

# 教育部體育署 110 學年度全國各級學校民俗體育競賽

## 跳繩競賽章程

- 一、依據：教育部體育署 110.08.03 臺教體署學（三）字第 1100027591 號函辦理。
- 二、宗旨：為落實學校體育教學正常化，推展校園民俗體育活動，提供多元化學習管道，培養學生終身運動之習慣，特辦理此項活動。
- 三、主辦單位：教育部體育署
- 四、承辦單位：國立臺南大學
- 五、協辦單位：各縣市政府教育局（處）  
吳鳳科技大學

## 六、比賽期程：

### (一) 比賽時間/地點：

比賽時間	地點	項目
11月27日	吳鳳科技大學 (嘉義縣民雄鄉建國路二段117號)	踢毬、撥拉棒 砌磚、流星 球、臺客獅
11月28日	吳鳳科技大學 (嘉義縣民雄鄉建國路二段117號)	醒獅、臺客獅 文陣、舞龍
12月3日	國立臺南大學 (臺南市中西區樹林街二段33號)	扯鈴
12月4日	國立臺南大學 (臺南市中西區樹林街二段33號)	扯鈴、跳繩
12月5日	國立臺南大學 (臺南市中西區樹林街二段33號)	扯鈴、陀螺 武陣、跳繩

**※因應「中央流行疫情指揮中心」防疫政策，將視新型冠狀肺炎(COVID-19)疫情決定是否延期比賽。**

(二) 報名日期：自110年09月15日起至110年10月20日止，逾期不受理。

- 1、參賽資格：全國各公私立大專、高中職、國中、國小均以單一學校為單位，由在籍學生組隊報名參加。
- 2、報名方式：本賽事僅採用網路報名，完成網路各項報名後，需回傳已蓋「學校關防」及「承辦人員職章」之報名表到報名系統中。

(1) 報名：請至「民俗體育教學資源」(網址 <https://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=48>)，完成欲參賽所有項目報名後，並送出網站報名資料(※請參考報名注意事項)。

(2) 回傳：網路報名完成後，於報名網頁列印紙本，紙本報名表請蓋「學校關防」及「承辦人員職章」，將紙本以『彩色掃描』成PDF檔，並回傳至報名系統(請於110年10月20日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)。

(三) 賽程公告日期：110 年 11 月 2 日

1、公告於「民俗體育教學資源網」(網址 <http://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=48/news>)，請各參賽學校務必上網下載各單項賽程。

※因參賽隊伍眾多，不開放調整賽程，煩請各參賽隊伍於報名備註填寫賽程需求及原因，大會會依據需求作為安排賽程考量。

(四) 開幕典禮：吳鳳科技大學 11 月 28 日、國立臺南大學 12 月 5 日，皆在上午 10：30 於各比賽地點舉行。

110 學年度全國賽重要期程	
110/09/15-110/10/20	報名時間
110/11/2	賽程公告
110/11/27-110/12/5	比賽時間(參考第六點比賽期程)
各項目比賽開幕日期	於該競賽場地星期日上午 10：30 開幕典禮

※本學年度全國賽，因配合防疫政策，避免用餐群聚，不提供便當申請，各參賽單位如有用餐需求，敬請自理。

(五) 『民俗體育全國賽菁英決賽』預計進行內容：

1. 參賽組別:全國賽中指定的項目組別，詳見菁英決賽章程。
2. 參賽限制:全國賽參賽組別的前兩名，進入菁英決賽。
3. 比賽規則:參照各項目競賽規則。
4. 比賽時間/地點:

比賽時間	地點	項目
11 月 28 日	吳鳳科技大學旭光中心 (嘉義縣民雄鄉建國路二段 117 號)	舞龍、醒獅、 臺客獅
12 月 5 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

## 七、 Covid-19 防疫措施

- (一)執行實聯制進入賽區，各參賽單位到達吳鳳科大及臺南大學後，請先繳交實名制表格(如附件)並測量體溫或通過紅外線體溫測量通道後，再至各賽區服務台(體育館)，辦理報到手續領取秩序冊及相關資料。※若無繳交實名制表格，則無法進入校園，需補繳完才能進入。
- (二)所有進入賽區人員請全程配戴口罩，僅選手於展演時避免影響表現，得摘除口罩，賽後請配合戴上口罩。
- (三)比賽場區僅允許檢錄完之參賽隊伍及教練 1 人由檢錄人員帶領進入，並於比賽後儘速離場。其他非賽務相關人員禁止入場。
- (四)室內場館避免人流過高及社交距離保持不易，不開放進入觀眾席。
- (五)於賽區內請保持適當之社交距離，並應配戴口罩，敬請配合；比賽期間將安排工作人員機動巡查，若發現未依規定者，將進行規勸，若不聽規勸，則通報裁罰。
- (六)各比賽場區備有口罩、消毒酒精、防護面罩等防疫備品，以供不時之需；服務台更備有額溫槍及適量快篩試劑以防萬一。
- (七)各比賽場地定期消毒作業、保持通風。
- (八)賽前將依中央流行疫情指揮中心的防疫政策，再行檢視本賽程防疫措施有無修正必要。
- (九)屆時如防疫警戒維持在二級警戒或更嚴格，將呈請上級研議延後比賽之可能性與相關再次公告措施。

八、比賽內容：

(一)項目	跳繩			
(二)學制	國 小	國 中	高 中	大 專
(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	男子組/女子組			
雙人同步花式競賽	男子組/女子組			
團體競速	男子組/女子組			
個人計次開又一迴旋	男子組/女子組			
個人計次二迴旋	男子組/女子組			
個人計次跑步跳一迴旋	男子組/女子組			
1×30 秒 3 人相繞繩(計次賽)	男子組/女子組			

## 九、比賽方式：

### (一)花式團體賽

花式團體賽實施方式		
<p>■ 參賽限制：可男女混合不分組，各學校限報名一隊。</p> <p>■ 比賽人數：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。</p> <p>■ 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。</p> <p>比賽時間：7~8分鐘〔第一信號7分，第二信號8分〕。</p> <p>1. 時間不足或超逾規定時間5秒內者不扣分。</p> <p>2. 時間不足或超逾規定時間10秒內者扣3分。</p> <p>3. 時間不足或超逾規定時間30秒內者扣5分。</p> <p>4. 時間不足或超逾規定時間1分鐘以上者，扣5分。</p>		
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		
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	
<p>■ 參賽限制：男女分組比賽(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。</p> <p>■ 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</p> <p>■ 比賽過程中發生失誤，每失誤一次扣0.25分。</p> <p>■ 比賽時間：2分-2分30秒。〔第一信號2分，第二信號2分30秒〕。</p> <p>1. 時間不足或超逾規定時間5秒內者不扣分。</p> <p>2. 時間不足或超逾規定時間10秒內者扣2分。</p>	

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		
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		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 1-2 隊。</li> <li>■ 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、開又一跳二迴旋、移位、方向變化等自編動作。</li> <li>■ 比賽過程中發生失誤，每失誤一次扣 0.25 分。</li> <li>■ 比賽時間：1 分 30 秒~2 分鐘〔第一信號 1 分 30 秒，第二信號 2 分〕。 <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 時間不足或超逾規定時間5秒內者不扣分。</li> <li>2. 時間不足或超逾規定時間10秒內者扣2分。</li> <li>3. 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 3 分。</li> </ul> </li> </ul>		
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		
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) 雙人同步花式競賽

雙人同步花式競賽實施方式	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 1-2 隊</li> <li>■ 比賽時間：60 秒-75 秒（第一信號 60 秒，第二信號 75 秒）</li> </ul>	

<p>■至少應有一迴旋系列動作、二迴旋系列動作、三迴旋系列動作、移位與方向變化等自編動作</p> <p>■比賽過程中發生失誤，每失誤一次扣0.25分</p>		
<p>評分標準</p>		
技術總分	<p>兩人整體繩之技巧變化難度15分，組合動作難度15分（一迴旋、二迴旋、三迴旋、四迴旋的比率）、</p>	30分
藝術總分	<p>結構編排20分：整體美感、動作流暢、技巧變化、兩人動作整齊度等。符合音樂節奏的百分率5分、創意性動作5分</p>	30分
實作總分	<p>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，每次失誤扣0.25分</p>	40分

### (五) 團體競速賽(計次賽)-限時計次

<p>團體「限時計次賽」實施方式</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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。</li> <li>■ 比賽人數：上場比賽正式選手為8人，預備選手2人，共可報名10人</li> <li>■ 比賽時間：1分鐘。</li> </ul>	
<p>評分標準</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 限時1分鐘，每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始」。</li> <li>■ 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。</li> <li>■ 以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。</li> <li>■ 以6人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。</li> <li>■ 每次比賽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）。</li> <li>■ 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。</li> <li>■ 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。</li> <li>■ 團體計次成績以特優、優等、甲等成績計算，比賽團體次數：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。</li> </ul>	

### (六) 個人開叉一迴旋(計次賽)-限時計次

<p>個人開叉跳一迴旋「限時計次賽」實施方式</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名2隊。</li> <li>■ 比賽人數：上場比賽正式選手為1人。</li> </ul>	



<p>評分標準</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 限時 1 分鐘計次賽，每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」</li> <li>■ 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。</li> </ul>

### (七)個人二迴旋賽(計次賽)-限時計次

<p>個人二迴旋「限時計次賽」實施方式</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 2 隊。</li> <li>■ 比賽人數：上場比賽正式選手為 1 人。</li> </ul>
<p>評分標準</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 限時 30 秒計次賽，比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」</li> <li>■ 以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。</li> <li>■ 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。</li> <li>■ 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。</li> <li>■ 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。</li> </ul>

### (八)個人跑步跳一迴旋賽(計次賽)-限時計次

<p>個人跑步跳一迴旋「限時計次賽」實施方式</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 2 隊。</li> <li>■ 比賽人數：上場比賽正式選手為 1 人。</li> </ul>
<p>評分標準</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 限時 30 秒計次賽，比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」</li> <li>■ 以一定時間內右腳連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。</li> <li>■ 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。</li> <li>■ 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。</li> </ul>

- 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。

### (九) 1×30 秒 3 人相繞繩(計次賽)-限時計次

#### 1×30秒3人相繞繩「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
- 比賽人數：上場比賽正式選手3人，兩人甩繩，1人在繩中跳躍

#### 評分標準

- 限時30秒計次賽，比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始」
- 兩位參賽者持兩條長繩甩相繞繩，另一位跳入相繞繩中完成跑步跳，在30秒內完成跑步跳最多下者獲勝，裁判只會計算右腳成功過繩之數目。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。
- 比賽時間內，因故造成迴旋繩終止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式
- 1×30秒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

十、各單項競賽規則、參賽訊息及公告事項請上「民俗體育教學資源網」(網址 <http://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=48/news>) 閱覽，如有疑問請來電或留言至民俗體育教學資源網留言討論區中：

(一) 聯絡單位：國立臺南大學民俗體育發展中心

(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([http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter\\_url=discuss](http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=discuss))

十一、獎勵：

(一) 獎勵辦法

1. 所有賽制：獲得特優、優等、甲等團隊，每位選手頒予教育部體育署獎狀乙紙。
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：菁英決賽獲勝的團隊，頒發金質獎盃乙座。  
另一隊則頒發菁英獎盃乙座。

(二)敘獎規定：

1. 花式個人賽、花式雙人賽、花式團體賽及雙人同步花式競賽依評分排名前 20%者為特優，21-50%者為優等，51-80%者為甲等。**(若參賽隊數低於 5 隊之組別，將依整體表現給予評等，從缺亦可，不以上述百分比為限制。)**
2. 團體競速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. 1×30 秒 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. 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) 菁英賽獎盃採當天頒發；獎狀將採事後寄發，參賽學校報名時請填寫正確收件地址（學校地址）及收件人（學校聯絡人），以利獎狀寄發事宜。

## 十二、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) 提出申訴時，應由領隊或學校代表簽字蓋章，並以書面向大會提出，由審判委員會開會討論並做成決議。
- (三) 若賽程發生爭議，當場以口頭申訴外，仍須依照前項規定，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。
- (四) 各項比賽進行中，各領隊、指導教師及選手，不得當場質詢裁判，違者取消比賽資格。

## 十三、附則：

- (一) 參賽者請攜帶證明文件（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) 大會於各比賽會場僅提供擴音機（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」，各位參賽學校單位請自行為參賽隊職員另行投保個人意外險。
- (六) 各參賽隊伍如從未填下列資料庫，本賽會鼓勵各參賽隊伍另填「民俗體育教學資源網」中的師資團隊資料庫後，使得參與競

賽；以提供各界查詢、下載、分析各地團隊特色之資料，期維護民俗體育文化資產的保存與發揚。

- (七) 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），或不服從裁判等情形；經查明屬實者，除立即取消比賽資格，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，並報請其所屬縣市教育局（處）議處。

十四、本規則如有未盡事宜，得由主辦單位修訂並於「民俗體育教學資源網」公告之

（網址

<http://custom.nutn.edu.tw/contest/?q=48/news>）。

# 教育部體育署 110 學年度全國各級學校民俗體育競賽 防疫實名制表單

日期：

參賽學校：

編號	姓名	當日體溫	連絡電話
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

編號	姓名	當日體溫	連絡電話
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			