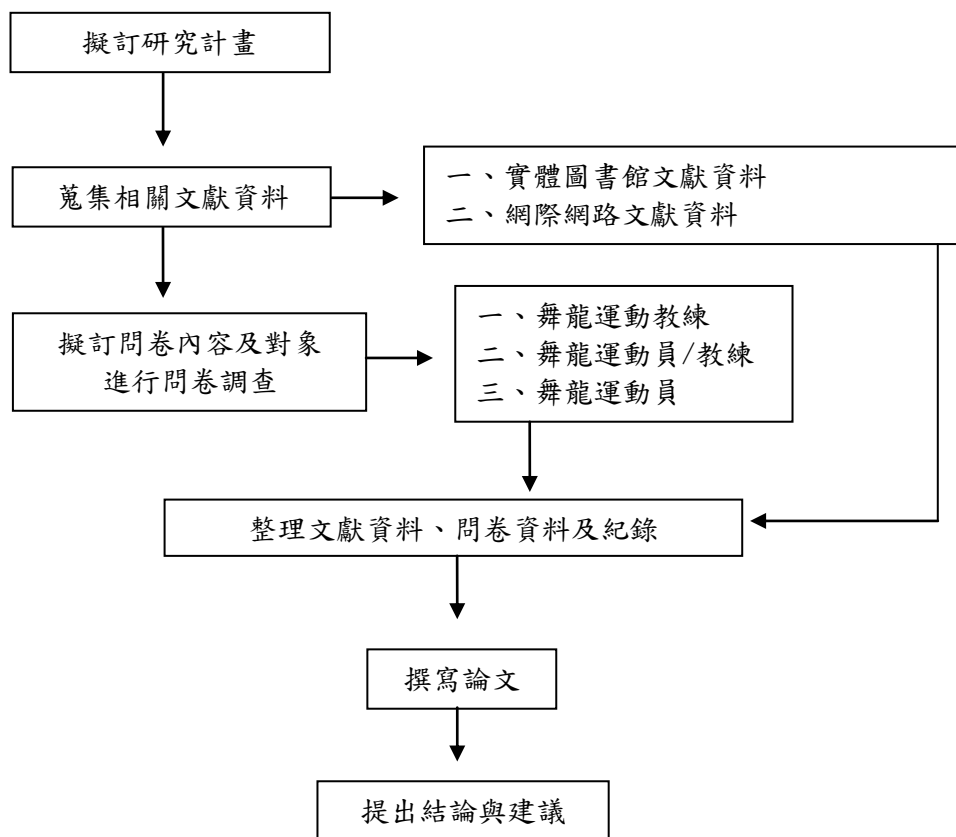


圖 1-2 研究步驟  
資料來源 研究者整理

## 第四節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

本研究以 2002 年第一部國際舞龍規則之發展迄今。舞龍運動隨著國際規則之變化而轉變，以規則及運動內容的變化做為研究對象，其他地區性或特殊增列非通則性之規則，如：部份賽事目前仍以鼓樂做為競賽配樂，雖可能影響部份舞龍運動的發展，但並非國際舞龍規則所規範之內容，故不列入研究之範圍。

### 二、研究限制

本研究之研究方法限制，使用文件分析法，國際舞龍規則於 2002 年發展至今，以現代運動項目來說，發展時間並不長，所發表之研究也不多，皆成為本研究之限制；問卷調查法，參與者於文字表達上無法完全表達或有些許漏洞，成為本研究之研究限制。

本研究的研究對象於空間限制，只對我國曾參與國際競賽之舞龍員及教練發放問卷，因此國外之隊伍及舞龍員對國際舞龍規則演進的想法，無法呈現；本研究問卷發放對象為曾參與國際賽之舞龍員及教練，因此對於國內賽參與之舞龍員及教練之想法，在本研究內容中無法呈現。

## 第五節文獻探討

### 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<sup>7</sup>。

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<sup>8</sup>。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<sup>9</sup>，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<sup>10</sup>。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<sup>11</sup>。

「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

<sup>7</sup>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。

<sup>8</sup>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。

<sup>9</sup>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）。

<sup>10</sup>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）。

<sup>11</sup>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。

則<sup>12</sup>，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<sup>13</sup>，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<sup>14</sup>。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<sup>15</sup>。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<sup>16</sup>。

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。

---

<sup>12</sup>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。

<sup>13</sup>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。

<sup>14</sup>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。

<sup>15</sup>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。

<sup>16</sup>問卷回答內容整理。



## 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<sup>17</sup>。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為主體<sup>18</sup>，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<sup>19</sup>。然而(從 2011 年起，亞洲室內運動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。

---

<sup>17</sup>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)。

<sup>18</sup>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。

<sup>19</sup>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)

### 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<sup>20</sup>，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<sup>21</sup>。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<sup>22</sup>，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<sup>23</sup>，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、技能舞龍項目、其他舞龍項目，三大項目<sup>24</sup>，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。

<sup>20</sup>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。

<sup>21</sup>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。

<sup>22</sup>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）

<sup>23</sup>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）

<sup>24</sup>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。

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

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

## 第貳章國際舞龍規則的確立與演變

### 第一節 國際舞龍規則的確立

#### 一、舞龍規則的起源

舞龍活動是華人傳統的民俗活動，亦是廣泛流傳具有文化性、娛樂性的傳統體育項目之一；起初於各地之競賽規則並無統一且具通則性的規範及內容。

1994年中國國家體育委員會將舞龍列入體育競技項目，並且於1995年推出第一部中國舞龍競賽規則，中國頒布的一套統一的舞龍規則，是用10分制的評分機制，要求舞龍運動當中的動作難度、技巧等內容依照各個分類進行評分，並且實施於1996年首次將舞龍運動項目列入全國賽事的農民運動會當中，但是其內容並非完善，出現了許多漏洞，對於動作規範顯得粗糙，評分系統也不合理<sup>25</sup>，但此一舞龍規則是舞龍運動競技化的指標，對於後續的舞龍規則有著深遠的影響。

#### 二、國際舞龍規則的確立

1995年中國出現第一部完整的舞龍運動規則後，快速的促進了舞龍運動的競技化並且快速的發展，2001年國際龍獅協會完成了第一部國際舞龍運動規則，並且於中國舉辦世界舞龍錦標賽，賽後，由國際龍獅運動總會將中國及其他國家之舞龍規則的基礎上做出連結及修訂，並於2002年推出第一版國際舞龍競賽規則（中英版）<sup>26</sup>，完整將場地、器材、時間、失誤、動作難度及要求提出統一的規範，使舞龍運動成為一個更加具有國際性、客觀性、規範性及通則性的現代競技運動項目；但此一規則為第一部國際舞龍競賽規則，加上當時各地區仍保有自己的規則及各式各樣的門派源流，故其內容除國際正式競賽及較大規模之競賽外，在地區性之比賽仍呈現推廣參照使用的樣貌。

#### 三、2002年國際舞龍競賽規則

「國際舞龍競賽規則」其成立宗旨是提供舞龍隊伍訓練及競賽的依據，並且確保舞龍運動競賽能夠順利且公正、公平的進行，也促進世界各國及地區的舞龍運動

<sup>25</sup>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。

<sup>26</sup>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。

能夠蓬勃的發展，以規範化、科學化、國際化的方向發展，不斷的提高舞龍運動內容的水平<sup>27</sup>。

由國際龍獅運動總會審定、頒布的規範性條文，競賽規則規範項目為舞龍自選套路及規定套路，傳統舞龍項目沒有明確的規範，技能舞龍項目在規則內容中有提及卻沒有相關的條文規範，此規則較適用世界性和較大規模的比賽。各個國家或地區進行比賽時，可根據當地實際情況參照使用。

#### （一）比賽順序及棄權

比賽順序在競賽委員會監督下，由各運動隊代表抽籤決定比賽順序，如未出席之隊伍，則由競賽委員會代替抽籤決定比賽順序。

運動隊於比賽前 30 分鐘或賽會規定之時間參加檢錄，查驗器材、服裝、身份等…，三次唱名不到即視為棄權；比賽開始指令後，超過 3 分鐘，運動隊無故不參加比賽，即視為棄權。

#### （二）服飾與禮儀

比賽時，運動員應穿具有特色的服裝。要求穿戴整潔，服飾要求款式與舞龍器材色彩協調。執龍珠隊員，服飾必須與其他隊員有明顯區別。按照舞龍員位置，執龍珠運動員配戴 0 號、龍頭運動員 1 號、第二節運動員 2 號，以此類推，替補龍頭運動員配戴 10 號。運動對於進、退場或套路中，必須向裁判及觀眾進行行禮動作。

#### （三）參賽人數

每支舞龍隊人數不得超過 16 人，其中領隊、教練各 1 人，運動員 14 人（包括替換人員及鼓樂手 4 人）替換隊員在場外、可兼鼓樂伴奏。

#### （四）場地：

競賽場地為邊長 20m 正方形平整場地（特殊情況，最小面積不得少於邊長 18m 正方形場地），要求地面平整、清潔，場地邊線寬 0.05m，邊線內為比賽場地。邊線周圍至少有 1 米寬的無障礙區。

#### （五）器材：

- 1、龍珠：球體直徑 0.33m 至 0.35m，桿高(含珠)不低於 1.7m。
- 2、龍頭：龍頭重量部的少於 3kg。龍頭外型尺寸，寬不少於 0.35m；高不少於 0.6m；長不少於 0.9m；桿高不少於 1.25m。龍頭(含桿高)不低於 1.85m。

<sup>27</sup>國際龍獅總會，《國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法》(北京：國際龍獅總會，2002)。

3、龍身：以九節布龍參賽，龍身為封閉式圓筒型，直徑 0.33 至 0.35，全長不少於 18m，龍身桿高(含龍身直徑)不低於 1.6m，兩桿之間距離大致相等。

4、龍體、龍尾、龍珠的重量不限制，凡器材不符合規定者，不准參加比賽。傳統套路競賽的參賽人數，少年組、兒童組競賽器材，技能舞龍競賽方式等有關事宜，由主辦單位在競賽規程中規定。

#### (六) 比賽時間與計時

舞龍競賽套路比賽時間為 8 至 9 分鐘。計時方式為，第一位運動員踏入賽場，開始計時或在賽場內靜止造型候場，以第一位運動員開始動作開始計時。運動員完成套路動作後，最後一位隊員離開賽場結束計時；如在賽場內靜止造型結束，則以全體運動員完成靜止造型停止動作停錶。

#### (七) 音樂

音樂伴奏是烘托氣氛、轉換節奏，激勵隊員情緒不可分割的重要部分。旋律、節奏快慢等要與舞龍動作協調一致、和諧。可使用鼓樂、吹打樂等多種形式，也可使用符合舞龍特點的音樂進行伴奏。

#### (八) 名次評定

舞龍運動當中，如分數、名次相等，則以該隊伍臨場使用之難度動作多寡計算，多者勝出，如在相等，則以全體評分裁判所評分數之平均，高者勝出。

#### (九) 舞龍動作的分類和難度

舞龍動作按他的動作形態特徵可分為：

- 1、8 字舞龍動作；
- 2、游龍動作；
- 3、穿騰動作；
- 4、翻滾動作；
- 5、組圖造型動作。

按動作易難分為：A 級難度動作、B 級難度動作、C 級難度動作。

1、A 級難度動作，每個動作分值為 0.1 分：是指舞龍的基本動作和技術較為簡單的舞龍技巧動作；

2、B 級難度動作，每個動作分值為 0.3 分：是指在舞龍基本動作上有所發展、有所

提高具有一定難度，必須經過嚴格的訓練才能完成的舞龍技巧動作；

3、C級難度動作，每個動作分值为 0.5 分：是指必須具備較高的身體專項素質和專項技能才能完成的高難度舞龍技巧動作，高難度的舞龍組合動作，並有較高的鍛鍊價值和審美價值。

舞龍創新難度動作，創編必須符合舞龍運動的本質屬性和運動規律；必須是具備一定的舞龍運動素質及技能才能完成的難度動作，必須是正式比賽中從未出現過的動作。

申報程序：填寫創新動作難度申請表（附錄一）

1、標示動作名稱、類別，並且用錄像形式形象地說明創新難度動作，也可用照片、書面稿、技術圖解等…，以及精煉文字形象地說明(達不到上述要求者，不予受理)。

2、申報難度等級

(1) 在規定時間內遞交國際龍獅總會技術委員會(或比賽裁判委員會)。

(2) 國際龍獅總會技術委員會(或比賽裁判委員會)依據舞龍動作創編原則，對創新難度動作進行技術鑑別、定級，並將鑑定結果及時通知申報單位及有關部門。

舞龍動作規格、分類、難度等級：

1、8 字舞龍動作

運動員將龍體在人體左右兩側交替做 8 字形環繞的舞龍動作，可快可慢，可原地，可行進，也可利用人體組成多種姿態，多種方法做 8 字形狀舞動，動作難度如表 2-1。要求：龍體運動軌跡要順暢，人體造型姿態要優美，快舞龍要突出速度、力量；每個動作左右舞龍各不少於 4 次；單側舞龍每個動作上下不少於 6 次。

表 2-1 8 字舞龍動作難度動作表

資料來源：國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法（2002）

A 級難度動作：	B 級難度動作：	C 級難度動作：
1.原地 8 字舞龍	1.原地快速 8 字舞龍	1.跳龍接一蹲一躺快舞龍
2.行進 8 字舞龍	2.行進快速 8 字舞龍	2.跳龍接搖船快舞龍
3.單跪舞龍	3.跪步行進快舞龍	3.跳龍接直躺快舞龍
4.套頭舞龍	4.抱腰舞龍	4.依次翻滾接單跪快舞龍
5.擱腳舞龍	5.繞身舞龍	5.掛腰舞龍(兩人一組)
6.扯旗舞龍	6.雙人換位舞龍	6.K 式舞龍(3 人一組)
7.靠背舞龍	7.快舞龍磨轉	7.站腿舞龍(兩人一組)
8.橫移(跳)步舞龍	8.連續拋接龍頭橫移(跑)步舞龍	8.雙桿舞龍(一人持兩杆)
9.起伏 8 字舞龍		

2、游龍動作:

運動員較大幅度奔跑遊走，通過龍體快慢有致、高低、左右的起伏進行，展現婉轉迴旋，左右盤翻、屈伸綿延等…龍的動態特徵，動作難度如表 2-2。要求：龍體循著圓、曲、弧線的規律運動，運動員協調地隨龍體的起伏行進。

表 2-2 游龍動作難度動作表

資料來源：國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法（2002）

A 級難度動作	B 級難度動作	C 級難度動作
1.直線行進	1.快速曲線起伏行進	1.龍頭站肩平盤起伏(二周以上)
2.曲線行進	2.快速順逆連續跑圓場	2.直線后倒、鯉魚打挺接擎龍行進
3.走(跑)圓場	3.快速矮步跑圓場越障礙	
4.滑步行進	4.快速跑斜圓場	
5.起伏行進	5.騎肩雙杆起伏行進	
6.單側起伏小圓場		
7.矮步跑圓場		
8.直線(曲線、圓場)行進越障礙		



### 3、穿騰動作

龍體運動路線呈縱橫交叉形式，龍珠、龍頭、龍節，依次在龍身下穿過稱為「穿越」；龍珠、龍頭、龍節依次在龍身上越過稱為「騰越」，動作難度如表 2-3。要求：穿越和騰越時，龍型保持飽滿，速度均勻，運動軌跡流暢，穿騰動作要能夠不碰踩龍體、不拖地、不停頓。

表 2-3 穿騰動作難度動作表  
資料來源：國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法（2002）

A 級難度動作	B 級難度動作	C 級難度動作
1.穿龍尾 2.越龍尾 3.首尾穿(越)肚	1.龍穿身 2.龍脫衣 3.龍戲尾 4.連續騰越行進 5.騰身穿尾 6.穿尾越龍身 7.臥龍飛騰 8.穿八五節 9.首(尾)穿花纏身行進	1.快速連續穿越行進(3 次以上) 2.連續穿越騰越行進(3 次以上)

#### 4、翻滾動作

龍體翻滾成直立或傾斜圓狀運動，連續運動，展現龍的騰越、纏絞的動勢。當龍身運動到舞龍者腳下時，舞龍者迅速向上躍起依次跳過龍身，稱「跳龍動作」；龍體同時或依次作 360 度翻轉，運動員利用翻滾、手翻等方法越過龍身，稱「翻滾動作」，動作難度如表 2-4。要求：滾翻動作必須在不影響龍體運動速度、幅度、美感的前提下完成，難度較大，技術要求也高，龍體運動軌跡要流暢，龍形要圓順，運用翻滾技巧要準確規範。

表 2-4 翻滾動作難度動作表

資料來源：國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法（2002）

A 級難度動作	B 級難度動作	C 級難度動作
1.龍翻身	1.快速逆(順)像跳龍行進(2 次以上) 2.連續游龍跳龍(2 次以上) 3.大立圓螺旋行進(3 次以上)	1.快速連續斜盤跳龍(3 次以上) 2.快速連續螺旋跳龍(4 次以上) 3.快速連續螺旋跳龍磨轉(6 次以上) 4.快速左右螺旋跳龍(左右各 3 次以上) 5.快速連續磨盤跳龍(3 次以上)

#### 5、組圖造型動作

龍體在運動中組成活動的圖案和靜止的造型，動作難度如表 2-5。要求：圖案構圖清晰；造型形象逼真，以型傳神，以型傳意，龍珠配合協調，組圖造型連接、解脫要緊湊、利索。

表 2-5 翻滾動作難度動作表

資料來源：國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法（2002）

A 級難度動作	B 級難度動作	C 級難度動作
1.龍門造型 2.塔盤造型 3.尾盤造型 4.曲線造型 5.龍出宮造型 6.蝴蝶盤花造型 7.組字造型 8.龍舟造型 9.螺絲節等造型	1.站肩高塔造型自轉一周 2.龍尾高翹尋珠、追珠 3.首尾盤柱 4.龍翻身接滾翻成造型 5.單臂側手翻接滾翻成造型	1.大橫 8 字花慢行進(成型 4 次以上) 2.坐肩後仰成平盤起伏旋轉(一周以上)

#### (十) 自選套路的有關規定

舞龍運動大部分是在行進動態中完成「龍」的游弋、起伏、翻滾、騰越、纏絞、穿插等動作，利用人體多種姿態將力度、幅度、速度、耐力等揉于舞龍技巧當之中，組成優美形象的龍的雕塑，展現龍的精氣神韻。

套路編排要內容豐富、構思巧妙、結構合理、風格別致。舞龍技巧難度、創新動作符合龍的盤、游、翻、滾、穿、騰、纏、戲等形態，舞龍動作與動作之間要有關聯性，動作與音樂伴奏和諧配合、完整統一，整個套路既要有觀賞價值，又要有鍛鍊身體增強體質的作用。

#### 1、自選套路的評分標準(滿分為 10 分)

##### (1) 動作規格，分值为 7 分

姿勢正確、方法合理、技術純熟、龍珠與龍配合默契，出色完成全部動作給予滿分。出現與規格要求不符，每出現一次「輕微錯誤」扣 0.05 分；每出現一次「明顯錯誤」扣 0.1 分；每出現一次「嚴重錯誤」扣 0.2 分。同一動作出現多種錯誤時，最多扣分不超過 0.3 分。

##### (2) 編排，分值为 1 分

凡符合編排要求，布局結構合理，運動員精神面貌好，現場完成效果好，給予滿分。與以上規格有差距，根據情節扣 0.1 分至 0.5 分。

##### (3) 音樂伴奏，分值为 1 分

音樂伴奏與舞龍動作緊密配合，協調一致，風格獨特，樂曲完整，很好地烘托舞龍氣氛給予滿分。與以上規格有差距，根據情節扣 0.1 分至 0.5 分。

##### (4) 服飾、器材，分值为 0.6 分

運動員的服飾整潔大方，款式色調與器材協調，號碼配戴統一整齊，給予 0.3 分。龍珠與器材製作符合規則要求，龍頭扎製要塑造出兩眼有神，張口吐舌，額大角長，鬚髮飄揚，神威奮發的藝術形象。造型別緻，製作精良給予 0.3 分。與以上規格有差距，扣 0.1 分至 0.2 分

##### (5) 動作創新、動作難度，分值为 0.4 分

「動作創新」，分值为 0.1 分。對於技術新、難度大、觀賞性強的創新難度動作，最多給予 0.1 分。「動作難度」分值为 0.3 分。運動隊參賽，完成自選套路動作難度總分達對應分値時，則按下列標準給分：

I、7.1 分至 8 分，給予 0.05 分

II、8.1 分至 9 分，給予 0.1 分

III、9.1 分至 10 分，給予 0.15 分

IV、10.1 分至 11 分，給予 0.2 分

V、11.1 分至 12 分，給予 0.25 分

VI、12.1 分以上，給予 0.3 分

(6) 對執龍珠隊員動作的規定：執龍珠隊員既要突出龍珠的特性，又要與龍頭、龍體的運動協調一致。單獨表演時間每次不得超過 15s，違者按超時扣分。

(7) 對替換隊員的規定：比賽中允許一名隊員進場替換龍頭隊員，替換隊員進場至被替換隊員退場時間不得超過 20s，違者按超時扣分。替換隊員進場參賽，需在賽前於自選套路登記表中註明進退場的順序、方位、路線，並得到裁判長的認可不得臨時更改。

(8) 對自選套路登記表的規定：自選套路登記表（附錄 2）是比賽時檢查核實動作順序、數量和統計套路難度總分的依據。必須在預賽、決賽前 24 小時內呈交，一經報出不得臨時更改。

#### （十一）規定套路評分的有關規定

規定套路如表 2-6，是根據舞龍技術發展的方向，所選定具有代表性的舞龍基礎動作和技巧動作，經過精心編排的套路。規定套路的動作規格、順序、方向、行動路線均不得改變。規定套路比賽使用大會提供的公用龍具器材。規定套路比賽不得替換龍頭隊員。

表 2-6 規定舞龍套路動作順序表

資料來源：國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法（2002）

順序	動作名稱	順序	動作名稱
	候場；龍珠出場	12.	原地快舞龍
1.	快速逆向跳龍行進	13.	跳龍接搖船舞龍
2.	快速跑斜圓場	14.	大力圓螺旋行進
3.	龍出宮造型（戲珠、戲尾）	15.	快速矮步跑圓場越障礙
4.	龍穿身	16.	穿八五節
5.	單側起伏小圓場	17.	龍尾高翹造型（追珠、尋珠）
6.	起伏行進	18.	高塔盤造型
7.	縱向曲線慢騰進	19.	縱向曲線快騰進
8.	8 字舞龍磨轉	20.	360°連續螺旋跳龍
9.	龍脫衣	21.	直躺舞龍
10.	臥龍飛騰	22.	快速曲線起伏行進
11.	大橫 8 字花慢行進		出場、列隊、行禮

#### 1、規定套路的評分標準(滿分為 10 分)

##### (1) 動作規格，分值为 7 分

姿勢正確，方法合理，配合協調，技術純熟，出色地完成全部動作給予滿分。與動作規格有差距，「輕微錯誤」扣 0.05 分；「明顯錯誤」扣 0.1 分；「嚴重錯誤」扣 0.2 分。同一動作出現多種錯誤時，最多扣分不超過 0.3 分。

##### (2) 布局、結構、精神面貌，分值为 1.5 分

布局合理、結構嚴謹，動作順序、方位、路線正確，有很好的表現力給予滿分。改變規定套路動作順序，運動方向線路，每出現一次扣 0.1 分。完成套路節奏鬆散，運動員精神面貌不足，缺乏表現力，根據程度扣 0.1 至 0.5 分。

##### (3) 音樂伴奏，分值为 1 分

音樂伴奏的節奏與舞龍動作、構圖緊密配合，協調一致，樂曲完整，很好地烘托舞龍氣氛給予滿分。與以上標準有差距，根據情節扣 0.1 至 0.5 分。

##### (4) 服飾，分值为 0.5 分

運動員的服飾符合規則要求，給予滿分。與標準有差距，扣 0.1 至 0.2 分。

#### (十二) 舞龍競賽動作規格的常見錯誤和扣分

1、動作規格錯誤扣分如表 2-7。

表 2-7 動作規格錯誤扣分表

資料來源：國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法（2002）

<p>輕微錯誤 (每次扣 0.05 分)</p>	<p>1.龍體輕微打折。 2.龍體運動與人體動作輕微脫節。 3.人體造型動作不到位。 4.躺地、起立時有附加支撐。 5.組圖造型轉換不夠緊湊，解脫不夠利索。 6.靜態造型，龍體不飽滿、形象不逼真。</p>
<p>明顯錯誤 (每次扣.01 分)</p>	<p>1.龍體運動各節速度不統一，出現塌肚或脫節現象。 2.龍體運動幅度不統一，出現不合理的擦地。 3.隊員失誤相撞、碰採龍身、龍杆，龍體出現短暫停頓。 4.隊員上肩、上腿、擱腳、騎肩、疊背、滾背、掛腰等技術動作失誤或滑落。 5.龍體運動由動到靜、由靜到動轉換鬆散。 6.快舞龍力量不足、速度不快。 7.單一動作次數不足。</p>
<p>嚴重錯誤 (每次扣 0.2 分)</p>	<p>1.龍體出現不合理打結。 2.運動員動作失誤倒地。</p>
<p>其他錯誤</p>	<p>1.器材掉落或損壞，每次扣 0.2 分。 2.服飾掉地，每次扣 0.1 分。 3.教練員以信號、叫喊等方式提醒本隊場上隊員，每次扣.01 分。</p>

## 2、自選套路編排常見錯誤和扣分

套路編排簡單，缺乏個性風格，動作之間的連接生硬，扣 0.1 至 0.2 分。運動路線單調，重複動作過多，場地使用不充分，活動範圍狹窄，扣 0.1 至 0.2 分。難度分布、高潮出現層次不清晰，前緊後鬆或缺乏高潮迭起，扣 0.1 至 0.2 分。編排分累計最多扣 0.5 分。

## 3、自選套路音樂常見錯誤和扣分

樂曲單調缺乏變化，快慢急緩、強弱起伏不鮮明，扣 0.1 分至 0.3 分。樂曲凌亂，結構鬆散，段落層次不清晰，缺乏完整統一性，扣 0.1 至 0.2 分。音樂伴奏與舞龍動作的配合不緊密、不協調，扣 0.1 分至 0.2 分。伴奏因帶製作粗糙，音帶破損，扣 0.1 分至 0.5 分。樂手樂器落地，每件扣 0.1 分。音樂規格分，累計最多扣 0.5 分。

#### 4、服飾常見錯誤和扣分

運動員和伴奏隊號碼配戴不整齊，扣 0.1 至 0.2 分。服飾不統一、不整潔、過於陳舊。扣 0.1 分至 0.2 分。服裝款式和色彩與器材明顯不協調，扣 0.1 分。服飾扣分，累計最多扣 0.2 分。

#### 5、器材常見錯誤和扣分

龍珠、龍頭製作粗糙龍體不飽滿、影響龍形，扣 0.1 分。龍珠、龍頭、龍體色彩不協調，扣 0.05 分。器材破損，扣 0.1 分。器材扣分，最多累計扣 0.2 分。

#### 6、裁判長扣分

(1) 出界：運動員出界或踩線，每次扣 0.1 分。

(2) 完成套路時間不足或超出：不足或超出規定時間 1s 至 15s，每次扣 0.1 分。不足或超出規定時間 15.1s 至 30s，扣 0.2 分。依此類推…….

(3) 自選套路難度不足：自選套路難度總分少於 7 分，在應得分中扣去部分分值。

(4) 規定套路漏做、添加、改變動作：漏做動作：漏做一個 A 級難度動作，扣 0.1 分；漏做一個 B 級難度動作，扣 0.3 分；漏做一個 C 級難度動作，扣 0.5 分。添加動作：添加一個動作，扣 0.2 分。改變動作：改變一個動作，扣 0.2 分。

#### (十三) 重做

運動隊因客觀原因，造成比賽套路中斷，可重做一次，不予扣分。運動員受傷、器材損壞等主觀原因造成比賽套路中斷，可申請重做，經裁判長許可，安排於該賽次最後做一次，扣 1 分。

#### (十四) 其他

解釋權：本規則解釋權屬國際龍獅總會<sup>28</sup>。

---

<sup>28</sup>國際龍獅總會，《國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法》(北京：國際龍獅總會，2002)。

## 第二節 舞龍運動競賽項目的新增

### 一、國際舞龍運動規則的施行與增訂

2002 年版本之國際舞龍運動規則，其內容承襲了 1995 年中國龍獅運動協會所頒布的規則，包含了難度及時間的相關規定<sup>29</sup>，並且增加了競賽類型、性別、年齡、成績等規範，成為今日所見國際舞龍運動規則的源頭，又將自選舞龍套路的難度動作及動作創新分值從動作編排中獨立出來，對於動作規格方面進行明確的規定及畫分，使舞龍運動競賽更加的客觀化及公平<sup>30</sup>。

競賽是運動項目發展的最好的手段之一，好的競賽內容可以使運動被看見，以促進運動項目的發展，舞龍競賽也不例外，競賽形式及分類越多樣、精彩且有力度，越能夠吸引不單是身強體壯的運動員參與，更能夠將兒童、青少年、女性族群吸引進入其運動領域，如：日本神戶市立兵庫商業高等學校女子舞龍隊、彰化縣立芳苑國民中學舞龍隊及國立卓蘭實驗高級中學舞龍隊，都是曾經或現役競賽當中很好隊伍，也實踐了不同年齡及性別的舞龍運動<sup>31</sup>。

舞龍運動規則的實行，在舞龍運動競賽經過考核通過的專業裁判人員，對各舞龍隊伍進行評分，裁判人員必須以公平、公正、客觀的角度進行其裁判工作，一場好的舞龍競賽，除了場上舞龍運動員賣力的進行套路的演繹外，裁判人員工作人員的素質也直接影響比賽的精采度。

舞龍比賽屬於技能類、表現性，由裁判員評分的競分性集體競賽項目<sup>32</sup>。在舞龍競賽中可依裁判工作內容大致分為，裁判長、副裁判長、套路檢查裁判、評分裁判（含值班裁判）、計時裁判、記分裁判、記錄裁判、檢錄裁判、宣告裁判，當中與舞龍隊伍關係最直接的就屬評分裁判，其工作是根據舞龍運動員在競賽場上發揮的舞龍技巧及套路編排等內容，按舞龍規則中的評分標準，在各類錯誤規範中扣分，為舞龍運動隊伍進行評分。

臨場評分裁判有 5 人評分制、7 人評分制及 9 人平分至三種方法(均設一名值班裁判，以避免影響比賽進行)，評分裁判所評判的分數在 5 名裁判評分時，取中間 3

<sup>29</sup> 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。

<sup>30</sup> 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。

<sup>31</sup> 問卷回答內容整理。

<sup>32</sup> 國際龍獅總會，《國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法》(北京：國際龍獅總會，2002)。



個有效分的平均值，做為運動隊的應得分數，7名或9名裁判評分時，取中間5個有效分的平均值，為運動隊的應得分數；應得分數扣除裁判長扣分的內容後，即為舞龍隊伍得到之最後得分<sup>33</sup>，競賽是以最分數高低做為比賽勝負的依據。

2003年為了增加舞龍運動競賽內容及其精采度，中國龍獅運動協會打破了舞龍運動競賽原來以套路演繹進行評分的競賽方式<sup>34</sup>；根據中國龍獅運動協會多年來在其國內各地進行舞龍運動競賽的經驗，彙集國內舞龍運動專家、學者、愛好人士之意見，為滿足舞龍運動發展的切實需求及提高舞龍運動的技藝性、觀賞性<sup>35</sup>，也使舞龍運動更加符合更高、更快、更遠的奧林匹克精神，在中國龍獅運動競賽規則當中增訂了更加標準化、量化及客觀「技能舞龍項目」，增訂了抽籤舞龍、競速舞龍及障礙舞龍三項內容，後兩項打破原來「比較分數高低」的競賽方式，改以計時競速的方式進行比賽。

## 二、舞龍增設項目競賽規則

### （一）抽籤舞龍

抽籤舞龍是在原有的舞龍套路比賽基礎上有所發展、有所提高，要求各參賽隊在比賽前臨時抽取規定的動作並進行套路編排，是檢驗各參賽隊的組織編排能力以及運動隊的應變、掌握能力和基本功技術。

#### 1、參賽人數：

每支運動隊人數超過16人。其中領隊1人、教練1人、運動員14人（包括鼓樂手4人，舞龍員10人），中途不得替換場上任何人員。

#### 2、場地：

競賽場地為邊長20m正方形平整場地（特殊情況，最小面積不得少於邊長18m正方形場地），要求地面平整、清潔，場地邊線寬0.05m，邊線內為比賽場地。邊線周圍至少有1米寬的無障礙區。

#### 3、器材：

（1）龍珠：球體直徑0.33m至0.35m，桿高(含珠)不低於1.7m。

（2）龍頭：龍頭重量部的少於3kg。龍頭(含桿高)不低於1.6m。

<sup>33</sup>國際龍獅總會，《國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法》(北京：國際龍獅總會，2002)。

<sup>34</sup>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。

<sup>35</sup>中國龍獅運動協會，《舞龍、舞獅增設項目競賽規則》(北京：中國龍獅運動協會，2003)。

(3) 龍身：以九節龍參賽，龍身桿高(含龍身直徑)不低於 1.6m，兩桿之間距離大致相等。

(4) 龍體、龍尾、龍珠的重量不限制，凡器材不符合規定者，不准參加比賽。

#### 4、競賽方法：

##### (1) 抽籤方法

根據 2002 年版「國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法」舞龍競賽規則規定的動作中，選取了 45 個典型動作（其中 A 級難度動作 15 個；B 級難度動作 15 個；C 級難度動作 15 個）動作如表 2-8，分別放入 A、B、C 三個不同的抽籤箱中，由各參賽隊領隊或教練在競賽組委會監督下，抽取 4 個 A 級難度動作，4 個 B 級難度動作，4 個 C 級難度動作，並登記。

臨場就運動隊所抽取的分類動作進行組合編排。

##### (2) 抽籤時間

在比賽進行前 1 個小時抽取參賽動作內容簽，並簽字認可

##### (3) 套路編排說明

套路編排要求構思巧妙、結構合理、動作流暢。舞龍動作與動作之間要有所連繫，允許增加其他過渡動作，但不可替換抽籤時所抽取之任何動作，動作與伴奏音樂和諧配合、完整統一。

##### (4) 完成時間

比賽時間為 4 至 6 分鐘。

#### 5、評分標準

套路評分標準（滿分 10 分）

##### (1) 動作規格，分值为 7 分

姿勢正確、方法合理、配合協調、技術熟練，出色完成全部動作給予滿分。與動作規格有差距，「輕微錯誤」扣 0.05 分；「明顯錯誤」扣 0.1 分；「嚴重錯誤」扣 0.2 分。同一動作出現多種錯誤時，最多扣分不超過 0.3 分。

##### (2) 編排，分值为 0.2 分

凡符合編排要求、布局合理、結構嚴謹，現場完成效果好，有很好的表現力，給予滿分。與以上標準有差距，根據情況程度扣 0.1 分至 0.5 分。

### (3) 音樂伴奏，分值为 1 分

音樂伴奏與舞龍動作緊密配合，協調一致，風格獨特，樂曲完整，很好地烘托舞龍氣氛給予滿分。與以上規格有差距，根據情節扣 0.1 分至 0.5 分。

### (3) 服飾、器材，分值为 0.5 分

運動員的服飾整潔大方，款式色調與器材協調，號碼配戴統一整齊，給予 0.25 分。龍珠與器材製作符合規則要求，造型別緻，製作精良給予 0.25 分。與以上規格有差距，扣 0.05 分至 0.15 分。

## 6、舞龍動作中常見錯誤和其他錯誤扣分

與 2002 年版國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法之扣分內容相同。

## 7、套路編排常見錯誤和扣分

套路編排缺乏連貫性，動作之間的連接生硬，扣 0.1 至 0.2 分。運動路線單調，增加動作重複過多，場地使用不充分，活動範圍狹窄，扣 0.1 至 0.2 分。高潮出現層次不突出，前緊後鬆或缺乏高潮迭起，扣 0.1 至 0.2 分。

## 8、音樂伴奏常見錯誤和扣分

樂曲單調缺乏變化，快慢急緩、強弱起伏不鮮明，扣 0.1 分至 0.3 分。樂曲凌亂，結構鬆散，段落層次不清晰，缺乏完整統一性，扣 0.1 至 0.2 分。音樂伴奏與舞龍動作的配合不緊密、不協調，扣 0.1 分至 0.2 分。樂手樂器落地，每件扣 0.1 分。音樂規格分，累計最多扣 0.75 分。

## 9、服飾常見錯誤和扣分

運動員和伴奏隊號碼配戴不整齊，扣 0.1 至 0.2 分。服飾不統一、不整潔、過於陳舊。扣 0.1 分至 0.2 分。服裝款式和色彩與器材明顯不協調，扣 0.1 分。服飾扣分，累計最多扣 0.2 分。

## 10、器材常見錯誤和扣分

龍珠、龍頭製作粗糙龍體不飽滿、影響龍形，扣 0.1 分。龍珠、龍頭、龍體色彩不協調，扣 0.05 分。器材破損，扣 0.1 分。器材扣分，最多累計扣 0.2 分。

## 11、裁判長扣分

(1) 出界：運動員出界或踩線，每次扣 0.1 分。

(2) 完成套路時間不足或超出：不足或超出規定時間 1s 至 15s，每次扣 0.1 分。不

足或超出規定時間 15.1s 至 30s，扣 0.2 分。依此類推…….

(3) 漏做動作：漏做一個該隊抽籤的 A 級難度動作，扣 0.5 分；B 級難度動作，扣 1 分；C 級難度動作，扣 1.5 分。漏做 2 個動作以上（包括 2 個動作）不予評分。

## 12、重做

運動隊因客觀原因，造成比賽套路中斷，可重做一次，不予扣分。運動員受傷、器材損壞等主觀原因造成比賽套路中斷，可申請重做，經裁判長許可，安排於該賽次最後做一次，扣 1 分。

表 2-8 抽籤舞龍指定難度動作表

資料來源：舞龍、舞獅增設項目競賽規則（2003）

A 級難度動作	B 級難度動作	C 級難度動作
A1：原地 8 字舞龍（4 次）	B1：快速逆（順）像跳龍行進	C1：螺旋跳龍接搖船舞龍（4 次以上）
A2：首尾穿越肚	B2：繞身舞龍（4 次）	C2：快速連續穿越行進（3 次）
A3：靠背舞龍（4 次）	B3：快速矮步圓場越障礙	C3：快速連續斜盤跳龍（3 次）
A4：扯旗舞龍（4 次）	B4：連續騰越行進（2 次）	C4：掛腰舞龍（4 次）
A5：橫移（跳）步舞龍	B5：龍穿身	C5：站肩平盤起伏（2 周）
A6：套頭舞龍（4 次）	B6：穿尾越龍身	C6：K 式舞龍（3 人組）（4 次）
A7：單側起伏小圓場	B7：快舞龍磨轉（1 周）	C7：跳龍接直躬舞龍（4 次）
A8：曲線行進	B8：站肩高塔造型自轉一周	C8：快速左右螺旋跳龍
A9：龍門造型	B9：穿八五節	C9：站腿舞龍（3 人組）（4 次）
A10：單跪舞龍（4 次）	B10：快速曲線起伏行進	C10：快速連續螺旋跳龍磨轉（6 次以上）
A11：組字造型	B11：首尾盤柱	C11：跳龍接一蹲一躬快舞龍
A12：越龍尾	B12：大立圓螺旋行進（3 次）	C12：快速連續螺旋跳龍
A13：直線（曲線、圓場）行進越障礙	B13：龍尾高翹尋珠、追珠	C13：依次翻滾接單跪快舞龍（4 次）
A14：龍舟造型	B14：快速跑斜圓場（3 周）	C14：大橫 8 字花慢行進
A15：穿龍尾	B15：龍脫衣	C15：快速穿騰越行進（3 次）

## （二）競速舞龍

競速舞龍是運動隊用嫻熟的技術，規範的動作，以最快的速度，在規定的場地內，完成規定的舞龍競賽內容與動作數量；是檢驗舞龍隊的專項技術、身體素質和舞龍技能水平的一種競賽項目。

### 1、場地：

比賽場地為長 20m，寬 10m 的長方形場地，要求的面平整、清潔。具體場地規劃如圖 2-1

- (1) 在場地內，垂直具兩端線中點 2.5 米處各設 1 標誌桿
- (2) 垂直於地面，桿高 2.0 米。

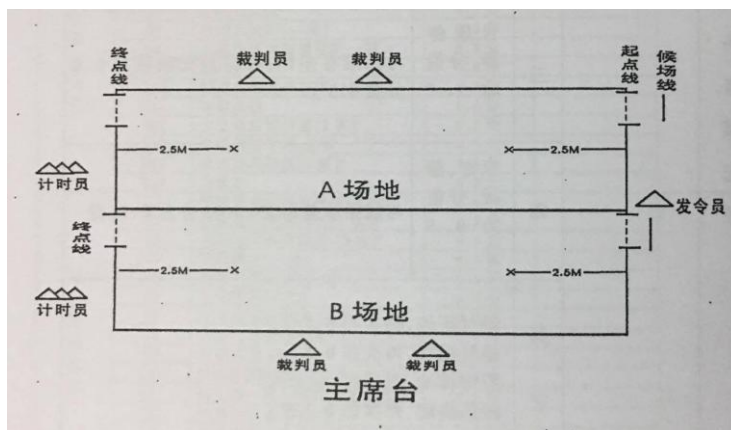


圖 2-1 競速舞龍場地規劃圖

圖片來源：舞龍、舞獅增設項目競賽規則（2003）

## 2、競賽器材：

每支參賽隊自備一條符合 2002 年版國際舞龍規則要求的比賽龍參賽。

## 3、參賽人數：

每支運動隊人數超過 16 人。其中領隊 1 人、教練 1 人、運動員 14 人（包括鼓樂手 4 人，舞龍員 10 人），中途不得替換場上任何人員。

## 4、競賽方式：

參賽隊伍龍珠站在起點線，龍頭龍體站在候場線後候賽，聽到出發信號後，龍珠、龍頭帶領隊伍開始起跑，依次完成規定競賽內容及動作數量後，迅速跑過終點線。

要求：

- I、參賽隊伍聽到開始信號後方能跑入場，不得起跑犯規。(如出現犯規一次警告，二次警告取消參賽資格)
- II、參賽隊必須按規定的路線要求，完成規定的內容及動作數量，不得漏做內容和少做次數。
- III、動作次數的計算，按全部隊員實際完成數計算，如遇中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始動作完成規定動作數量。

5、競賽內容及要求：

- I、舉龍直線行進入場，繞過終點線處標誌桿折回。要求：龍形飽滿，不塌肚。
- II、連續快速穿騰4次（即快騰進）。要求：穿騰利索，不碰踩龍體，穿騰時龍珠引龍體行進左轉穿第四節龍身，1號隊員穿第五節龍身，緊隨龍珠行進，第6、7、8、9號隊員分別依次騰越第一、二、三、四節龍身。
- III、連續快速螺旋跳龍10次。要求：龍體圓順，不打結。
- IV、直躺舞龍左右各10次。要求：躺地、起立時，龍體運動規跡順暢，不停頓。
- V、繞過起點線的標誌桿後，舉龍直線跑過終點線。要求：繞標誌桿時不碰撞桿，直線行進時保持龍體飽滿。

6、評分細則：

出現以下錯誤，每出現一次，加時5秒進入完成動作時間中。

- (1) 參賽隊沒有完成規定競賽內容（漏做動作）不予評分。
- (2) 參賽隊未按規定路線完成競賽內容(沒有繞過標誌桿)，不予評分。
- (3) 起跑犯規二次，取消參賽資格。
- (4) 少做動作規定次數錯誤：凡少做一次規定次數，增加5秒時間；少做二次增加10秒，依次類推。將增加時間，增入該隊完成時間中。
- (5) 動作規格出現嚴重錯誤：凡運動員動作失誤出現動作規格嚴重錯誤，例隊員倒地、脫把、龍體打結等錯誤，每出現一次增加5秒時間，增入完成時間中。
- (6) 器材落地、飾物掉地錯誤：每出現一次增加5秒時間，增入完成時間中。
- (7) 隊員踩線出界錯誤：每出現一次增加5秒時間，增入完成時間中。
- (8) 隊員撞倒標誌桿：每出現一次增加5秒時間，增入完成時間中。

## 7、計時方法：

採用計時形式確定最後決定成績

(1) 計時：以鳴出發信號為計時開始；最後一名隊員跑過終點線為記時結束。裁判組每隊配置三塊秒表計時，以臨場裁判組計時表為準，在三塊正式表中，如兩塊表所計時相同而第三塊表不同時，應以兩塊表所計時間為準，如三塊表所計時間各不相同，則應以中間時間為準；如只使用兩塊表，所計時間不相同時，應以較差的時間做為正式成績。時間精確到 0.1s。

(2) 扣分：比賽時出現動作嚴重失誤，少做動作次數，器材、飾物落地，出界等錯誤，則按增加用時方法扣分。

(3) 實際用時：是以完成時間加上錯誤增加時間之和，為該隊的實際用時。

## 8、名次評定：

(1) 以實際用時少者名次列前

(2) 如果時間相等按下列方法確定：

I、以完成時間少者名次列前；

II、時間若相同，以增加用時少者名次列前；

III、如再相等，則名次並列。

### (三) 障礙舞龍

障礙舞龍比賽是指參賽隊以嫻熟技術，用舞龍動作中的游、翻、騰、等形式，繞過、穿過或跳過場內所設障礙物，完成特定競賽內容的一種比賽方法。

#### 1、參賽人數：

每支運動隊人數超過 16 人。其中領隊 1 人、教練 1 人、運動員 14 人（包括鼓樂手 4 人，舞龍員 10 人），中途不得替換場上任何人員。

#### 2、場地：

20m×20m 的正方形平整場地。要求地面平整、清潔。場地內具體規劃如圖 2-2



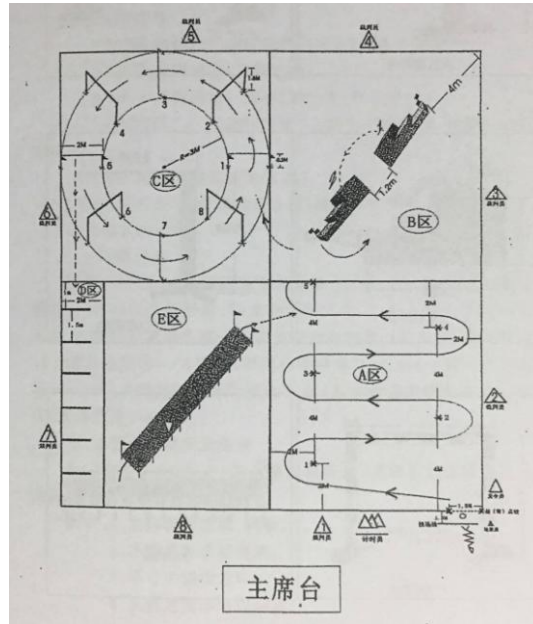



圖 2-2 障礙舞龍場地規劃圖

圖片來源：舞龍、舞獅增設項目競賽規則（2003）

### 3、器材：

(1) 龍具：每支參賽隊自備一條符合 2002 年版國際舞龍規則要求的比賽龍參賽。

(2) 障礙物：龍柱 9 個；龍門 8 個； 障礙物 6 個；階梯式障礙物 1 組；獨木橋 1 組。具體規格如圖 2-3

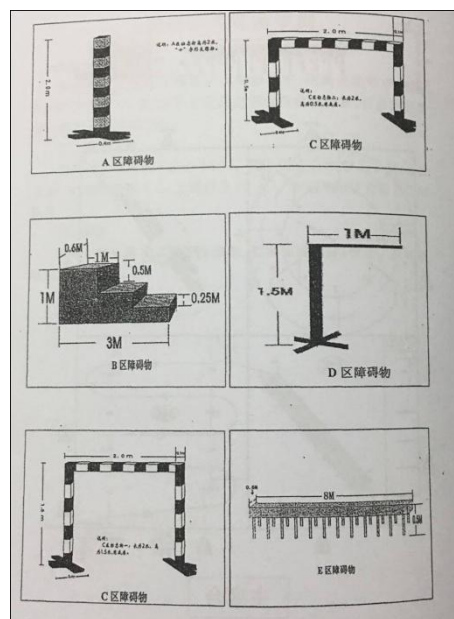


圖 2-3 障礙舞龍障礙物規格圖

圖片來源：舞龍、舞獅增設項目競賽規則（2003）

#### 4、競賽方法

- (1) 快速曲線(左右)起伏繞龍柱行進(繞 5 個龍柱)
- (2) 飛越高台障礙物(飛越 2 次)
- (3) 一騰一穿跑圓場一周半(越 7 次、穿 6 次)
- (4) 單側起伏(上下)繞桿行進(上繞 3 個標誌桿、下繞 3 個標誌桿)
- (5) 獨木橋連續螺旋跳龍(6 次)
- (6) 騰繞行進(繞桿快騰進 3 次、繞桿 2 次)
- (7) 舉龍跑出場

#### 5、比賽方法

參賽隊聽到點名，龍珠站在起點線，龍頭，龍體站在候場線後候場，當聽到發令信號後，由龍珠帶領龍頭、2 號、3 號…依次開始起跑，按順序在規定區域內完成規定比賽內容，即:A 區(快速曲線起伏繞龍柱行進)→B 區(飛越高台障礙物)→C 區(一騰一穿跑圓場)→D 區(單側起伏繞桿行進)→E 區(獨木橋連續螺旋跳龍)→A 區(繞騰行進)→出場。

#### 6、比賽內容說明及要求

(1) 快速曲線(左右)起伏繞龍柱行進：龍珠引龍體快速左右曲線起伏依次繞桿外側行進。

要求：

- I、龍體保持飽滿、順暢。
- II、不能將標誌桿碰倒。
- III、不可少繞標誌桿。
- IV、隊員之間不可以相撞。

(2) 飛越高台障礙物：龍珠引龍體舉龍跑上 1 號高台物，並從 1 號高台障礙物飛越到 2 號高台障礙物跑下，重複一次，進入 C 區

要求：

- I、龍體保持飽滿、順暢。
- II、飛越高台障礙物時不能落地。
- III、必須從標誌旗中間上、下高台障礙物。

IV、隊員之間不允許相撞。

(3) 一騰一穿跑圓場一周半：進入 C 區，龍珠帶領龍體逆時針方向快速依次騰、穿所設障礙物，必須跑圓場一周半後進入 D 區。

要求：

I、龍體保持飽滿、順暢。

II、不可碰倒障礙物。

III、不能繞過障礙物。

IV、隊員之間不可以相撞。

V、不可少騰、穿障礙物。

(4) 單側起伏(上下)繞杆行進：龍珠帶領龍體進入 D 區，龍體必須上、下繞過障礙物做單側起伏行進，進入 E 區。

要求：

I、體保持飽滿、順暢。

II、不能碰倒標誌桿。

III、隊員之間不可以相撞。

IV、不可少繞或漏繞障礙物。

(5) 獨木橋連續螺旋跳龍：進入 E 區，龍珠帶領龍體上獨木橋，完成連續螺旋跳龍 6 次。

要求：

I、龍體保持飽滿、圓順，不打結。

II、完成規定次數，如遇中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始完成規定動作數量。

(6) 騰繞行進：進入 A 區，龍珠引龍體舉龍行進，依次圍繞場上 5 個標誌桿，在第 5、3、1 標誌桿做繞桿快騰進動作，在 4、2 標誌桿處做繞桿行進動作。

要求：

I、龍體保持飽滿，軌跡順暢、不打結。

II、不能碰倒標誌桿。

III、隊員之間不能相撞。

IV、不可少繞或漏繞。

(7) 舉龍跑出場：龍珠帶領龍體舉龍跑過終點線。

要求：

I、龍體飽滿、順暢。

II、必須從終點線上標誌桿中間跑出場。

7、評分細則：

(1) 輕微錯誤增時：龍飾、服飾掉地，隊員相撞、落地等，每出現一次增加 5 秒時間。

(2) 明顯錯誤增時：器材折斷，脫把，龍體打結等，每出現一次增加 10 秒時間。

(3) 嚴重錯誤增時：標誌障礙物碰倒、移動；少繞、少穿、少越障礙物；單個動作次數不夠等錯誤，每出現一次增加 15 秒時間。

(4) 其他錯誤：

I、起跑犯規：第一次起跑犯規，給予警告。第二次起跑犯規，取消比賽資格。

II、沒有完成整個比賽內容，中途退場者，不予評分。

III、少做一組比賽內容，不予計分。

IV、參賽隊未按規定路線完成競賽內容，不予計分。

8、評分方法：

採用計時形式確定最後決定成績

I、計時：以鳴出發信號為計時開始；最後一名隊員跑過終點線為計時結束。

II、完成時間：裁判組每隊配置三塊秒表計時，以臨場裁判組計時表為準，在三塊正式表中，如兩塊表所計時相同而第三塊表不同時，應以兩塊表所計時間為準；如三塊表所計時時間各不相同，則應以中間時間為準；如只使用兩塊表，所計時間不相同時，應以較差的時間做為正式成績。即為該隊的完成時間。時間精確到 1s。秒後第一位數採用四捨五入制。

III、增加用時確定：裁判員根據參賽隊臨場發揮的技術水平，按障礙舞龍規則評分細則，評判出該隊出現與要求不符的增加時間，即為該隊增加用時。

IV、實際用時：依據規則的規定，將參賽隊的完成動作時間與增加用時相加之和，即為該隊的實際用時。

## 9、名次評定

(1) 以實際用時少者名次列前。

(2) 如果得分相等按下列方法確定：

I、以完成時間少者名次列前；

II、時間若相同，以增加用時少者名次列前；

III、如再相等，則名次並列。

(三) 解釋權

本規則解釋權屬中國龍獅運動協會<sup>36</sup>。

## 二、2002 年至 2008 年期間的變化

在中國各地的舞龍競賽中，增訂的舞龍技能項目，獲得運動參與者包括裁判、教練、運動員及觀眾之喜愛，技能項目和以往的規定舞龍及自選舞龍項目最大的不同，在於實力中等甚至較無法掌握舞龍套路的隊伍能夠有更多的機會能夠獲得名次，登上頒獎台；在辦理比賽及賽後檢討中也得到許多回饋及意見，並且於國際龍獅運動總會中建議試辦及推展增設項目及其規則，也使得國際龍獅總會於 2008 年規則修訂時將技能項目列入正式競賽規則當中<sup>37</sup>。

2002 年版國際舞龍規則以及 2003 年舞龍增設項目規則，六年的時間，經過許多賽事的實行及推動後，例如：2002、2006 年馬來西亞及印尼分別舉辦第二及第三屆世界龍獅錦標賽，2007 年開始於臺灣舉辦的亞洲舞龍錦標賽及 2007 年於澳門舉辦的亞洲室內運動會等…國際大型的舞龍運動競賽，經過許多地區及國際的舞龍運動競賽後，發現其內容有許多不足、漏洞及無法符合舞龍運動競賽隊伍水準的提升，所以 2008 年國際龍獅運動聯合會召開國際規則修訂會議，並且於同年由國際龍獅運動聯合會發行第二版國際舞龍競賽規則，改善 2002 年版本國際舞龍運動競賽規則之不足並且正式的增設並改善了技能項目。

<sup>36</sup>中國龍獅運動協會，《舞龍、舞獅增設項目競賽規則》(北京：中國龍獅運動協會，2003)。

<sup>37</sup>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。

## 第三節 2008 國際舞龍競賽規則

### 一、2008 年國際舞龍競賽規則

2008 國際舞龍競賽規則，明確將舞龍運動競賽分為：自選套路、規定套路、傳統項目、技能項目及其他項目，使得舞龍運動更加具有多樣性及觀賞性<sup>38</sup>，並且每一項目有詳盡之規則規範，透過規則的訂定與執行，使舞龍競賽能夠順利、公平的進行。

#### (一) 競賽通則

##### 1、參賽人數

每支舞龍隊人數不得超過 13 人，其中領隊、教練各 1 人，運動員 11 人。

##### 2、比賽順序及棄權

比賽順序在競賽委員會監督下，賽前由各運動隊代表抽籤決定比賽順序，對於未參加抽籤的隊由組委會代替抽籤。

運動隊在賽前 30 min 參加檢錄（查驗參賽證件、檢查器材、服飾等），三次檢錄不到即視為棄權。超過 3 min，運動隊不參加比賽，即視為棄權。

##### 3、服飾與禮儀

(1) 服飾：比賽時，運動員應穿具有特色的服裝。要求穿戴整潔，服飾款式色彩須與舞龍器材協調。執龍珠隊員的服飾與其他隊員應有明顯區別。舞龍運動員上場須佩戴號碼，執龍珠者配戴 0 號、執龍頭者為 1 號、第二節運動員 2 號，以此類推，替補龍頭運動員配戴 10 號。

(2) 禮儀：參賽人員要自覺遵守場上規範，尊敬對手和場上裁判員，不得對其施加影響和干擾。臨場精神飽滿，禮貌大方。運動員於進場和退場，須向裁判及觀眾行規範禮儀。

##### 4、場地與器材

###### (1) 場地

###### (2) 器材

I、龍珠：球體直徑不少於 0.33m，杆高(含珠)不低於 1.7m

<sup>38</sup>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。

II、龍頭：龍頭重量不少於 2.5 公斤，龍頭外形尺寸，寬不少於 0.36m，高不少於 0.6m，長不少於 0.8m，桿高不少於 1.85m(含龍頭高)

III、龍身：以九節龍參賽。龍身為封閉式圓筒型，直徑不少於 0.33 m，全長不少於 18m，龍身桿高（含龍身直徑）不低於 1.6m，兩桿之間距離大致相等。

IV、夜光舞龍以九節夜光龍參賽，夜光舞龍要求龍尾外型尺寸長 0.75m，高度不少於 0.55m。龍體、龍尾、龍珠的重量不限制。夜光舞龍要求龍體、龍尾、龍珠有夜光效果（桿除外）。

V、凡器材不符合規定者，不准參與比賽。

VI、傳統項目以及少年組、兒童組競賽器材由主辦單位在競賽規則中規定。

#### 5、比賽時間與計時

舞龍套路比賽時間均為 7 至 8 min。計時方式為，第一位運動員踏入賽場，開錶計時；如在賽場內靜止造型候場，以第一位運動員開始動作開錶計時。運動員完成套路動作後，最後一位隊員離開賽場停錶；如在賽場內靜止造型結束，則以全體運動員完成靜止造型停止動作停錶。

#### 6、音樂

音樂伴奏是烘托氣氛、轉換節奏，激勵隊員情緒不可分割的重要部分。音樂旋律。節奏快慢等要與舞龍動作協調一致。舞龍比賽用音樂伴奏為主。

#### 7、名次評定

舞龍比賽分預賽、決賽，按成績高低排定名次。

I、比賽名次的確定，根據競賽規程關於錄取名次的規定進行。

II、得分者名次列前。

III、預賽階段得分相等的確定：

(a) 如相等，以自選套路中難度動作的數量計算，多者名次列前；

(b) 如再相等，以無效分的平均值接近有效分平均值者名次列前；

(c) 如再相等，以無效分的平均值高者名次列前；

(d) 如再相等，以上場順序前者名次列前。

#### IV、決賽階段得分相等的確定：

- (a) 如相等，以自選套路中難度動作的數量計算，多者名次列前；
- (b) 如再相等，以無效分的平均值接近有效分平均值者名次列前；
- (c) 如再相等，以無效分的平均值高者名次列前；
- (d) 如再相等，以預賽階段名次前者列前。

#### V、預賽、決賽分數相加得分相等的確定：

- (a) 以自選套路中難度動作的數量計算，多者名次列前；
- (b) 如再相等，以無效分的平均值接近有效分平均值者名次列前；
- (c) 如再相等，以無效分的平均值高者名次列前；
- (d) 如再相等，以預賽階段名次前者列前。
- (e) 如再相等，以預賽出場序序列前者名次列前。

#### (二) 動作分類及難度

##### 1、舞龍動作的分類

舞龍動作按它的動作形態特徵可分類為：8字舞龍動作、游龍動作、穿騰動作、翻滾動作及組圖造型動作；按動作的難易分為：基本動作，難度動作

- (1) 基本動作：是指舞龍的基礎動作何技術較為簡單的舞龍技巧動作。
- (2) 難度動作：是指必須具備較高的身體專項素質和專項技能才能完成的高難度舞龍技巧動作，高難度的舞龍組合動作，並有較高的鍛鍊價值和審美價值。

##### 2、舞龍創新難度動作

舞龍創新難度動作的創編原則：符合舞龍運動本質屬性以及運動規律；必須是具備一定專項素質及專項技能，才能完成的舞龍動作；必須是正式比賽當中未出現登錄的動作。

- (1) 申報的程序：填寫創新難度動作申報表（附錄一）；規範動作名稱、並標明類別；
- (2) 用路向形式形象說明創新難度動作，也可用照片、畫稿等技術圖解以及精煉文字形象的說明(達不到上述要求者，不予受理)；規定時間內，交付給國際龍獅運



動聯合會技術委員會或比賽中的裁判委員會；國際龍獅運動聯合會技術委員會或比賽中的裁判委員會依據舞龍動作創編原則，對創新難度動作進行技術鑑別，並將鑑定結果及時通知申報但未及有關部門。

(3) 同一難度動作重複出現，只統計一次。

### 3、舞龍動作規格、分類及難度

#### (1) 8字舞龍：

運動員將舞龍道具於身體左右兩側交替做8字環繞之舞龍動作，可快可慢，可原地，可行進，也可利用人體組成多種姿態，多種方法作8字形狀舞動，動作如表2-9。要求，舞動軌跡要圓潤，人體造型姿態要優美，快舞龍要突出速度及力量；每個8字舞龍動作，左右舞龍不少於4次，單側舞龍每個動作上下不少於6次。

表 2-9 8字舞龍動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

基本動作：	難度動作：
1.原地快速8字舞龍。	1.跳龍接搖船快舞龍。
2.行進快速8字舞龍。	2.跳龍接直躺快舞龍。
3.單跪舞龍。	3.依次滾翻接單跪快舞龍。
4.套頭舞龍。	4.掛腰舞龍（2人、3人、4人組合）。
5.擱腳舞龍。	5.站肩舞龍。
6.扯旗舞龍。	6.直體躺肩（躺腿）舞龍。
7.靠背舞龍。	7.滾地行進舞龍
8.橫移（跑）步舞龍。	8.單手撐地快舞龍。
9.雙桿舞龍（4次以上）。	9.K式舞龍（3人一組）。
10.靠背蹬腿舞龍。	10.站腿舞龍。
11.坐背舞龍。	11.靠背蹬腿舞龍（3人一組）。
12.站背舞龍。	
13.跪步行進快舞龍。	
14.抱腰舞龍。	
15.繞身舞龍。	
16.雙人換位舞龍。	
17.快舞龍磨轉。	
18.連續拋接龍頭橫移（跑）步舞龍。	
19.跳龍接一蹲一躺快舞龍。	
20.屈膝躺腿舞龍。	

(2) 游龍動作：

運動員較大幅度奔跑或行走，通過龍體快慢有致、左右、高低起伏的行進。展現婉轉迴旋，左右盤轉，屈伸延綿等龍的動態特徵，動作如表 2-10。要求：龍體循著圓、曲、弧線的規律運動，運動員協調地隨龍體的起伏行進。

表 2-10 游龍動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

基本動作：	難度動作：
1.快速曲線起伏跑圓場。	1.站肩雙桿行進（6次以上）。
2.快速順逆連續跑圓場。	
3.起伏行進。	
4.單側起伏小圓場。	
5.直線（曲線、圓場）行進越障礙。	
6.快速矮步跑圓場越障礙（矮步 2 周以上）。	
7.快速跑斜圓場。	
8.騎肩雙桿起伏行進。	

(3) 穿騰動作：

龍體運動路線呈交叉縱橫的樣形式，龍珠、龍頭、龍節依次在龍身下穿過，稱「穿越」，龍珠、龍頭、龍節依次在龍身上越過，稱「騰躍」，動作如表 2-11。要求：穿越和騰躍時，龍形保持飽滿、速度均勻、運動軌跡流暢，穿騰動作輕鬆利索，不碰踩龍體、不拖地、不停頓。

表 2-11 穿騰動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

基本動作：	難度動作：
1.穿龍尾。	1.快速連續穿越行進（3次以上）。
2.越龍尾。	2.連續穿越騰越行進（各2次以上）。
3.首尾穿（越）肚。	
4.龍穿身。	
5.龍脫衣。	
6.龍戲尾。	
7.連續騰越行進。	
8.騰身穿尾。	
9.穿尾越龍身。	
10.臥龍飛騰。	
11.穿八五節。	
12.首（尾）穿花纏身行進。	

（4）翻滾動作：

龍體呈立圓、斜圓或平圓狀連續運動，展現龍的騰越、翻滾的動勢。龍體做立圓或斜圓狀連續運動，當龍身運動到舞龍者腳下時，舞龍指迅速向上騰起一次跳過龍身，稱「跳龍動作」；龍體同時或依次作360度翻轉，運動員利用滾翻、手翻等方法越過龍身，「翻滾動作」，動作如表2-12。要求：翻滾動作必須在不影響龍體運動速度、幅度、美感的前提下完成，難度較大，技術要求也高，龍體運動軌跡要流暢，龍行要圓順，運用翻滾技巧動作要準確規範。

表 2-12 翻滾動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

基本動作：	難度動作：
1.龍翻身。	1.快速連續斜盤跳龍（3次以上）。
2.快速逆（順）向跳龍行進（2次以上）。	2.快速連續螺旋跳龍（4次以上）。
3.連續遊龍跳龍（2次以上）。	3.快速連續螺旋跳龍磨轉（6次以上）。
4.大立圓螺旋行進（3次以上）。	4.快速左右螺旋跳龍（左右各3次以上）。
5.雙桿斜盤跳龍（3次以上）。	5.快速連續磨盤跳龍（3次以上）。
	6.快速連續首尾跳龍（4次以上）。
	7.連續起伏跳龍行進（3次以上）。

(5) 組圖造型動作：

龍體組成靜止或活動之圖案或造型，動作如表 2-13。要求:活動圖案構圖清晰準確；靜止造型形象逼真，以形傳神以形傳意，龍珠配合協調，組圖造型連接、解脫要緊湊、利索。

表 2-13 組圖造型動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

基本動作：	難度動作：
1.龍門造型。	1.大橫 8 字花慢行進（成型 4 次以上）。
2.塔盤造型。	2.坐肩後仰成平盤起伏旋轉（2 周以上）。
3.尾盤造型。	3.站肩高塔造型自轉一周。
4.曲線造型。	4.首尾站肩盤柱造型。
5.龍出宮造型。	5.龍頭站肩立柱平盤起伏圓場（2 周以上）。
6.蝴蝶盤花造型。	
7.組字造型。	
8.龍舟造型。	
9.螺絲結頂造型。	
10.臥（垛）龍造型。	
11.龍尾高翹尋珠、追珠造型。	
12.龍翻身接翻滾成造型。	
13.單臂側手翻皆翻滾成造型。	

(三) 自選套路及夜光舞龍

1、自選套路的編排要求

舞龍的動作結構大部份是在行進動態中完成，展現出「龍」的游弋、起伏、翻滾、騰躍、纏絞、穿插等動作，並利用人體的多種姿態將力度、幅度、速度、耐力等揉于舞龍技巧之中。或動或靜，組成優美形象的龍的雕塑，展現龍的精氣神韻。

套路的編排要內容豐富、構思巧妙、結構新穎、風格別緻。舞龍技巧難度、創新動作符合龍的盤、游、翻、滾、穿、騰、纏、戲等形態。舞龍動作與動作之間要有關聯性。動作與伴奏音樂和諧配合、完整統一。整個套路既要有觀賞價值，且要有鍛鍊身體增強體質的作用。

2、自選套路評分標準(滿分為 10 分)

(1) 動作規格，分值 5 分：

人體姿勢正確，龍的形態飽滿，技術方法合理，步型、步伐規範，配合協調，圓滿完成套路全部動作給予滿分。

出現與動作規格要求不符，每出現一次輕微失誤，扣 0.1 分，每出現一次明顯失誤，扣 0.2 分，每出現一次嚴重失誤，扣 0.3 分。

## (2) 藝術表現，分值 3 分

運動員精神飽滿，神態演示豐富逼真，充分展現運動員與龍的精氣神韻，具有較強的藝術感染力，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

編排結構合理、情節生動、主題鮮明、動作新穎；龍飾、服飾製作精良，器材設計獨特，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

音樂伴奏與舞龍動作緊密配合，協調一致、風格獨特，樂曲完整，很好地烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

## (3) 難度動作，分值 2 分

舞龍自選套路臨場難度動作要求 10 個（含創新難度），於套路中完成難度動作要求，給予 1.5 分，每少 1 個扣 0.1 分。超出難度動作要求 10 個以上者，每超出一個難度動作，加 0.05 分，超出兩個難度動作加 0.1 分，以此類推，最多加 0.5 分。

## 3、對執龍珠隊員及替換隊員之規定

執龍珠隊員，需突出龍珠獨特的演繹內容，又要與龍頭、龍身緊密連結、協調一致。單獨表演時間每次不得超過 15 秒，違者按超時扣分。

比賽中可以允許一名隊員進場替換龍頭隊員，替換隊員，可在賽場外兼鼓樂伴奏。替換隊員的進退場時間、方位、路線及特殊動作，必須於自選套路登記表中註記，並得到裁判長之認可，不得臨時更動。進場替換至替換下場時間不得超過 20 秒，違者按超時扣分。

## 4、自選套路登記表之規定（附錄三）

自選套路登記表是比賽時檢核動作順序、數量和統計套路難度動作的依據，必須於預賽前 24 小時內呈交，報出後不得臨時更動。

## 5、夜光舞龍的編排要求

夜光舞龍的動作結構大部份是在行進動態中完成，展現出「龍」的游弋、起伏、翻滾、騰躍、纏絞、穿插等動作，利用人體多種的姿態將力度、幅度、速度、耐力，等揉於舞龍技巧當中，或動或靜，組成優美形象的龍的雕塑，展現龍的精氣神韻。

套路編排必需主題鮮明、內容豐富、構思巧妙、結構新穎、風格別緻。舞龍技巧難度，創新動作符合龍的盤、游、翻、滾、穿、騰、纏、戲等形態，舞龍動作與

動作之間要有關聯性，音樂伴奏與動作和諧配合，完整統一；整個套路既要有觀賞價值，且要有鍛鍊身體增強體的作用。

## 6、夜光舞龍的評分標準(總共 10 分)

### (1) 動作規格，分值 5 分

形態動作完美無缺，龍的造型飽滿，技術方法合理，配合協調，圓滿完美完成套路全部動作給予滿分。

出現與動作規格要求不合者，每出現一次輕微失誤，扣 0.1 分，每出現一次明顯失誤，扣 0.2 分，每出現一次嚴重失誤，扣 0.3 分。

### (2) 藝術表現，分值 3 分

運動員精神飽滿，龍的神態演示豐富逼真，充分展現龍的精氣神韻，具有較強的藝術感染力，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

凡符合編排要求，主題鮮明，結構合理，情節生動，動作新穎，龍飾、服飾製作精良，器材設計符合要求，造型別緻，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

音樂伴奏與舞龍動作緊密配合，協調一致、風格獨特，樂曲內容完整，適當地烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

### (3) 難度動作，分值 2 分

夜光舞龍臨場難度動作要求 10 個，於套路中完成難度動作要求，給予 1.5 分，每少 1 個扣 0.1 分。超出難度動作要求 10 個以上者，每超出一個難度動作，加 0.05 分，超出兩個難度動作加 0.1 分，以此類推，最多加 0.5 分。

## 7、夜光舞龍服飾、佈置與替換隊員之規定

(1) 比賽時，舞龍和龍珠的運動員要求穿戴整潔，服飾與鞋襪不得有夜光效果。

(2) 鼓樂人員服飾可與舞龍者服飾不同。

(3) 運動員上場比賽須自備佩戴具夜光效果之號碼布，執龍珠者為 0 號，執龍頭者為 1 號，其餘依次順延。替換隊員、伴奏隊員均需配戴號碼。

(4) 比賽時，允許運動隊在場地內簡易裝飾佈置，以增強氣氛、突出主題，裝飾物需運用得當，方便拆卸，必須與競賽內容相吻合。裝飾物不能阻擋任何裁判員之視線不得使用煙幕、煙火、閃光燈等飾物；不得張掛與比賽無關的內容。

(5) 佈置人員進場裝飾時間不得超過 3 分鐘，拆卸時間不得超過 2 分鐘，逾時者

按超時扣分。

#### 8、對替換人員的規定

(1) 替換隊員在賽場外，可兼鼓樂伴奏。

(2) 比賽中允許隊員進場參賽，進場替換隊員和被替換隊員在比賽期間不得退出場外，違者按出界扣分。

(3) 替換隊員進場參賽，需在賽前套路登記表中註明進退場的順序、方位、路線，並得到裁判長的認可，不得臨時更改。

#### 9、套路登記表之規定

自選套路登記表是比賽時檢查核實動作順序、數量和統計套路難度動作數量的依據。必須在預賽、決賽前 24 小時前呈交，一經報出不得臨時改動。

##### (四) 規定套路

規定套路如表 2-14，是根據舞龍技術發展的方向，所選定具有代表性的五經處動作和技巧，經過精心編排的套路。

規定套路的動作規格、順序、方向、行動路線均不得改變。比賽使用大會提供的公用龍具器材；比賽時不得替換龍頭隊員。參加規定套路比賽的隊員與自選套路一致，不得替換。

表 2-14 規定舞龍套路動作順序表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

順序	動作名稱	順序	動作名稱
	候場：圓潭臥龍	18.	曲線造型
1.	團龍起伏	19.	換位跳龍行進
2.	龍盤柱尾起伏	20.	繞身舞龍
3.	龍翻身接東方龍造型	21.	站腿舞龍
4.	穿龍尾接跳龍起伏圓場	22.	穿尾騰身
5.	逆向跳龍行進	23.	躺肩掛腰四人組合舞龍
6.	正反騰躍行進	24.	龍舟造型
7.	快速游龍	25.	立龍造型
8.	連續穿越游龍	26.	龍脫衣
9.	尾盤造型	27.	連續跳龍行進
10.	大橫 8 字花慢行進	28.	斜盤跳龍磨轉
11.	連續左右跳龍	29.	快速螺旋跳龍
12.	跳龍接搖船舞龍	30.	直躺舞龍
13.	大立圓螺旋行進	31.	龍騰九霄造型
14.	矮步圓場越障礙		出場、列隊、行禮
15.	首尾穿身		
16.	首尾內外起伏		
17.	首尾跳龍轉位		

### 1、規定套路的評分標準

規定套路評分標準，可以分為兩大項，分別為：動作規格及藝術表現，兩項評分標準加總為 10 分。

#### (1) 動作規格，分值 7 分

要求人體姿勢正確，龍形態飽滿，技術方法合理，步型、步伐穩健，配合協調，圓滿完成套路全部動作給予滿分。

出現與動作規格要求不合者，每出現一次輕微失誤，扣 0.1 分，每出現一次明顯失誤，扣 0.2 分，每出現一次嚴重失誤，扣 0.3 分。

#### (2) 藝術表現，分值 3 分

運動員精神飽滿，神態演示豐富逼真，充分展現龍的精氣神韻，具有較強的藝術感染力，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

結構嚴謹、佈局合理，動作連貫，配合默契，規定動作順序、方位、路線正確，龍飾、服飾製作精良，符合規則要求，視完成情況給予 0.5 至 1 分。



音樂伴奏與舞龍動作緊密配合，協調一致、節奏清晰，樂曲完整，很好地烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

#### (五) 傳統項目

傳統舞龍項目內容多采多姿、種類繁多，體現各個地域舞龍的不同特點，極具民族文化內涵，形成獨具地方特色的民間運動項目。傳統項目的編排，要具有繼承和發揚傳統體育文化，滿足人們日益增長的體育和文化需求，發揮強身健體的作用和價值。

##### 1、傳統項目的評分標準(滿分為 10 分)

(1) 禮儀，分值 1 分：臨場精神飽滿、禮貌大方、進退場禮儀規範，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(2) 主題，分值 1 分：凡符合主題鮮明、內容豐富，能表現傳統民俗的基本規律、邏輯、程序，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(3) 形態，分值 1 分：形態動作完美，技術方法合理，步型、步法規範，配合協調，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(4) 神態，分值 1 分：神態豐富、演示逼真、精神飽滿，展示龍的精氣神韻，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(5) 音樂，分值 1 分：音樂伴奏與動作和諧一致，節奏分明、風格獨特，具有典型傳統樣式並能烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(6) 特色，分值 1 分：民俗特色濃郁，傳統藝術風格突出，樣式獨特，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(7) 編排，分值 1 分：編排巧妙、結構進湊、佈局合理，充分利用器材配合主題展現龍的各種形態，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(8) 效果，分值 1 分：具有較強的藝術感染力，現場表現效果顯著、氣氛較好，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(9) 技巧，分值 1 分：表現完美，動作嫻熟，能夠通過一定的技巧動作合理地展現主題，並有具較強的觀賞價值，視完成情況給予 0.5-1 分。

(10) 服裝器材，分值 1 分：服裝具有一定的特色，款式色彩與器材搭配協調，器材設計構思巧妙並且符合主題需要，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

#### (七) 舞龍動作失誤扣分細則與評分 (不含技能舞龍項目)

1、評分裁判員扣分，如表 2-15

表 2-15 動作規格錯誤扣分表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

輕微失誤： （每次扣 0.1 分）	1.龍體輕微打折。 2.龍體運動與人體動作輕微脫節。 3.人體造型動作不到位。 4.躺地、起立時有附加支撐。 5.組圖造型轉換不夠緊湊，解脫不夠利索。 6.靜態造型，龍體不夠飽滿、形象不逼真。
明顯失誤： （每次扣 0.2 分）	1.龍體運動各節速度不統一，出現塌肚或脫節的現象。 2.龍體運動幅度不統一，出現不合理擦地。 3.隊員失誤相撞、碰踩龍身、龍桿，龍體出現短暫停頓 4.隊員上肩、上腿、擱腳、騎肩、疊背、滾背、掛腰等技術動作失誤或滑落。 5.龍體運動由動到靜、由靜到動轉換鬆散。 6.快舞龍時力量不足、速度不快。 7.單一動作次數不足。
嚴重失誤： （每次扣 0.3 分）	1.動作失誤，龍體出現不合理打結。 2.運動員動作失誤倒地。 3.運動員動作失誤脫把。
其他失誤：	1.器材落地，每次扣 0.2 分。 2.器材損壞，每次扣 0.3 分。 3.服飾掉地，每次扣 0.1 分。 4.隊職員以信號、喊叫等方式提醒場上比賽隊員，每次扣 0.1 分。

2、裁判長扣分

(1) 出界：運動員出界或踩線，每人每次扣 0.1 分

(2) 時間：不足或超出規定時間 1 秒至 15 秒，扣 0.1 分，不足或超出規定時間 15.1 秒至 30 秒，扣 0.2 分；以此類推。

(3) 規定套路漏做、添加、改變路線:凡是出現漏做動作、增加動作和改變動作順序、路線、方向，美出現一次扣 0.3 分

(4) 違例：

I、參賽隊員每超過 1 人，扣 0.5 分。

II、舞龍自選套路登記表遲交者，扣 1 分。

III、禮儀違例，每出現一次，扣 0.5 分。

IV、夜光舞龍，龍珠和運動員服飾與龍桿（配戴號碼布除外）有夜光效果，違者扣 0.5 分。

V、場內運動員號碼布配戴不整齊，扣 0.3 分。

VI、規定套路隊員與自選套路隊員不一致，出現替換，每人扣 0.5 分

#### （八）技能舞龍

##### 1、抽籤舞龍

抽籤舞龍是指在臨場比賽前，抽取規定動作籤，即時編成組合，完成規定數量，計算用時多少，是檢驗舞龍隊專項技術組合能力、基本技能及素質的一種競賽項目。

（1）競賽場地：長 20m、寬 10m 的長方形場地，要求地面平整、清潔，如圖 2-4。

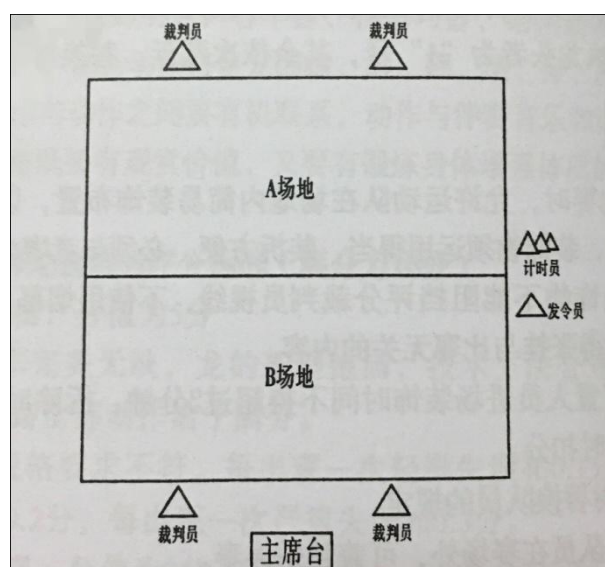


圖 2-4 抽籤舞龍競賽場配置地圖

圖片來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

（2）競賽器材：每支參賽隊自備一條符合（國際舞龍競賽規則）【最新版】要求的比賽參賽龍。

（3）參賽人數：每支參賽運動對不得超過 10 人，中途不得替換場上任何人員。

（4）競賽方法即要求：

比賽採用單敗淘汰賽制。參加比賽的隊(或人)按照編排秩序進行比賽。勝者進入下一輪比賽，富者被淘汰，直到決出冠軍，稱為單敗淘汰賽。

I、單敗淘汰賽階段，八分之一決賽。八分之一決賽將採用單敗淘汰賽制，獲勝的 8 支隊伍將參加四分之一決賽。

II、單敗淘汰賽階段，四分之一決賽。8支隊採用單敗淘汰賽制決出4之勝隊參加半決賽比賽。

III、決賽。半決賽的2支負隊將進行銅牌戰，爭奪銅牌及第四名。半決賽的2支勝隊將進入決賽，爭奪金、銀牌。

(5) 抽籤時間：

I、參賽隊在聯席會議上抽取各隊的上場序號籤，按照對陣表上進行比賽。

II、參賽隊在臨場比賽前5分鐘抽取參賽動作內容籤如表2-16，和場地籤，並簽字認可，同一隊陣組動作內容相同。

(6) 參賽隊在臨場比賽前抽取單個動作籤4個，即時自行編成一個組合，組合動作前必須從規定造型動作裡選取一個造型動作為組合動作前的起始，參賽隊在各自比賽場內做好造型，聽到開始信號後，龍珠、龍頭帶領龍身解開造型後開始做自編組合動作，重複3次（造型動作不重複做），跑出終點線，用時少者進入下一輪比賽。

表 2-16 抽籤舞龍抽籤動作內容表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

序號	動作名稱：	備註
1	螺旋跳龍(順時針)2次	
2	螺旋跳龍(逆時針)2次	
3	螺旋跳龍磨轉一周(6次以上)	
4	左右螺旋跳龍(4次)	
5	斜盤跳龍 2次	
6	穿尾越龍身 1次	
7	繞身舞龍 1次	
8	换位螺旋跳龍 2次	
9	連續快速穿騰 2次	
10	大立圓螺旋前進 2次	
11	首尾穿肚 1次	
12	首尾向內螺旋跳龍(U型)2次	
13	首尾向外螺旋跳龍(U型)2次	
14	首尾左右螺旋跳龍(U型)4次	
15	首尾螺旋跳龍(直線型)3次	
16	逆向跳龍行進 2次	
17	正反騰躍行進 1次	
18	矮步圓場起伏越障礙 1周	
19	高塔盤造型	造型動作
20	龍騰九霄	造型動作，（規定套路的最後一個動作）

(7) 競賽要求：

參賽隊聽到開始信號後方能解開造型，不得犯規（如出現犯規一次警告，二次取消參賽資格）。參賽隊必須按抽籤動作要求，完成規定次數，不得漏做內容和少做動作次數。動作次數的計算，按全部隊員實際完成數計算，如遇中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始完成規定動作。

動作要求：龍形圓順、對稱；龍體運動軌跡清晰，流暢、飽滿，不塌肚、不碰踩龍體、拖地；不得改變組合動作的順序。

(8) 評分細則：出現以下錯誤，每出現一次，加時 5 秒進入完成動作時間中。

- I、隊員相撞、落地、附加支撐。
- II、器材折斷、脫把等。
- III、龍飾、服飾掉地等。

IV、碰踩龍體、龍體打結等。

V、單個動作次數不足。

VI、改變組合動作順序。

VII、踩邊線出界。

其他錯誤：

I、起跑犯規，第一次起跑犯規，給予警告；第二次起跑犯規，取消比賽資格。

II、參賽隊沒有完成整個比賽內容，中途退場者，不予計分。

III、參賽隊沒有造型起始動作開始比賽者，不予計分。

(9) 計時方法：採用計時形式確定最後成績

I、計時：以鳴出發信號開始為計時開始，最後一位運動員跑過終點線為計時結束。

II、完成時間：裁判組每隊配置三塊秒表計時，以臨場裁判組計時表為準，在三塊正式表中，如兩塊表所計時相同而第三塊表不同時，應以兩塊表所計時間為準，如三塊表所計時時間各不相同，則應以中間時間為準，即為該隊「完成時間」。

III、增加用時確定：裁判員根據參賽隊臨場發揮的技術水平，按抽籤舞龍規則評分細則，評判出該隊出線與要求不符的增加時間，即為該隊增加用時。

IV、實際用時：是以完成時間加上錯誤增加時間之和，為該隊的實際用時。

(10) 名次評定：每輪比賽勝負評定

以實際用時少者為勝方。如果時間相等按下列方法確定

I、以增加用時少者為勝方

II、如時間在相等，則加賽一場，實際用時少者為勝方

抽籤舞龍比賽進行單敗決賽，直至最終冠亞軍決賽。勝者為第一名，負者為第二名。半決賽的2支負隊將進行銅牌戰，爭奪銅牌及第四名。八分之一決賽的4支負隊將進行第五至第八名的爭奪。

## 2、競速舞龍

競速舞龍是運動隊用嫻熟的技術，規範的標準，以最快的速度，在規定的場地內，完成規定的舞龍競賽內容與動作數量；是檢驗舞龍隊的專項技術、身體素質和舞龍技能水平的一種競賽項目。

(1) 競賽場地：比賽場地為常 20M，寬 10M 的長方形場地，要求的面平整、清潔。

在場的內，垂直具兩端線終點 2.5 米處各設 1 標誌桿，桿垂直於地面，桿高 2.0 米。  
在場地內，垂直兩端線 5 米處標一垂直中線（綠色），以中線距離 1.5 米處標兩條紅色平行線，如圖 2-5。

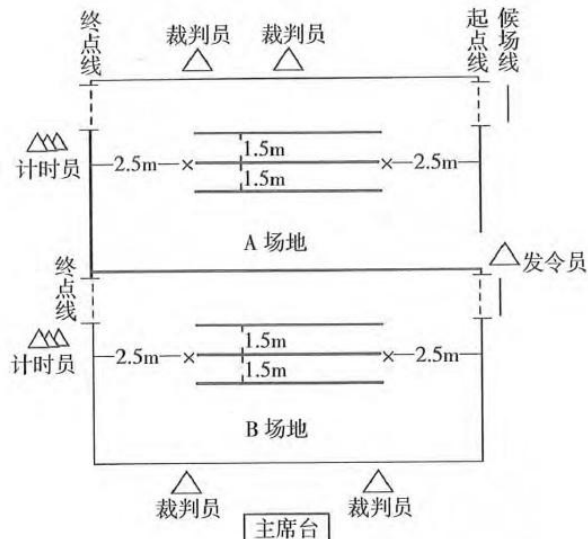


圖 2-5 競速舞龍競賽配置場地圖

圖片來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

- (2) 競賽器材：每支參賽隊自備一條符合（國際舞龍競賽規則）【最新版】要求的比賽參賽龍。
- (3) 參賽人數：每支參賽運動隊不得超過 10 人，比賽中不得替換場上任何隊員。
- (4) 競賽方式：參賽隊伍龍珠站在起點線，龍頭、龍身站在候場線後候賽，聽到出發信號後，龍珠、龍頭帶領隊伍開始起跑，依次完成規定競賽要求動作及動作數量後，迅速跑過終點，
- (5) 競賽要求：參賽隊伍聽到開始信號後方能跑入場內，不得起跑犯規。（如出現犯規一次警告，二次警告取消參賽資格）。參賽隊須按路線要求，完成規定內容，不得漏做內容及少做次數。動作次數的計算，按全體隊員實際完成數量計算，如遇中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始完成規定動作數量。
- (6) 競賽內容及要求：

舉龍直線行進入場→連續快速穿騰→連續快速螺旋跳龍→直躺舞龍 10 次→舉龍直線跑出場。

I、舉龍直線行進入場：參賽隊聽到開始信號後，龍珠帶領龍體跑入場內，繞過終點

線處標誌桿折回。要求：龍形飽滿，不塌肚。

II、連續快速穿騰：龍珠引龍體行進左轉穿第四節龍身，1號隊員穿第五節龍身，緊隨龍珠行進，第6、7、8、9號隊員分別依次騰越地一、二、三、四節龍身。要求：穿騰利索，不碰踩龍體。

III、連續快速螺旋跳龍：龍珠、龍頭帶領龍體做順時針方向的螺旋跳龍10次。要求：龍體圓順，不打結。

IV、直躺舞龍10次：龍珠、龍頭必須將隊員帶到場內的中線，做直躺舞龍，要求左右八字舞龍達到兩邊紅線上10次。要求：1.龍體運動規跡順暢，不停頓。2.直躺舞龍時，要求躺在場地中線上，左右八字達到兩邊紅線上，即為完成次數。

V、舉龍直線跑出場：龍珠帶領龍體繞過起點線的標誌桿後，舉龍直線跑過終點線。要求：繞標誌桿時不碰撞桿，直線行進時保持龍體飽滿。

(7) 評分細則：出現以下錯誤，每出現一次，加時5秒進入完成動作時間中。

I、少做動作規定次數

II、隊員倒地、脫把、龍體打結

III、器材落地、飾物掉地

踩邊線出界

V、撞倒標誌桿

VI、龍體嚴重塌肚或重疊

其他錯誤：

I、參賽隊沒有完成規定競賽內容（漏做動作），中途退場者，不予評分。

II、參賽隊未按規定路線完成競賽內容，不予計分。

III、參賽隊少做一組比賽內容(沒有繞過標誌桿)，不予計分。

VI、起跑犯規，第一次起跑犯規，給予警告；第二次起跑犯規，取消比賽資格。

(8) 計時方法：採用計時形式確定最後成績

I、計時：以鳴出發信號開始為計時開始，最後一位運動員跑過終點線為計時結束。

II、完成時間：裁判組每隊配置三塊秒表計時，以臨場裁判組計時表為準，在三塊正式表中，如兩塊表所計時相同而第三塊表不同時，應以兩塊表所計時間為準，如三塊表所計時時間各不相同，則應以中間時間為準，即為該隊「完成時間」。



III、增加用時確認：裁判員根據參賽隊臨場發揮的技術水平，按競速龍規則評分細則，評判出該隊出線與要求不符的增加時間，即為該隊增加用時。

IV、實際用時：是以完成時間加上錯誤增加時間之和，為該隊的實際用時。

(19) 名次評定：

以實際用時少者為勝方。如果時間相等按下列方法確定

I、以增加用時少者為勝方

II、如時間在相等，則加賽一場，實際用時少者為勝方

(三) 障礙舞龍

障礙舞龍比賽是指參賽隊以嫻熟技術，用舞龍動作中的游、翻、騰、等形式，繞過、穿過或跳過場內所設障礙物，完成特定競賽內容的一種競賽項目。

(1) 競賽場地：長 20m、寬 20m 的長方形平整場地。要求地面平整、清潔；場地內具體規劃如圖 2-6。

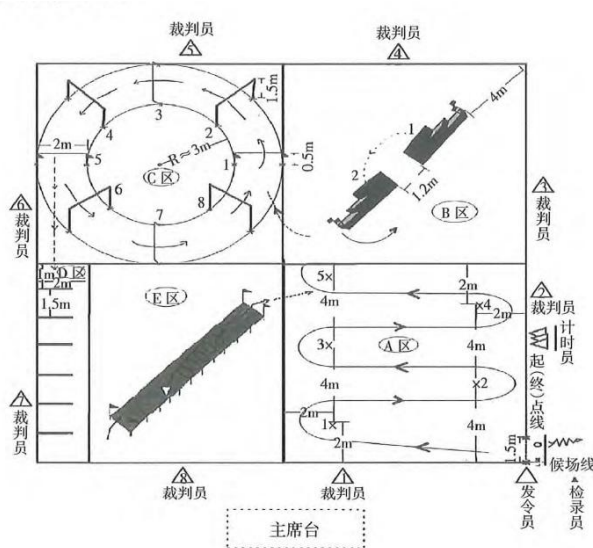


圖 2-6 障礙舞龍競賽配置場地圖

圖片來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

(2) 競賽器材：每支參賽隊自備一條符合（國際舞龍競賽規則）【最新版】要求的比賽參賽龍。障礙物：龍柱 7 個；龍門 8 個；型障礙物 6 個；階梯式障礙物 2 組；獨木橋 1 組。

(3) 參賽人數：每支參賽運動隊不得超過 10 人，中途不得替換場上任何隊員。

(4) 競賽方法：參賽隊聽到點名，龍珠站在起點線，龍頭，龍體站在候場線後候場，當聽到發令信號後，由龍珠帶領龍頭、2號、3號...隊員依次開始起跑，按順序在規定區域內完成規定動作比賽內容，即：A區(快速曲線起伏繞龍柱行進)→B區(飛越高台)→C區(一越一穿跑圓場)→D區(單側起伏繞桿行進)→E區(獨木橋連續螺旋跳龍)→A區(繞騰行進)→出場。

(5) 競賽要求：參賽隊伍聽到開始信號後方能跑入場內，不得起跑犯規。(如出現犯規一次警告，二次警告取消參賽資格)。參賽隊須按路線要求，完成規定內容，不得漏做內容及少做次數。動作次數的計算，按全體隊員實際完成數量計算，如遇中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始完成規定動作數量。

(6) 競賽內容及要求：

A區：快速曲線(左右)起伏繞龍柱行進(繞5個龍柱)

B區：飛越高台(飛越兩次)

C區：一越一穿跑圓場(越7次穿6次)

D區：單側起伏(上下)繞桿行進(上繞3個標誌桿、下繞3個標誌桿)

E區：獨木橋連續螺旋跳龍

A區：騰繞行進(繞桿快騰進3次、繞桿2次)

A區：舉龍跑出場

I、快速曲線(左右)起伏繞龍柱行進(A區)：龍珠引龍體快速左右曲線起伏一次繞桿外側行進。

要求：

(a) 龍體保持飽滿、順暢；

(b) 不能將標誌桿碰到；

(c) 不可少繞標誌桿；

(d) 隊員之間不可以相撞；

(e) 龍體起伏繞行時，龍體上過頭，下低於肩以下。

II、飛越高台(B區)：龍珠引龍體舉龍跑上1號高台，並從1號高台依次飛越到2號高台跑下，重複一次，進入C區

要求：

- (a) 龍體保持飽滿、順暢；
- (b) 飛越高台時不能落地；
- (c) 必須從標誌旗中間上、下高台；
- (d) 隊員之間不允許相撞。；
- (e) 一越一穿跑圓場一周半(C區)。

III、進入C區，龍珠帶領龍體逆時針方向快速依次越、穿所設障礙物，必須跑圓場一周半進入D區。

要求：

- (a) 龍體保持飽滿、順暢；
- (b) 不可碰到障礙物；
- (c) 不能繞過障礙物；
- (d) 隊員之間不可以相撞；
- (e) 不可少越、穿障礙物。

IV、單側起伏(上下)繞杆行進(D區)：龍珠帶領龍體進入D區，龍體必須上、下繞過障礙物做單側起伏行進，進入E區。

要求：

- (a) 龍體保持飽滿、順暢；
- (b) 不能碰倒標誌桿；
- (c) 隊員之間不可以相撞；
- (d) 不可少繞或漏繞障礙物。

V、獨木橋連續螺旋跳龍(E區)：進入E區，龍珠帶領龍體上獨木橋，完成連續螺旋跳龍6次。

要求：

- (a) 龍體保持飽滿、圓順，不打結；
- (b) 完成規定次數，如欲中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始動作完成規定動作數量。

VI、騰繞行進(A區)

進入A區，龍珠引龍體舉龍行進，依次圍繞場上5個標誌桿，在第5、3、1標

誌桿做繞桿快速穿騰動作（龍珠引龍體舉龍行進，逆時針穿越第五節龍身，1、2、3 號隊員分別穿過第六、七、八節龍身，第 7、8、9 號隊員分別依次騰越第一、二、三節龍身），在 4、2 標誌桿處做繞桿行進動作。

要求：

- (a) 龍體保持飽滿，順暢；
- (b) 不能碰倒標誌桿；
- (c) 隊員之間不可以相撞；
- (d) 不可少繞或漏繞障礙物。

VII 舉龍跑出場(A 區)：龍珠帶領龍體舉龍跑過終點線。

要求：

- (a) 龍體飽滿，順暢；
- (b) 必須從終點線上標誌桿中間跑出場。

評分細則：出現以下錯誤，每出現一次增加 5 秒時間，增入完成時間之中。

I、龍飾、服飾掉地，隊員相撞、落地等

II、器材折斷、脫把、龍體打結等

III、標誌障礙物碰倒、移動等

IV、少繞、少穿、少越障礙物等

V、單個動作次數不夠等

其他錯誤：

I、起跑犯規，第一次起跑犯規，給予警告；第二次起跑犯規，取消比賽資格。

II、參賽隊沒有完成整個比賽內容，中途退場者，不予評分。

III、參賽隊少做一組比賽內容，不予計分。

IV、參賽隊未按規定路線完成競賽內容，不予計分。

(7) 計時方法：

採用計時形式確定最後成績

I、計時：以鳴出發信號開始為計時開始，最後一位運動員跑過終點線為計時結束。

II、完成時間：裁判組每隊配置三塊秒表計時，以臨場裁判組計時表為準，在三塊正式表中，如兩塊表所計時相同而第三塊表不同時，應以兩塊表所計時間為準，如

三塊表所計時時間各不相同，則應以中間時間為準，即為該隊「完成時間」。

III、增加用時確認：裁判員根據參賽隊臨場發揮的技術水平，按障礙速龍規則評分細則，評判出該隊出線與要求不符的增加時間，即為該隊增加用時。

IV、實際用時：是以完成時間加上錯誤增加時間之和，為該隊的實際用時。

(19) 名次評定：

以實際用時少者為勝方。如果時間相等按下列方法確定

I、以增加用時少者為勝方

II、如時間在相等，則加賽一場，實際用時少者為勝方

(九) 解釋權

本舞龍規則解釋權屬國際龍獅運動聯合會<sup>39</sup>

## 二、2008 年版國際舞龍規則的變化

國際舞龍運動競賽規則，自 2002 年頒布了第一版的規則後，經過了多年的實踐與推廣後，於 2008 年由國際龍獅運動聯合會修改，並且出版了 2008 年版「國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法」，當中明確的規範了舞龍運動包含了：自選套路、規定套路、傳統舞龍、夜光舞龍及三項的技能舞龍項目，也做出了許多的修訂，如：縮短競賽時間、減低器材重量、減少參賽人數等…<sup>40</sup>內容。

修改過後的國際舞龍運動競賽規則，對比賽時間及道具重量的降低，增加了龍舞動的速度與力度，增加比賽內容的可看性；減少了參賽人數也能夠提升國際間舞龍運動的交流，但本研究問卷受訪者也提到，這樣的改變等於將舞龍運動的鼓樂搭配取消了。

在 2008 年版國際舞龍運動競技規則實施後，舞龍運動競賽的內容雖有了許多的改變及衝擊，也更加的實踐了現代運動競技化、客觀化及標準化的方針，但內容之中仍有部分細節不足，且舞龍運動競賽的內容越來越豐富；為了使舞龍運動競賽規則更加全面及完整，國際龍獅運動聯合會於 2011 年推出了最新版的「國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法」。

<sup>39</sup>國際龍獅運動聯合會，《國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法》(北京：國際龍獅運動聯合會，2008)。

<sup>40</sup>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。

## 第四節 2011 國際舞龍競賽規則

### 一、2008 年國際舞龍競賽規則

2011 國際舞龍競賽規則，明確將舞龍運動競賽分為：自選套路、規定套路、傳統舞龍、技能項目及其他項目，且每一項目均有詳盡之規則規範，透過規則的訂定與執行，使舞龍競賽能夠順利且公平的進行。

#### (一) 競賽通則

##### 1、參賽人數

每支舞龍隊人數不得超過 13 人，其中領隊、教練各 1 人，運動員 11 人。

##### 2、比賽順序及棄權

比賽順序在競賽委員會監督下，由各運動隊代表抽籤決定比賽順序，如未出席之隊伍，則由競賽委員會代替抽籤決定比賽順序。

運動隊於比賽前 30 分鐘或賽會規定之時間參加檢錄，查驗器材、服裝、身份等...，三次唱名不到即視為棄權；比賽開始指令後，超過 3 分鐘，運動隊無故不參加比賽，即視為棄權。

##### 3、服飾與禮儀

服飾要求款式與舞龍器材色彩協調，執龍珠隊員，服飾必須與其他隊員有明顯區別，按照舞龍員位置，執龍珠運動員配戴 0 號、龍頭運動員 1 號、第二節運動員 2 號，以此類推，替補龍頭運動員配戴 10 號。運動隊於進、退場或套路中，必須向裁判及觀眾進行行禮動作。

##### 4、場地與器材

競賽場地為邊長 20m 的正方形平整、清潔之場地，邊線寬 0.05m，場地外圍設置至少 1m 之無障礙空間；如該競賽因故無法有 20 平方 m 正方形之場地，則比賽場地最小不得小於邊長 18m 正方形之場地。

競賽所使用之器材可分為龍珠、龍頭、龍身及龍尾，每項皆有其規格要求，不符合規定者，不得參與競賽

(1) 龍珠，球體直徑不小於 0.33m，高度不小於 1.7m。

(2) 龍頭，總重量不小於 2.5 公斤，外形尺寸皆不能小於，長 0.8m、寬 0.36m、高

0.6m，桿高不小於 1.25m，總高度不小於 1.85m。

(3) 龍身：競賽使用九節（包含龍頭、尾）封閉式圓筒型舞龍道具，圓筒直徑不小於 0.33m，全長（包含龍頭、尾）不小於 18m，龍身高度不小於 1.6m，龍桿之間距離大致相等。

(4) 夜光舞龍，龍體必須有夜光效果，龍尾尺寸長、高分別不小於 0.75m、0.55m。

(5) 傳統項目或青少年組別競賽使用器材，由賽會主辦單位規定。

## 5、比賽時間與計時

比賽時間為 7 至 10 分鐘，場地佈置時間不超過 10 分鐘，計時方式為，第一位運動員進入比賽場地開始計時，最後一位運動員離開比賽場地停止計時，或該比賽隊於比賽場地中以靜止造型候場，則以第一位動作之運動員為開始計時之依據，全體運動員完成靜止造型停止計時。

## 6、音樂

舞龍競賽所有競賽皆使用音樂伴奏，內容需烘托該舞龍隊套路演繹之氣氛，按照舞龍動作變換轉換節奏、與套路內容協調；使用賽會所規定之音樂格式，並且於競賽前交由賽會播音組人員，或由舞龍隊職員於賽會播音組播放該舞龍隊所使用之配樂。

## 7、名次評定

舞龍運動競賽分預賽、決賽，按成績高低排定名次。

(1) 比賽名次的確定，根據競賽規程關於錄取名次的規定進行。

(2) 得分者名次列前。

(3) 預賽階段得分相等的確定：

I、如相等，以自選套路中難度動作的數量計算，多者名次列前；

II、如再相等，以無效分的平均值接近有效分平均值者名次列前；

III、如再相等，以無效分的平均值高者名次列前；

IV、如再相等，以上場順序前者名次列前。

(4) 決賽階段得分相等的確定：

I、如相等，以自選套路中難度動作的數量計算，多者名次列前；

II、如再相等，以無效分的平均值接近有效分平均值者名次列前；

III、如再相等，以無效分的平均值高者名次列前；

IV、如再相等，以預賽階段名次前者列前。

(5) 預賽、決賽分數相加得分相等的確定：

I、如相等，以自選套路中難度動作的數量計算，多者名次列前；

II、如再相等，以無效分的平均值接近有效分平均值者名次列前；

III、如再相等，以無效分的平均值高者名次列前；

IV、如再相等，以預賽階段名次前者列前。

V、如再相等，以預賽出場序序列前者名次列前。

## 8、動作分類及難度

### (1) 舞龍動作的分類

舞龍動作按照其動作形態特徵可以分為：8字舞龍動作、游龍動作、穿騰動作、翻滾動作及組圖造型動作；

舞龍動作依照其動作難易度又可分為：基本動作及難度動作，前者是基礎的舞龍動作和技術層面較為簡單的動作，後者是必須以較高的身體素質及技術層面，才能完成較高難度的舞龍動作技巧。

### (2) 舞龍創新難度動作

舞龍創新難度動作的創編原則：符合舞龍運動本質以及其規律，也必須具有一定的身體素質及技術層面，才能完成的舞龍動作，舞龍創新難度動作的原則，必須是正式比賽當中未出現登錄的動作。

創新難度動作申報的程序為：填寫創新難度動作申報表如（附錄一），並將動作名稱、動作類別詳實填寫，並且使用影像、照片或圖畫配合文字敘述說明；完成上述填寫後，於規定時間內，交付給國際龍獅運動聯合會技術委員會或比賽中的裁判委員會，經創新難度動作鑑別後，將結果通知申報單位及相關部門。

難度動作統計：於比賽中，該比賽隊伍，相同難度動作重複出現，視為無效難度動作，只做一次採計。

### (3) 舞龍動作規格、分類及難度



## I、8 字舞龍：

運動員將舞龍道具於身體左右兩側或單側，做 8 字環繞之舞龍動作，可用單人或多人組合人體動作變化，也可原地或移動的舞動龍身；8 字舞龍動作要求，舞動軌跡要圓潤，人體動作姿態優美，快舞龍要展現出速度及力量；於比賽中，單一 8 字舞龍動作，舞龍動作左右不得少於 4 次，單側上下不少於 6 次，動作如表 2-17。

表 2-17 8 字舞龍動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

基本動作：	難度動作：
1.原地快速 8 字舞龍	1.跳龍接搖船快舞龍
2.行進快速 8 字舞龍	2.跳龍接直躺快舞龍
3.單跪舞龍	3.依次滾翻接單跪快舞龍
4.套頭舞龍	4.掛腰舞龍（2 人、3 人、4 人組合）
5.擱腳舞龍	5.站肩舞龍
6.扯旗舞龍	6.直體躺肩（躺腿）舞龍
7.靠背舞龍	7.滾地行進舞龍
8.橫移（跑）步舞龍	8.單手撐地快舞龍
9.雙桿舞龍（4 次以上）	9.K 式舞龍（3 人一組）
10.靠背蹬腿舞龍	10.站腿舞龍
11.坐背舞龍	11.靠背蹬腿舞龍（3 人一組）
12.站背舞龍	
13.跪步行進快舞龍	
14.抱腰舞龍	
15.繞身舞龍	
16.雙人換位舞龍	
17.快舞龍磨轉	
18.連續拋接龍頭橫移（跑）步舞龍	
19.跳龍接一蹲一躺快舞龍	
20.屈膝躺腿舞龍	

## II、游龍動作：

運動員持舞龍道具，透過較大幅度奔跑或行走，形成或快或慢、左右、高低起伏的行進，展現龍的各項動態特徵；游龍動作要求，依循圓場、曲線、弧線的運動路線，運動員與行進的龍體協調一致，動作如表 2-18。

表 2-18 游龍動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

基本動作：	難度動作：
1.快速曲線起伏跑圓場	1.站肩雙桿行進（6次以上）
2.快速順逆連續跑圓場	
3.起伏行進	
4.單側起伏小圓場	
5.直線（曲線、圓場）行進越障礙	
6.快速矮步跑圓場越障礙（矮步2周以上）	
7.快速跑斜圓場	
8.騎肩雙桿起伏行進	

### III、穿騰動作：

運動形式呈現交叉縱橫的樣貌，並且以持龍珠、龍頭運動員之動作命名之，龍珠、龍頭、龍身運動員依次於龍身上方越過，稱為「騰躍」，反之，如龍珠、龍頭、龍身運動員依次於龍身下方穿過，則稱為「穿躍」；游龍動作要求，穿越和騰躍時，形態飽滿、速度均勻、軌跡流暢，不碰踩龍身、拖地及停頓，動作如表 2-19。

表 2-19 穿騰動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

基本動作：	難度動作：
1.穿龍尾	1.快速連續穿越行進（3次以上）
2.越龍尾	2.連續穿越騰越行進（各2次以上）
3.首尾穿（越）肚	
4.龍穿身	
5.龍脫衣	
6.龍戲尾	
7.連續騰越行進	
8.騰身穿尾	
9.穿尾越龍身	
10.臥龍飛騰	
11.穿八五節	
12.首（尾）穿花纏身行進	

### IV、翻滾動作：

龍體呈現圓形的形態連續運動，展現騰躍、翻滾的動作，當龍身通過運動員腳下時，運動員依次跳躍通過龍身，稱為「跳龍動作」，運動員以翻滾或手翻等方式通過龍身，稱為「翻滾動作」；翻滾動作要求，動作必須在運動員跳躍或翻越通過龍身時，不影響龍體的運動速度、幅度、美感下完成，且運動軌跡流暢、圓順，此

動作類別技術、難度要求較高，動作如表 2-20。

表 2-20 翻滾動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

基本動作：	難度動作：
1.龍翻身	1.快速連續斜盤跳龍（3次以上）
2.快速逆（順）向跳龍行進（2次以上）	2.快速連續螺旋跳龍（4次以上）
3.連續遊龍跳龍（2次以上）	3.快速連續螺旋跳龍磨轉（6次以上）
4.大立圓螺旋行進（3次以上）	4.速左右螺旋跳龍（左右各3次以上）
5.雙桿斜盤跳龍（3次以上）	5.速連續磨盤跳龍（3次以上）
	6.速連續首尾跳龍（4次以上）
	7.續起伏跳龍行進（3次以上）

#### V、組圖造型動作：

龍體組成靜止或活動之圖案或造型；組圖造型動作要求，龍體所組成的圖案或造型，構圖清晰、形象逼真，與前後動作連結緊湊，龍體與運動員配合協調，動作如表 2-21。

表 2-21 組圖造型動作動作表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

基本動作：	難度動作：
1.龍門造型	1.大橫8字花慢行進（成型4次以上）
2.塔盤造型	2.坐肩後仰成平盤起伏旋轉（2周以上）
3.尾盤造型	3.站肩高塔造型自轉一周
4.曲線造型	4.首尾站肩盤柱造型
5.龍出宮造型	5.龍頭站肩立柱平盤起伏圓場（2周以上）
6.蝴蝶盤花造型	
7.組字造型	
8.龍舟造型	
9.螺絲結頂造型	
10.臥（塚）龍造型	
11.龍尾高翹尋珠、追珠造型	
12.龍翻身接翻滾成造型	
13.單臂側手翻皆翻滾成造型	

#### （二）自選套路及夜光舞龍

##### 1、自選套路的編排要求

舞龍的動作結構大部份是在行進動態中完成，展現出「龍」的游弋、起伏、翻滾、騰躍、纏絞、穿插等動作，並利用人體的多種姿態展現，或動或靜，達到優美

的舞龍形態，展現龍的精氣神韻。

套路的編排需要，內容豐富、構思巧妙、結構緊湊、動靜勻稱，展現各種舞龍難度動作及技巧，符合龍的盤、游、翻、滾、穿、騰、纏、戲等形態，套路動作需有關聯性及順暢性，龍體與運動員之間，要勻稱配合不突兀，音樂伴奏要與動作緊密配合；整個套路既要有觀賞價值，且要有鍛鍊的價值。

## 2、自選套路評分標準

自選套路評分標準，可以分為三大項，分別為：動作規格、藝術表現及難度動作，三項評分標準加總為 10 分。

### (1) 動作規格，分值 5 分：

要求人體姿勢正確，龍形態飽滿，技術方法合理，步型、步伐穩健，各項配合協調，完美完成套路全部動作給予滿分。

出現與動作規格要求不合者，每出現一次輕微失誤，扣 0.1 分，每出現一次明顯失誤，扣 0.2 分，每出現一次嚴重失誤，扣 0.3 分。

### (2) 藝術表現，分值 3 分：

運動員精神飽滿，龍的神、形態豐富逼真，充分展現運動員與龍的精氣神韻，具有較強的藝術感，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

編排結構合理、內容生動、主題鮮明、動作創新，道具、服飾製作精良、美觀，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

音樂伴奏與套路內容緊密連結、配合，協調一致、風格獨特，樂曲內容完整，適當地烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

### (3) 難度動作，分值 2 分：

舞龍自選套路臨場難度動作要求 10 個（含創新難度），於套路中完成難度動作要求，給予 1.5 分，每少 1 個扣 0.1 分。

超出難度動作要求 10 個以上者，每超出一個難度動作，加 0.05 分，超出兩個難度動作加 0.1 分，以此類推，最多加 0.5 分。

## 3、對執龍珠隊員及替換隊員之規定

執龍珠隊員，需突出龍珠獨特的演繹內容，又要與龍頭、龍身緊密連結、協調一致；單獨表演時間每次不得超過 15 秒，違者按超時扣分。

替換隊員，可在賽場外兼任播音工作，比賽中可以允許一名隊員進場替換龍頭隊員，進場替換至替換下場時間不得超過 20 秒，違者按超時扣分；替換隊員的進退場時間、方位、路線及特殊動作，必須於自選套路登記表中註記，並得到裁判長之認可，不得臨時更動。

#### 4、自選套路登記表之規定（附錄三）

自選套路登記表，是比賽時檢核動作順序、數量和統計套路難度動作的依據，必須於預賽前 24 小時或賽會所規定之時間內呈交，報出後無特殊情況，不得臨時更動。

#### 5、夜光舞龍的編排要求

夜光舞龍的動作結構大部份是在行進動態中完成，展現出「龍」的游弋、起伏、翻滾、騰躍、纏絞、穿插等動作，以多種的姿態展現，或動或靜，達到優美的舞龍形態，展現龍的精氣神韻。

套路的編排需要，內容豐富、構思巧妙、結構緊湊、動靜勻稱，展現各種舞龍難度動作及技巧，符合龍的盤、游、翻、滾、穿、騰、纏、戲等形態，套路動作需有關聯性及順暢性，龍體與運動員間要勻稱配合不突兀，音樂伴奏要與動作緊密配合；整個套路既要有觀賞價值，且要有鍛鍊的價值。

#### 6、夜光舞龍的評分標準

夜光舞龍評分標準，可以分為三大項，分別為：動作規格、藝術表現及難度動作，三項評分標準加總為 10 分。

##### （1）動作規格，分值 5 分：

形態動作完美無缺，神態演繹豐富逼真，技術方法合理，各項配合協調，完美完成套路全部動作給予滿分。

出現與動作規格要求不合者，每出現一次輕微失誤，扣 0.1 分，每出現一次明顯失誤，扣 0.2 分，每出現一次嚴重失誤，扣 0.3 分。

##### （2）藝術表現，分值 3 分：

運動員精神飽滿，龍的神、形態豐富逼真，充分展現龍的精氣神韻，具有較強的藝術感，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

編排結構合理、內容生動、主題鮮明、動作創新，道具、服飾製作精良、美觀，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

音樂伴奏與套路內容緊密連結、配合，協調一致、風格獨特，樂曲內容完整，適當地烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(3) 難度動作，分值 2 分：

夜光舞龍臨場難度動作要求 10 個（含創新難度），於套路中完成難度動作要求，給予 1.5 分，每少 1 個扣 0.1 分。

超出難度動作要求 10 個以上者，每超出一個難度動作，加 0.05 分，超出兩個難度動作加 0.1 分，以此類推，最多加 0.5 分。

#### 7、夜光舞龍服飾、佈置與替換隊員之規定

比賽時，運動員所穿著的服裝、配件，不得有夜光效果；如比賽有設置鼓樂人員，則可與舞龍運動員不同，可具有夜光效果；所有運動員（含替換、伴奏隊員）都必須配戴具夜光效果之號碼布，執龍珠者為 0 號，執龍頭者為 1 號，以此類推。

比賽時，允許參與比賽之隊伍於場地內有簡易之佈置，內容必須與競賽內容有關聯，並且能增強氣氛、突出主題、方便拆卸；不得使用煙幕、煙火、閃光燈等飾物，並且不得阻擋任何裁判員之視線；佈置人員進場裝飾時間不得超過 3 分鐘，拆卸時間不得超過 2 分鐘，逾時者按超時扣分。

### (三) 規定套路

#### 1、規定套路相關規定

規定套路是根據舞龍技術發展的方向，所選定具有代表性的舞龍基礎動作和技巧難度動作，經過精心編排的套路，如表 2-22。

規定套路的動作規格、順序、方向、行動路線均不得改變；規定套路比賽使用賽會提供之公用龍具器材；規定套路比賽不得替換龍頭隊員；參加規定套路比賽之隊員，必須和參與自選套路隊員一致，不得替換。

表 2-22 規定舞龍套路動作順序表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2008）

順序	動作名稱	順序	動作名稱
	候場：圓潭臥龍	18.	曲線造型
1.	團龍起伏	19.	換位跳龍行進
2.	龍盤柱尾起伏	20.	繞身舞龍
3.	龍翻身接東方龍造型	21.	站腿舞龍
4.	穿龍尾接跳龍起伏圓場	22.	穿尾騰身
5.	逆向跳龍行進	23.	躺肩掛腰四人組合舞龍
6.	正反騰躍行進	24.	龍舟造型
7.	快速游龍	25.	立龍造型
8.	連續穿越游龍	26.	龍脫衣
9.	尾盤造型	27.	連續跳龍行進
10.	大橫 8 字花慢行進	28.	斜盤跳龍磨轉
11.	連續左右跳龍	29.	快速螺旋跳龍
12.	跳龍接搖船舞龍	30.	直躺舞龍
13.	大立圓螺旋行進	31.	龍騰九霄造型
14.	矮步圓場越障礙		出場、列隊、行禮
15.	首尾穿身		
16.	首尾內外起伏		
17.	首尾跳龍轉位		

## 2、規定套路的評分標準

規定套路評分標準，可以分為兩大項，分別為：動作規格及藝術表現，兩項評分標準加總為 10 分。

### （1）動作規格，分值 7 分：

要求人體姿勢正確，龍形態飽滿，技術方法合理，步型、步伐穩健，各項配合協調，完美完成套路全部動作給予滿分。

出現與動作規格要求不合者，每出現一次輕微失誤，扣 0.1 分，每出現一次明顯失誤，扣 0.2 分，每出現一次嚴重失誤，扣 0.3 分。

### （2）藝術表現，分值 3 分：

運動員精神飽滿，龍的神、形態豐富逼真，充分展現運動員與龍的精氣神韻，具有較強的藝術感，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

結構、佈局合理，動作連貫，默契配合，規定動作順序、方位、路線正確，道具、服飾製作精良、美觀，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

音樂伴奏與套路內容緊密連結、配合，協調一致、風格獨特，樂曲內容完整，適當地烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

### （三）傳統項目

#### 1、傳統項目的內容及編排要求

傳統舞龍項目內容多采多姿、種類繁多，展現各地不同的舞龍運動特點，極具民族文化內涵，形成獨具地方特色的民俗體育項目。

傳統項目的編排，要具有傳承民俗傳統體育文化的內涵，發揚各地域不同特色之舞龍活動，並且發揮強身健體的作用和價值。

#### 2、傳統項目的評分標準

傳統項目評分標準，可以分為十大項，分別為：禮儀、主題、形態、神態、音樂、特色、編排、編排、效果、技巧、服裝器材，十項評分標準加總為 10 分。

（1）禮儀，分值 1 分；臨場精神飽滿、禮貌大方、進退場禮儀完整，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

（2）主題，分值 1 分；主題鮮明、內容豐富，能表現出傳統民俗的基本規律、邏輯、程序，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

（3）形態，分值 1 分；形態動作完美，技術方法、步型、步伐合理，龍體及運動員配合協調，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

（4）神態，分值 1 分；神態豐富、精神飽滿，展示龍的精氣神韻，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

（5）音樂，分值 1 分；音樂伴奏與動作和諧一致，節奏分明、風格獨特，具有傳統樣式並且能夠烘托舞龍氣氛，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

（6）特色，分值 1 分；民俗特色濃郁，傳統藝術風格突出，樣式獨特，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

（7）編排，分值 1 分；套路編排巧妙、結構進湊、佈局合理，充分利用器材配合主題展現龍的各種形態，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

（8）效果，分值 1 分；具有較強的藝術感染力，臨場表現內容效果、氣氛較為顯著者，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

（9）技巧，分值 1 分；表現完美、動作嫻熟，能夠透過技巧難度動作，合理的展



示主題，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

(10) 服裝器材，分值 1 分；服裝具有各地不同之傳統色，款式能夠與器材搭配，器材設計構思巧妙並且符合主題內容，視完成情況給予 0.5 至 1 分。

### 3、套路登記表之規定

傳統項目動作登記表（附錄四）、傳統項目內容說明及器材配置表（附錄四）是比賽時檢核動作順序、數量和了解比賽內容的依據，必須於預賽前 24 小時或賽會所規定之時間內呈交，報出後無特殊情況，不得臨時更動。

(四) 舞龍動作失誤扣分細則與評分（不含技能舞龍項目）

1、評分裁判員扣分，如表 2-23。

表 2-23 動作規格錯誤扣分表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

<p>輕微失誤 (每次扣 0.1 分)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.龍體輕微打折。</li> <li>2.龍體運動與人體動作輕微脫節。</li> <li>3.人體造型動作不到位。</li> <li>4.躺地、起立時有附加支撐。</li> <li>5.組圖造型轉換不夠緊湊，解脫不夠利索。</li> <li>6.靜態造型，龍體不夠飽滿、形象不逼真。</li> </ol>
<p>明顯失誤 (每次扣 0.2 分)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.龍體運動各節速度不統一，出現塌肚或脫節的現象。</li> <li>2.龍體運動幅度不統一，出現不合理擦地。</li> <li>3.隊員失誤相撞、碰踩龍身、龍桿，龍體出現短暫停頓</li> <li>4.隊員上肩、上腿、擱腳、騎肩、疊背、滾背、掛腰等技術動作失誤或滑落。</li> <li>5.龍體運動由動到靜、由靜到動轉換鬆散。</li> <li>6.快舞龍時力量不足、速度不快。</li> <li>7.單一動作次數不足。</li> </ol>
<p>嚴重失誤 (每次扣 0.3 分)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.動作失誤，龍體出現不合理打結。</li> <li>2.運動員動作失誤倒地。</li> <li>3.運動員動作失誤脫把。</li> </ol>
<p>其他失誤</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.器材落地，每次扣 0.2 分</li> <li>2.器材損壞，次扣 0.3 分</li> <li>3.服飾掉地，每次扣 0.1 分</li> <li>4.隊職員以信號、喊叫等方式提醒場上比賽隊員，每次扣 0.1 分</li> </ol>

## 2、裁判長扣分

(1) 出界：運動員出界或踩線，每人每次扣 0.1 分

(2) 時間：不足或超出規定時間（含執龍珠隊員單獨表演及替換隊員時間）1 秒至 15 秒，扣 0.1 分，不足或超出規定時間 15.1 秒至 30 秒，扣 0.2 分；以此類推。

重做：運動隊因客觀原因，造成比賽套路中斷，可重做一次，不予扣分；運動員受傷、器材損壞、伴奏音樂等主觀因素造成比賽套路中斷，經裁判長許可，可申

請重做，安排於該賽次最後一場進行，扣 1 分。

3、違例：

(1) 參賽隊員每超過 1 人，扣 0.5 分。

(2) 舞龍自選套路登記表遲交者，扣 1 分。

(3) 禮儀違例，每出現一次，扣 0.5 分。

(4) 夜光舞龍，龍珠和運動員服飾與龍桿（配戴號碼布除外）有夜光效果，違者扣 0.5 分。

(5) 場內運動員號碼布配戴不整齊，扣 0.3 分。

(6) 規定套路隊員與自選套路隊員不一致，出現替換，每人扣 0.5 分

(五) 技能舞龍

1、抽籤舞龍

抽籤舞龍是指在臨場比賽時，抽規定動作籤如表 2-24，即時依照抽籤內容編排組合，並且完成規定數量，計算用時多少，是檢驗舞龍隊專項技術、組合能力、基本技能及素質的一種競賽項目。

表 2-24 動作規格錯誤扣分表

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

序號	動作名稱：	備註
1	螺旋跳龍(順時針)2次	
2	螺旋跳龍(逆時針)2次	
3	螺旋跳龍磨轉一周(6次以上)	
4	左右螺旋跳龍(4次)	
5	斜盤跳龍 2次	
6	穿尾越龍身 1次	
7	繞身舞龍 1次	
8	換位螺旋跳龍 2次	
9	連續快速穿騰 2次	
10	大立圓螺旋前進 2次	
11	首尾穿肚 1次	
12	首尾向內螺旋跳龍(U型)2次	
13	首尾向外螺旋跳龍(U型)2次	
14	首尾左右螺旋跳龍(U型)4次	
15	首尾螺旋跳龍(直線型)3次	
16	逆向跳龍行進 2次	
17	正反騰躍行進 1次	
18	矮步圓場起伏越障礙 1周	
19	高塔盤造型	造型動作；任選一個造型動作做為起始動作。
20	龍騰九霄	

(1) 競賽場地：

長 20m、寬 10m 的長方形平整、清潔場地；場地內，在中線距離兩端的 2.5m 處，各設有一標誌桿，垂直於地面，桿高 2m，如圖 2-7。

(2) 競賽器材及人員：

龍具必須符合國際舞龍規則所規範之龍具，龍柱 4 個，高 2m，柱體寬 0.1m，支柱架 0.4m；參賽人數不得超過 10 人，比賽中不得替換場上任何人員。

(3) 競賽方式：

比賽採單敗淘汰制，參賽隊捉對進行比賽，勝者晉級下一輪比賽，負者淘汰，直到決出前三名隊伍；抽籤時間：參加比賽隊伍代表，於賽前領隊裁判會議中抽出出場序，按照抽籤序捉對進行比賽，並且於賽前 5 分鐘抽取參賽動作內容及場地籤，同一對陣組合內容相同，參賽隊必須選取一個規定造型動作及 4 個動作籤，即時編成組合；比賽隊伍於場地內，以規定造型動作在場內候場，聞開始信號後，開始重

複3次自編組合（造型動作不重複），完成動作後，跑過終點線，完成比賽。

（4）競賽要求：

參賽隊伍聞開始信號後才能解開造型動作；參賽隊須按抽籤動作要求，完成規定次數，不可漏做內容及少做次數；動作次數的計算，以全體隊員實際完成數量計算，如遇中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始完成規定動作數量；每做完一個動作組合後，必須繞過場地兩端任一標誌桿，即組合動作→繞桿→組合動作→繞桿→組合動作→跑出終點線。

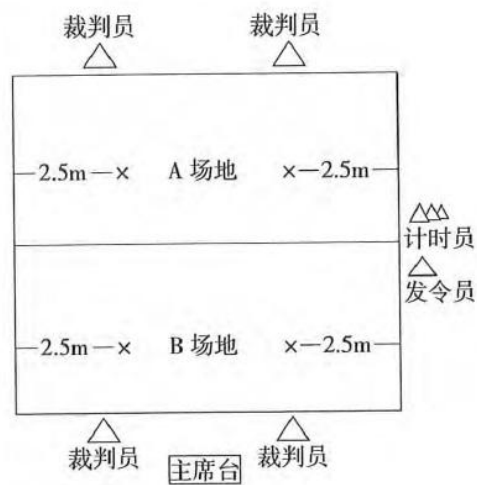


圖 2-7 抽籤舞龍場地配置圖

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

（5）評分細則：

出現以下錯誤，每出現一次，加時5秒進入完成動作時間中。

- I、隊員相撞、落地、附加支撐
- II、器材折斷、脫把等
- III、龍飾、服飾掉地等
- IV、碰踩龍體、龍體打結等
- V、單個動作次數不足
- VI、改變組合動作順序
- VII、踩邊線出界
- VIII、碰倒或移動場地內標誌桿

## IX、與技術要求不符者

以上評判由臨場裁判員執行。

其他錯誤：

I、起跑犯規，第一次起跑犯規，給予警告；第二次起跑犯規，取消比賽資格。

II、參賽隊沒有完成整個比賽內容，中途退場者，不予計分。

III、參賽隊沒有造型起始動作開始比賽者，不予計分。

IV、漏做任何一組動作，不予計分。

V、任何一次沒有繞場地標誌桿者，不予計分。

以上評判由裁判長執行。

### (6) 計時方法：

計時以開始信號開始計時，最後一位運動員跑過終點計時結束；裁判組每隊配置三塊碼表計時，以臨場裁判組之計時為準，如當中有兩塊碼表計時相同，則以該時間為準，如三塊碼表時間皆不同，則以中間時間為準，所得時間即為該隊「完成時間」。

臨場裁判員視隊伍臨場發揮，依照技術要求及評分細則，對隊伍進行加時後，此時間則為該隊伍的「實際用時」。

### (7) 勝負及名次評定：

以實際用時少者為勝，如遇時間相同，則以失誤少支隊伍為勝，如再相同，則加賽一場評定勝負；競賽採單敗淘汰制，直至最後冠、亞軍決賽分出勝負，四強賽，兩支負隊，進行季軍賽，八強賽，四支負隊，則進行五至八名比賽。

## 2、競速舞龍

競速舞龍是運動隊用嫻熟的技術，在規範的場地中，以最快的速度完成規定的舞龍競賽內容與動作數量；是檢驗舞龍隊的專項技術、身體素質和舞龍技能水平的一種競賽項目。

### (1) 競賽場地：

長 20m、寬 10m 的長方形平整、清潔場地；場地內，在中線距離兩端的 2.5m 處，各設有一標誌桿，垂直於地面，桿高 2m；場地內，中線兩側 1.5m，距離兩端 5m 處，標示兩條平行線，如圖 2-8。

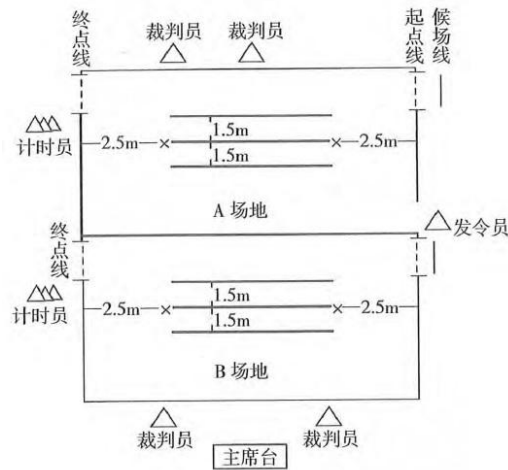


圖 2-8 競速舞龍場地配置圖

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

(2) 競賽器材及人員：

龍具必須符合國際舞龍規則所規範之龍具，龍柱 4 個，高 2m，柱體寬 0.1m，支柱架 0.4m；參賽人數不得超過 10 人，比賽中不得替換場上任何人員。

(3) 競賽方式：

參賽隊伍龍珠站在起點線後，龍頭、龍身站在候場線後，聞開始信號後，龍珠、龍頭帶領隊伍起跑，依次完成競賽要求動作及數量後，跑過終點線，完成比賽。

(4) 競賽要求：

參賽隊伍聞開始信號後方能跑入場內；參賽隊須按路線要求，完成規定內容，不得漏做內容及少做次數；動作次數的計算，以全體隊員實際完成數量計算，如遇中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始完成規定動作數量。

(5) 競賽內容及路線：

- I、舉龍直線行進入場；參賽隊聞開始信號後，龍珠帶領龍體起跑繞過終點端標誌桿折回。
- II、連續快速穿騰 4 次；龍珠引龍體行進逆時針穿第四節龍身，1 號隊員穿第五節龍身，緊隨龍珠行進，第 6、7、8、9 號隊員分別依次騰越第一、二、三、四節龍身。
- III、連續快速螺旋跳龍 10 次；龍珠引龍體做順時針方向螺旋跳龍 10 次。
- IV、直躺舞龍 10 次；龍體必須在場內中線上，做直躺舞龍，要求 8 字舞龍左右須達到兩側 1.5m 標誌線上 10 次。

V、舉龍直線跑出場；龍珠引龍體繞過起點端標誌桿後，舉龍直線跑過終點。

(6) 評分細則：

出現以下錯誤，每出現一次，加時 5 秒進入完成動作時間中。

I、少做動作規定次數

II、隊員倒地、脫把、龍體打結

III、器材、飾物落地

IV、踩邊線出界

V、碰倒或移動標誌桿

VI、龍體嚴重塌肚或重疊

以上評判由臨場裁判員執行。

其他錯誤：

I、參賽隊沒有完成規定競賽內容（漏做動作），中途退場者，不予評分。

II、參賽隊未按規定路線完成競賽內容，不予計分。

III、參賽隊少做一組比賽內容，不予計分。

IV、起跑犯規，第一次起跑犯規，給予警告；第二次起跑犯規，取消比賽資格。

以上評判由裁判長執行。

(7) 計時方法：

計時以開始信號開始計時，最後一位運動員跑過終點計時結束；裁判組每隊配置三塊碼表計時，以臨場裁判組之計時為準，如當中有兩塊碼表計時相同，則以該時間為準，如三塊碼表時間皆不同，則以中間時間為準，所得時間即為該隊「完成時間」。

臨場裁判員視隊伍臨場發揮，依照技術要求及評分細則，對隊伍進行加時後，此時間則為該隊伍的「實際用時」。

(8) 勝負及名次評定：

以實際用時少者為勝，如遇時間相同，則以失誤少支隊伍為勝，如再相同，則加賽一場評定勝負。

### 3、障礙舞龍

障礙舞龍是指參賽隊以嫻熟的舞龍技巧，使用游、翻、騰、穿等動作，繞過、



穿過或躍過場內所設障礙物，完成特定競賽內容的一種競賽項目。

(1) 競賽場地：

長 20m、寬 20m 的長方形平整、清潔場地；場地內具體規劃，如下圖 2-9。

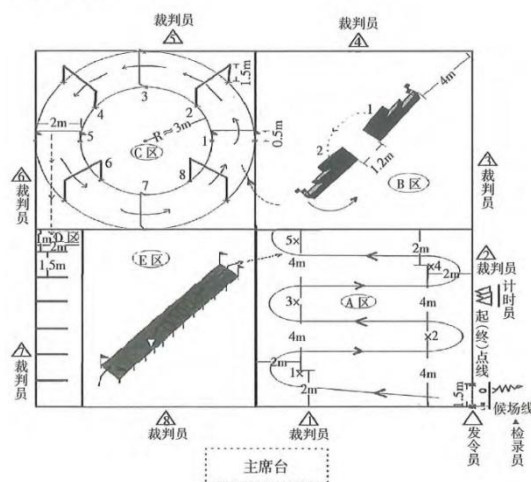


圖 2-9 障礙舞龍場地配置圖

資料來源：國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法（2011）

(2) 競賽器材及人員：

龍具必須符合國際舞龍規則所規範之龍具，龍柱 7 個，龍門 8 個，形障礙物 6 個，階梯式障礙物 2 座，獨木橋 2 組；參賽人數不得超過 10 人，比賽中不得替換場上任何人員。

(3) 競賽方式：

參賽隊伍龍珠站在起點線後，龍頭、龍身站在候場線後，聞開始信號後，龍珠、龍頭帶領隊伍起跑，按順序在規定區域內完成規定比賽內容後，跑過終點線，完成比賽。

(4) 競賽要求：

參賽隊伍聞開始信號後方能跑入場內；參賽隊須按路線要求，完成規定內容，不得漏做內容及少做次數；動作次數的計算，以全體隊員實際完成數量計算，如遇中途失誤停頓，必須從失誤處重新開始完成規定動作數量。

(5) 競賽內容及路線：

I、A 區，快速曲線（左右）起伏繞柱行進；龍珠引龍體快速左右曲線起伏依次繞桿

外側行進。

II、B區，飛躍高臺；龍珠引龍體舉龍跑上1號高臺，並從1號高臺依次飛躍到2號高臺跑下，重複一次，完成後進入C區。

III、C區，一躍一穿跑完場一周半；進入C區，龍珠引龍體逆時針方向快速依次躍、穿所設障礙物，必須跑圓場一周半，完成後進入D區。

IV、D區，單側起伏（上下）繞桿行進；龍珠引龍體進入D區，龍體必須上、下繞過障礙物做單側起伏行進，完成後進入E區。

V、E區，獨木橋連續螺旋跳龍；進入E區，龍珠引龍體上獨木橋，完成連續螺旋跳龍6次。

VI、A區，騰繞行進；進入A區，龍珠引龍體舉龍行進，依次圍繞場上5個標誌桿，在第5、3、1標誌桿做繞桿快速穿騰動作（龍珠引龍體舉龍行進，逆時針穿越第五節龍身，1、2、3號隊員分別穿過第六、七、八節龍身，第7、8、9號隊員分別依次騰越第一、二、三節龍身），在4、2標誌桿處做繞桿行進動作。

#### （6）評分細則：

出現以下錯誤，每出現一次，加時5秒進入完成動作時間中。

I、龍飾、服飾掉地，隊員相撞、落地等

II、器材折斷、脫把、龍體打結等

III、碰倒或移動標誌桿等

IV、少繞、少穿、少越障礙物等

V、單個動作次數不夠等

以上評判由臨場裁判員執行。

其他錯誤：

I、起跑犯規，第一次起跑犯規，給予警告；第二次起跑犯規，取消比賽資格。

II、參賽隊沒有完成整個比賽內容，中途退場者，不予評分。

III、參賽隊少做一組比賽內容，不予計分。

IV、參賽隊未按規定路線完成競賽內容，不予計分。

以上評判由裁判長執行。

#### （7）計時方法：

計時以開始信號開始計時，最後一位運動員跑過終點計時結束；裁判組每隊配置三塊碼表計時，以臨場裁判組之計時為準，如當中有兩塊碼表計時相同，則以該時間為準，如三塊碼表時間皆不同，則以中間時間為準，所得時間即為該隊「完成時間」；臨場裁判員視隊伍臨場發揮，依照技術要求及評分細則，對隊伍進行加時後，此時間則為該隊伍的「實際用時」。

#### (8) 勝負及名次評定：

以實際用時少者為勝，如遇時間相同，則以失誤少支隊伍為勝，如再相同，則加賽一場評定勝負。

#### (五) 其他

本舞龍規則解釋權屬國際龍獅運動聯合會<sup>41</sup>

### 本章小節

舞龍運動規則，從 2002 年開始進入國際化的視野，其中也經過了兩次重大的改版，在內容方面更加的詳盡及完整，在使用方面使競賽更加順暢且公正客觀，不斷的顯示出舞龍運動及其規則都仍在進步當中。

目前 2011 版本的國際舞龍規則，是目前最新的版本，也穩定的使用了六個年頭，這樣的結果是舞龍運動先進及夥伴們不斷努力的結果。

本研究整理 2002 至 2011 的不同時期的規則，當中有許多的演變及修改，包括縮短比賽時間及放寬時間限制，減輕舞龍道具重量規範、減少參賽人員、改變難度動作計算及新增等<sup>42</sup>...都讓舞龍運動不斷的進步，主要修改內容如表 2-25。

<sup>41</sup>國際龍獅運動聯合會，《國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法》(北京：人民體育，2011)。

<sup>42</sup>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。

表 2-25 國際舞龍規則內容修改表

資料來源：作者自行整理

	2002	2003 (增訂)	2008	2011
分項	2 項		5 項	5 項
人員	14 人	14 人	11 人	11 人
道具	龍頭 3kg	龍頭 3kg	龍頭 2.5kg	龍頭 2.5kg
時間	8 至 9 分鐘		7 至 8 分鐘	7 至 10 分鐘
難度內容	A、B、C 分級		基本、難度分級	基本、難度分級
其他		抽籤舞龍 (競分)	抽籤舞龍 (競時)	抽籤舞龍 (競時)

# 第參章 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<sup>43</sup>，其內容是透過龍體的盤旋、遊戲、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<sup>44</sup>。

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…都比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

<sup>43</sup>套路：是指由不同的舞龍動作編創成為一連串的動作。

<sup>44</sup>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。

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<sup>45</sup>。

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的之間的差距，讓隊伍更有信心參與比賽<sup>46</sup>。

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<sup>47</sup>，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。

---

<sup>45</sup>問卷回答內容整理。

<sup>46</sup>問卷回答內容整理。

<sup>47</sup>問卷回答內容整理。



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<sup>48</sup>，另一方面則是更簡單的訓練，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<sup>49</sup>，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<sup>50</sup>。

### 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。

<sup>48</sup> 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。

<sup>49</sup> 問卷回答內容整理。

<sup>50</sup> 問卷回答內容整理。

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<sup>51</sup>。

## （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的重量設定<sup>52</sup>。

## 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<sup>53</sup>，訓練方式也會不同，例如：卓蘭

---

<sup>51</sup>問卷回答內容整理。

<sup>52</sup>問卷回答內容整理。

<sup>53</sup>問卷回答內容整理。



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。

## 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<sup>54</sup>，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<sup>55</sup>，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。

---

<sup>54</sup>問卷回答內容整理。

<sup>55</sup>問卷回答內容整理。

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<sup>56</sup>。

## （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<sup>57</sup>，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。

---

<sup>56</sup>問卷回答內容整理。

<sup>57</sup>問卷回答內容整理。

## 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<sup>58</sup>；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。

## 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。

---

<sup>58</sup>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。

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<sup>59</sup>。

## 第五節 舞龍規則對運動參與及內容的影響

### 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<sup>60</sup>。

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。

---

<sup>59</sup>問卷回答內容整理。

<sup>60</sup>問卷回答內容整理。

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。



## 第四章 結論與建議

### 第一節 結論

本研究旨在探討國際舞龍規則的成立與推動對舞龍運動發展的影響。研究者透過文件分析法及問卷調查法，以各年份修訂的國際舞龍運動際賽規則及舞龍運動參與者做為對象，使用半結構式問卷訪談 19 位規則修改其間參與舞龍運動的教練及運動員，配合文獻資料進行論述。以下結論對應研究目的：

#### 一、國際舞龍運動競賽規則的多元走向

國際舞龍規則從原來的 2002 年版當中只有明確的規範自選舞龍及規定套路兩項，2003 年從中國龍獅運動協會開始試行了技能舞龍項目，2008 年版國際規則，技能項目、傳統舞龍及夜光舞龍正式的編入其中。

國際舞龍規則發展至 2008 年版時以規範了五項的舞龍運動競賽項目，就如男子體操將其內容分為六個項目，規則的規劃越來越朝向全面性的多元發展，到了最近一次 2011 年的修訂，雖無增加項目，但把各項條文內容做更細緻的修飾，成為了民俗體育項目成功轉化現代運動的代表之一。

#### 二、不斷成長的舞龍運動競賽規則

國際舞龍運動競賽規則是目前最公正且範圍廣的舞龍運動工具書，經過舞龍運動的先進、夥伴不斷的努力，從 2002 年開始出版發行起經過不同時期的測試與修改，日趨完整，也成為地區或國家的競賽依據，或以其為根基修改成為適用的競賽規則。

就抽籤舞龍的規範來說，原先由賽前 30 分鐘抽籤，競分制度，修改為賽前 5 分鐘，競時制度，又如舞龍參賽人員、道具及時間規範的內容修改，使國際規則在競賽的使用更加順暢且方便。

#### 三、相輔相成的國際規則與舞龍運動

規則與競賽之關係，可以是互相影響的，規則規範了動作及各項內，競賽內容在規則的範疇下更加的成長，這樣互相的成長，造就了彼此密不可分的關係。

透過比賽方式推動運動項目，是運動推廣最有效的方法之一，而精采的比賽必須要有完善的規則來確保比賽的進行，以及各項的規範。

但規則在有效的規範出了舞龍運動競賽的範圍後，也打壓了部份的舞龍運動參與者，由其在傳統舞龍方面。

## 第二節 建議

### 一、規則內容之建議

國際舞龍規則距今最後一次修訂時間為 2011 年，舞龍技巧與內容不斷的進步，規則的規範略顯簡陋，建議能夠修改出下一版本之國際規則。

(一) 自選套路之難度動作已於 2008 年增訂至今，建議增訂。

(二) 規定套路雖為有效訓練及競賽的舞龍套路，但同樣也使用多年未修改，已較不符合現今舞龍運動難度動作的要求，建議修改。

(三) 夜光舞龍及傳統舞龍之規則內容較不符合需求，建議修改

### 二、推展之建議

(一) 除了競賽的推廣，應培養專業人才進行舞龍運動的推廣，建議多加辦理裁判、教練講習，並且降低入門門檻，如：報名經費等…

(二) 目前競賽的推廣，並無針對學生組別專用的規則、道具規格等…，運動是能夠從小培養其參與的，建議增列學生組或其他組別特殊要求之規則，落實比賽分齡、分類，較能將舞龍推展給更多的族群。

(三) 民俗體育於學校的實行，是不足的，屬於華人民族本身的體育及遊戲，如沒有傳承下去，實屬可惜，建議將舞龍運動推展至校園之中，提升參與人數。

## 參考文獻

### 一、書籍

J Janet M.Ruane 著，《研究方法概論(Essentials of Research Methods)》(王修曉譯)(臺北：五南，2007)：161-164。

國際龍獅總會，《國際舞龍舞獅競賽規則、裁判法》(北京：國際龍獅總會，2002)。

中國龍獅運動協會，《舞龍、舞獅增設項目競賽規則》(北京：中國龍獅運動協會，2003)。

國際龍獅運動聯合會，《國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法》(北京：人民體育，2011)。

國際龍獅運動聯合會，《國際舞龍南獅北獅競賽規則、裁判法》(北京：國際龍獅運動聯合會，2008)。

張紹勳，《研究方法》(臺中：滄海，2004)：274。

### 二、論文

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)。

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)。

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)。

### 三、期刊學報

肖洪波，〈新規則修改對舞龍運動發展的影響〉，《體育世界·學術》，(西安，2010)：61-62。

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)：402-403。

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)：135-148。

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)：57-59。

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)：605-606、623。

張曉林，〈也談民族傳統體育競技化〉，《體育學刊》，18.1（廣東，2011）：120-124。

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）：106-107。

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。

顏碧嬋、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）：49-61。

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）：144-145。

附錄一

參賽項目：預賽 決賽

填表日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

隊名		教練		聯繫電話	動作路綫	動作名稱	套路名稱	動作類別	難度等級	分 值	備註
項目	項目	項目	項目								
編號											





舞龙南狮北狮传统项目表演内容（含义）说明及器材配置表

年 月 日

队名			主题名称	
表演内容说明及器材配置	1. 开始			2. 发展
		北 ◇ 南		
	3. 主题			4. 结束
		北 ◇ 南	北 ◇ 南	

教练员、领队：\_\_\_\_\_



## 附錄五

# 國立臺南大學體育學系碩士班

## 碩士論文研究問卷

各位舞龍運動的前輩、夥伴 您好：

我是國立臺南大學體育學系碩士班研究生徐瑞鴻，也是一名舞龍運動員，目前在本所蔡宗信教授的指導下，進行「國際舞龍規則發展對舞龍運動影響之研究」研究，本研究目的在於探討舞龍規則對於舞龍運動發展的影響，想藉由您對於舞龍運動的認知，彌補本研究相關文獻資料的不足，因此誠懇邀請您填寫此份問卷。

此份問卷共有 15 題問題，煩請您就實際情況填寫，並簽妥下方聲明書，問卷填寫完畢後，與聲明書圖檔一併回傳給本人，謝謝您。

### 受訪同意聲明

本人 同意填寫此份問卷，並  同意  不同意  
於研究論文中公開個人資料。

註明：受訪者皆為本研究中重要影響之重要參與者，在取得同意授權後，採用受訪者同意部分之資料，進行相關介紹描述。

衷心感謝您對本研究的貢獻與協助。

受訪者： 簽名

中 華 民 國 年 月 日

## 問卷內容

一、您是哪一年參與舞龍運動呢？參與時間（期間）有多久了呢？

西元年開始參與，參與時間年，（結束時間）

二、您在舞龍運動中的位置：

運動員 教練 兩者都擔任過

三、在您參與舞龍運動時期，參加過哪些賽事（哪一年、哪些重大賽事）：

---

四、在參與舞龍運動期間，您感覺 2002 年版的國際規則有哪些不合理及問題？

---

五、在參與舞龍運動期間，您感覺 2008 年版的國際規則有哪些不合理及問題？

---

六、在參與舞龍運動期間，您感覺 2011 年版的國際規則有哪些不合理及問題？

---

七、關於舞龍運動競賽規則的修訂，您覺得規則當中最大的改變是什麼？

---

八、就您對舞龍運動的了解，規則的修訂是否對於舞龍運動競賽內容有哪些影響？

---

九、就您對舞龍運動的了解，規則的修訂是否對於舞龍運動訓練及發展有哪些影響？

---

十、關於舞龍運動競賽規則的修訂，您覺得對於舞龍運動的發展有什麼影響或關連？

---

感謝您撥空填寫此問卷，衷心感謝您對本研究的貢獻與協助。

## 附錄六

一、您是哪一年參與舞龍運動呢？參與時間（期間）有多久了呢？

西元年開始參與，參與時間年，（結束時間）

編號	起始	結束
01	2003 年	迄今
02	2005 年	迄今
03	2002 年	迄今
04	2005 年	迄今
05	2004 年	迄今
06	2003 年	迄今
07	2004 年	迄今
08	2004 年	迄今
09	2005 年	迄今
10	2007 年	迄今
11	2007 年	迄今
12	2006 年	迄今
13	2006 年	2012 年
14	2005 年	2013 年
15	2006 年	2012 年
16	2004 年	2014 年
17	2004 年	2011 年
18	2007 年	2013 年
19	2007 年	2014 年

## 二、您在舞龍運動中的位置：

編號	職務
01	舞龍員/教練
02	教練
03	教練
04	舞龍員/教練
05	舞龍員/教練
06	舞龍員/教練
07	舞龍員/教練
08	舞龍員/教練
09	舞龍員/教練
10	舞龍員/教練
11	舞龍員/教練
12	舞龍員/教練
13	舞龍員
14	舞龍員
15	舞龍員
16	舞龍員
17	舞龍員
18	舞龍員
19	舞龍員

三、在您參與舞龍運動時期，參加過哪些賽事（哪一年、哪些重大賽事）：

編號	賽事
01	世界盃舞龍錦標賽、亞洲龍獅錦標賽、亞洲室內運動會、亞洲龍獅公開賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
02	世界盃舞龍錦標賽、亞洲龍獅錦標賽、亞洲室內運動會中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
03	亞洲龍獅錦標賽、亞洲龍獅公開賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
04	世界盃舞龍錦標賽、亞洲室內運動會、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
05	亞洲龍獅錦標賽、亞洲龍獅公開賽、亞洲室內運動會中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
06	亞洲龍獅錦標賽、世界盃舞龍錦標賽、亞洲室內運動會中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
07	世界盃舞龍錦標賽、亞洲室內運動會中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
08	亞洲龍獅錦標賽、世界盃舞龍錦標賽、中華盃龍獅運動錦標賽。
09	亞洲室內運動會、亞洲龍獅公開賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
10	亞洲龍獅錦標賽、世界盃舞龍錦標賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
11	世界盃舞龍錦標賽、亞洲室內運動會、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
12	亞洲龍獅公開賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
13	世界盃舞龍錦標賽、亞洲室內運動會、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
14	亞洲龍獅公開賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
15	世界龍獅錦標賽、亞洲室內運動會、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
16	亞洲龍獅公開賽、亞洲龍獅錦標賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
17	亞洲室內運動會、亞洲龍獅錦標賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
18	世界盃舞龍錦標賽、亞洲龍獅錦標賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。
19	亞洲龍獅公開賽、亞洲龍獅錦標賽、中華盃龍獅運動錦標賽、全民運動會。

#### 四、在參與舞龍運動期間，您感覺 2002 年版的國際規則有哪些不合理及問題？

編號	
01	規則內的難度動作規範不足，有些規範沒有很明確，讓隊伍有打擦邊球的機會。
02	項目規定太少，內容文字敘述不清楚，分數評斷規定粗糙。
03	只有兩個項目的規範，但是真正的舞龍比賽項目卻有很多，趕不上比賽使用。
04	A、B、C 三級難度分數很難滿分，比賽時間規定區間很短。
05	難度動作規範太少了，創新難度申報每個比賽都要來一次，很麻煩。
06	內容規範不夠，以前領隊教練還以上場比賽，很奇怪。
07	動作分成三個等級，很亂；分數規範不好操作。
08	只有兩個項目的規定，不夠用，文字敘述不清楚。
09	場外提示很難定義，太主觀；夜光龍還可以一直換人。
10	規定不清楚，比賽很容易發生爭議。
11	內容太簡單。
12	規則太少，讓裁判有很多主觀的判決，會有爭議。
13	時間規定很緊，不容許失誤解開打結。
14	難度動作要報到滿分很難，規則很多漏洞。
15	難度動作很多，但規定卻很少。
16	夜光龍比賽的時候，都要自己編很多難度，內容不夠用。
17	規則太少了，很多東西都要在比賽裡面規定。
18	有三個難度動作等級，但內容不夠多，每次都要申報難度。
19	規則規定的項目只有兩個，不夠用。

**五、在參與舞龍運動期間，您感覺 2008 年版的國際規則有哪些不合理及問題？**

編號	
01	不能使用鼓樂比賽，讓舞龍沒有靈魂，動作規定還是不足。
02	改成音樂很奇怪，難度動作很少。
03	夜光龍、傳統龍規定少，不同比賽有自己的規定，套路都要隨著調整。
04	比賽時間 7 到 8 分鐘，很短。
05	很多內容都用不到，例如：抽籤舞龍。
06	傳統龍的技巧評分很奇怪，每個傳統舞龍不一樣，技巧分要怎麼算。
07	技能項目感覺很像賽跑，由其競速、障礙，不像舞龍。
08	雖然有五個項目，但夜光、傳統規則很難用，抽籤沒有用到。
09	用音樂，不用訓練鼓樂手，這樣鼓樂傳承會消失。
10	比賽時間很短，學生體力無法負荷太多難度，拿不到高分。
11	比 2002 詳細，但時間太短了。
12	傳統龍跟夜光龍的規則不好用，夜光龍根本就跟自選一樣。
13	時間規定變短，夜光龍規定很奇怪。
14	難度動作不夠多，時間規定減少要舞很快。
15	除了自選跟規定，其他都不足。
16	夜光龍要做很多人體難度，又看不到舞龍員，很奇怪。
17	減少鼓樂很奇怪，沒有氣氛。
18	難度動作內容不夠多，每次都要申報難度。
19	傳統賽，規定 10 項評分，很複雜。



六、在參與舞龍運動期間，您感覺 2011 年版的國際規則有哪些不合理及問題？

編號	
01	2011 規則是按照 2008 規則修正，問題和 2008 相同。
02	音樂的使用及，難度動作。
03	夜光龍、傳統龍的規則，同樣沒有進步。
04	人數限制，不能用鼓樂做配樂。
05	抽籤舞龍修訂後，一樣很少用到。
06	傳統龍的評分細項太多，很雜亂。
07	技能項目雖然好拿牌，但感覺失去舞龍的味道。
08	五個項目，但實際使用依然在自選及規定兩項。
09	用音樂會失去舞龍原有的內容。
10	時間間距過大，競爭性變低。
11	時間及鼓樂問題。
12	夜光龍規則不適用。
13	夜光龍難度動作規定，太多人體動作了。
14	難度動作一樣不夠。
15	一樣除了自選跟規定，其他都不足。
16	夜光龍及鼓樂規定。
17	使用音樂的版權問題。
18	傳統舞龍評分細項複雜。
19	傳統舞龍及夜光舞龍的相關規定，不適用。

七、關於舞龍運動競賽規則的修訂，您覺得規則當中最大的改變是什麼？

編號	
01	鼓樂及人數的改變。
02	增訂項目。
03	取消鼓樂。
04	時間規則放寬為三分鐘。
05	減少運動員人數。
06	鼓樂變成音樂。
07	技能項目。
08	增加項目為五項。
09	取消鼓樂。
10	動作等級改變。
11	時間及鼓樂。
12	增訂夜光、傳統、技能。
13	道具重量減輕。
14	難度動作增加。
15	鼓樂、時間。
16	增加技能項目。
17	比賽時間的規範。
18	鼓樂及器材。
19	鼓樂、技能項目。

八、就您對舞龍運動的了解，規則的修訂是否對於舞龍運動競賽內容有哪些影響？

編號	
01	鼓樂的取消及時間的修改，改變了舞龍競賽的型態。
02	藝術表現要求高，比賽內容比較好看。
03	取消鼓樂配置，加快比賽流暢度。
04	技能項目的增加，改變舞龍運動型態。
05	時間改變，增加內容精采度及選手適應度。
06	競速、障礙兩項內容改變了勝負的判定。
07	難度動作規範不足，要申報許多動作，名稱不統一
08	減少鼓樂，套路精準度變高。
09	競賽項目變多，內容豐富，得獎的可能性提升。
10	藝術分值提高，對比較內容更有可看性。
11	道具重量改變舞龍速度，運動員負荷較輕。
12	藝術分值的增加，改變套路配置。
13	道具重量減輕，運動速度加快。
14	創新難度，名稱不統一，比賽進行不順暢。
15	時間規範寬，失誤容許度較寬。
16	項目變多，運動隊伍變多。
17	技能項目，增加比賽可看性。
18	規則規定不清楚，造成各場比賽有差異。
19	夜光、傳統兩項比賽，內容規範不清楚，形成比賽混亂。

九、就您對舞龍運動的了解，規則的修訂是否對於舞龍運動訓練及發展有哪些影響？

編號	
01	鼓樂選手的訓練，套路難度的編排。
02	藝術分值及時間改變，訓練內容變豐富。
03	減少鼓樂，器材負擔減輕，提昇發展度。
04	藝術分值提昇，對訓練內容更豐富。
05	時間規定放寬，較能允許失誤，參與比賽意願提升。
06	藝術表現的增加，是教練人員需要更多方位的能力。
07	減少鼓樂，訓練較簡單。
08	器材重量變輕，參與運動的身體素質可較低。
09	音樂的搭配，較符合現代運動需求。
10	藝術分值的增加，減少套路難度。
11	取消鼓樂人員，訓練期程減短。
12	技能項目，改變訓練型態。
13	時間規定改變，隊舞龍運動員的體能負擔較輕。
14	人數規定減少，不用過多人就能成立運動隊。
15	道具減輕，改變運動員身體負擔量。
16	創新動作增加，提升舞龍訓練豐富度。
17	人數規定減少，推展提升。
18	藝術分值，使得訓練內容不只是舞龍。
19	道具減輕，舞龍運動推展年齡及性別較不受限制。

十、關於舞龍運動競賽規則的修訂，您覺得對於舞龍運動的發展有什麼影響或關連？

編號	
01	難度動作規定的整合，增加推展的一致性。
02	統一的舞龍項目，排擠了傳統舞龍，就像國劇打壓了地方戲曲。
03	時間規定的改變，減低運動員參與門檻。
04	技能項目的發展，增加競賽項目，簡單舞龍內容。
05	藝術分的提升，使比賽及訓練更加精緻及多元。
06	道具減輕，讓運動推展更廣。
07	人數減少，減少運動成本。
08	舞龍規則的統一，隊舞龍運動推展更有統整性。
09	人數規定減少，對推展的門檻降低。
10	評分內容的改變，讓舞龍型態必須結合其他舞蹈及體操等內容。
11	時間規定的改變，使運動人員的限制降低。
12	藝術分值的提升，增加道具、服裝的美觀程度。
13	人數減少，推展門檻降低。
14	鼓樂配置的取消，使舞龍的神態降低，但內容簡單化。
15	音樂運用的版權問題，可能影響運動的發展。
16	人數配置的減少，更利於推展。
17	藝術分值的發展，提升舞龍的多元性。
18	傳統舞龍規定的增加，可以讓個國家地區多元的舞龍運動進入比賽。
19	去除鼓樂的器材，減低隊伍建立的成本。