

# 民俗體育 - 扯鈴規則改變探討

顏聖昌

臺北市明道國小教師

吳麗秋

臺北市明道國小輔導主任

## 壹、前言

臺灣的民俗運動活動，是從 1975 年開始，由省主席謝東閔先生大力提倡推行，正式在各級學校中推展。到 1983 年的暑假，進行全省及金馬地區的巡迴示範表演。受到各校的熱烈迴響。這一年，扯鈴項目才正式納入民俗運動的正式推廣項目中，與跳繩、踢毬三足鼎立。並在民國 1984 年辦理第一屆全國扯鈴比賽。將近 40 年的推廣史和 30 年的比賽史，扯鈴規則的修訂，可以反應時代的變遷，並藉此思考扯鈴技術提昇的可能性和未來發展的方向。本文僅就五次重要修訂的規則進行研究，其間進行的小修訂並不在討論範圍內。

## 貳、扯鈴規則之修訂歷程

### 一、比賽場地（長 × 寬 × 高）：

年度	個人賽 (m)	雙人賽 (m)	團體賽 (m)
1984	室內或室外之平坦地面，但室外場地其風級須在無風或軟風。		
1987	8 × 8 × 6	12 × 8 × 6	20 × 12 × 6
1995	8 × 8 × 8	12 × 12 × 8	20 × 20 × 8
2002	6 × 6 × 6	10 × 10 × 8	15 × 15 × 8
2010	6 × 6 × 8	10 × 10 × 8	15 × 15 × 8

### 二、器材的使用：

年度	器材使用規定
1984	單頭鈴或雙頭鈴均可，由運動員自備，尺寸大小不拘。鈴以竹製為宜。棉線及用棍支長短與大小不拘，但須自備。鈴落地，可更換。
1987	扯鈴器材含鈴頭、鈴棍、鈴繩、鈴軸、鈴目等之尺寸，質料不拘。參加比賽者須自備。每人出賽以準備兩顆鈴為限。鈴滾界外，須親自撿起。鈴損壞可更換。
1995	扯鈴含鈴頭、鈴棍、鈴繩、鈴軸、鈴目等，尺寸、質料不拘。參加比賽者須自備，不得使用其他器材。每人出賽以準備單頭鈴及雙頭鈴各二個為限。鈴滾出量界外，不得繼續使用。
2002	扯鈴含鈴頭、鈴棍、鈴繩、鈴軸、鈴目等，尺寸、質料不拘。參加比賽者須自備，不得使用其他器材。比賽器材應以雙頭鈴及單頭鈴為原則。
2010	扯鈴應含鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴軸、鈴目（8-10 孔）、鈴繩、鈴棍或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴，質料不拘。參加比賽者須自備，不得使用其他器材。比賽器材應含雙頭鈴及單頭鈴，使用鈴數限制，雙頭鈴至多 6 個，單頭鈴 2 個，鈴棍 3 付，比賽進行中，若鈴或鈴棍操作時滾出界外，不得取回繼續使用。（比賽前檢查）

### 三、比賽服裝：

年度	比賽服裝規定
1984	運動員須穿著運動服，並須整潔大方，及不影響觀瞻為度，其質料在水濕時仍不透明者為宜。運動員須穿著布質鞋面之運動鞋，並不得有任何彈性或違反鞋子之形式之裝置。
1987	無規定。
1995	運動員須穿著運動服，以整潔大方，不透明為準。
2002	比賽時須穿著運動服裝，其質料應以不透明並以整潔大方及不影響觀瞻為度。
2010	比賽時須穿著運動服裝，其質料應以不透明並以整潔大方及不影響觀瞻為度（運動員穿著服裝，不列入評分考量）。

### 四、比賽時間：

年度	個人賽	雙人賽	團體賽
1984	3-5 分	3-6 分	8-10 分
1987	2-3 分	3-4 分	5-6 分
1995	2-3 分	3-4 分	5-6 分
2002	2-3 分	3-4 分	5-6 分
2010	3 分 30 秒 ~ 4 分	4 分 30 秒 ~ 5 分	5 分 30 秒 ~ 6 分

五、動作內容實施規定：

年度	個人賽	雙人賽	團體賽
1984	1. 規定動作：拋鈴、金蟬脫殼、金雞上架、螞蟻上樹（猴兒爬竿）、鳳凰展翅（大鵬展翅）、套鈴（平沙落雁） 2. 自創動作及花式變化 3. 實施加分含熟練、優美感。 註：雙人賽規定動作以二人一鈴，或二人二鈴實施之，如二人一鈴以每人全部試做完成交替或每項試作完成交替（以拋鈴接替）均可。		團體賽四人至八人 過程以配合動態為宜。 內容形式以個人、雙人技術與團體交替進行。
1987	結構以包括繞、跳、纏、拋、甩、迴旋、定點、放手等動作之雙頭鈴或單頭鈴動作，並逐漸增加難度。 註：雙人應有交換鈴，一繩二鈴動作。		內容形式以動態隊形變化及富有團隊默契的相互交換鈴，並應隨時保持全隊人數在場活動。凡以個人賽或雙人賽形態的表現，均不予計分。
停逾十秒即認動作結束，就所作評分。			
1995	動作內容以包括繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。	動作內容應有交換鈴、移位、互拋、二人一鈴纏、一鈴纏二鈴（二鈴纏一鈴）之動作，及富有協調默契之變化動作。	動作內容：至少包含下列 一、八人接龍 二、遊龍戲鳳 三、圓形移位 四、八人對拋 五、長繩滾鈴 六、一道彩虹 動作內容形式以隊形變化及富有團隊默契的相互交換鈴，並應隨時保持全隊人數在場活動。
如逾時或不足者一律扣 5 分。			
2002	動作內容以包括繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。	動作內容應有交換鈴、移位、互拋、二人一鈴纏、一鈴纏二鈴（二鈴纏一鈴）之動作，及富有協調默契之變化動作。	動作內容：至少包含下列 一、八人接龍 二、遊龍戲鳳 三、圓形移位 四、八人對拋 五、仙人過橋 六、一道彩虹 動作內容形式以隊形變化及富有團隊默契的相互交換鈴，並應隨時保持全隊人數在場活動。
逾時或不足者，一律減 2 分。			
2010	雙頭鈴動作內容至少應包含：繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。 單頭鈴動作內容至少應包含：雷鳴大地、海底撈鈴、斗轉星移等動作。 動作開始後，前 2 分鐘應使用具有鈴盒固定軸之單頭、雙頭響鈴，未依規定動作者一律扣 10 分。	動作內容至少應有：交換鈴、移位、互拋、二人一鈴纏、一鈴纏二鈴、二鈴纏一鈴之動作，及富有協調默契之變化動作。 動作開始後，前 2 分 30 秒，應使用具有鈴盒、鈴目固定軸之單頭、雙頭響鈴，未依規定動作者一律扣 10 分。	動作內容至少應包含下列動作： 一、八人接龍 二、遊龍戲鳳 三、圓形移位 四、八人對拋 五、仙人過橋 六、一道彩虹 動作內容形式以隊形變化及富有團隊默契的相互交換鈴，並應隨時保持全隊人數在場活動（仙人過橋除外）。 動作開始前 3 分鐘，應使用具有鈴盒、鈴目固定軸之單頭、雙頭響鈴，未依規定動作者一律扣 10 分。
1. 時間不足或超逾規定時間 5 秒內者不扣分。 2. 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者扣 5 分。 3. 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 10 分。 4. 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。			

六、評分標準：

年度	個人賽	雙人賽	團體賽
1984	(一) 規定動作 60% (二) 自創動作及花式變化 20% (三) 實施加分 20%：含熟練、優美感。		難易度 25% 變化性 25% 熟練性 25% 優美感 25%
1987	1. 結構（動作變化）40 分 2. 難度 25 分 3. 熟練 25 分 4. 優美 10 分		1. 熟練 25 分 2. 變化 25 分 3. 難度 25 分 4. 優美 20 分 5. 配樂 5 分
1995	結構（動作變化）20 分 難度 30 分 熟練 20 分 優美 20 分 創意 10 分。	結構 20 分 難度 20 分 熟練 20 分 優美 20 分 創意 20 分	
2002	技術分 30 分：難度價值 10 分 藝術分 30 分：結構編排 20 分 實施分 40 分：小失誤、大失誤、未符指定動作內容、未使用規定器材、違反紀律...	技術分 30 分：難度價值 10 分 藝術分 30 分：結構編排 20 分 實施分 40 分：小失誤、大失誤、未符指定動作內容、未使用規定器材、違反紀律...	技術分 30 分：難度價值 10 分 藝術分 30 分：結構編排 20 分 實施分 40 分：小失誤、大失誤、未符指定動作內容、未使用規定器材、違反紀律...
2010	技術分 30 分：難度價值 10 分 藝術分 30 分：結構編排 20 分 實施分 40 分：小失誤、大失誤、未符指定動作內容、未使用規定器材、違反紀律...	技術分 30 分：難度價值 10 分 藝術分 30 分：結構編排 20 分 實施分 40 分：小失誤、大失誤、未符指定動作內容、未使用規定器材、違反紀律...	技術分 30 分：難度價值 10 分 藝術分 30 分：結構編排 20 分 實施分 40 分：小失誤、大失誤、未符指定動作內容、未使用規定器材、違反紀律...

參、扯鈴規則對運動技術的影響

一、1984 年：1983 年 6 月修訂規則，內容簡單，並於 1984 年辦理第一次比賽。

(一) 比賽場地並無嚴謹的規定，只要求平坦無風或軟風狀態即可。器材使用傳統竹製扯鈴。服裝則為著運動服。

(二) 比賽時間規定：個人賽 3~5 分，雙人賽 3~6 分，團體賽 8~10 分。

1. 各組比賽時間太長，使得賽程拉長，比賽須一日以上。
2. 各組各隊使用時間差距太大，評分極不易，評定結果易產生落差。

(三) 團體人數有 4~8 人的彈性，並得以個人、雙人技術與團體交替進行。

(四) 有明確規定的六個基本動作，即為後來所謂的「基本六式」；團體賽已有評分標準概念，分別為難易度、變化性、熟練性、優美感各 25%，為後來各次規則修訂之依據。



## 二、1987 年

- (一) 比賽場地大小有明確的規定，器材方面有竹製、木製及塑鋼扯鈴上市，惟木製扯鈴並無鈴目，未符規定，而竹製扯鈴價格較高且易損壞，故比賽以塑鋼扯鈴較常見，比賽時限用二顆鈴，但可檢回使用。
- (二) 比賽服裝因無特別規定，因此各縣市學校得以在服裝上各出心裁。
- (三) 比賽時間為：個人賽 2~3 分，雙人賽 3~4 分，團體 5~6 分，此項規定延用至 2010 年才改變；比賽時間不足者一律扣 2 分，逾時所做動作不計分也不扣分。
- (四) 扯鈴動作已變化多端，無法再用基本六式來進行評分，改變如下：
  1. 個人動作內容規定：結構以包括繞、跳、纏、拋、甩、迴旋、定點、放手等動作之雙頭鈴或單頭鈴動作，並逐漸增加難度。
  2. 雙人賽動作則要求要有交換鈴，一繩二鈴動作。
  3. 團體賽內容形式以動態隊形變化及富有團隊默契的相互交換鈴，並應隨時保持全隊人數在場活動。凡以個人賽或雙人賽形態的表現，均不予計分。
- (五) 個人結構佔了 40% 之多，優美感僅佔 10%；而團體和雙人在熟練、變化和難易仍各維持 25%，惟優美降 5% 移為配樂。

## 三、1995 年

- (一) 器材每人限二顆鈴，滾出界不能再用；個人賽規定一定要使用單頭鈴。
- (二) 服裝再度規定為運動服，以整潔大方，不透明為準，表演服不復在比賽中出現。
- (三) 團體動作內容有重大改變，此次明確規定動作內容，至少包含下列：1. 八人接龍 2. 遊龍戲鳳 3. 圓形移位 4. 八人對拋 5. 長繩滾鈴 6. 一道彩虹。動作內容形式以隊形變化及富有團隊默契的相互交換鈴，並應隨時保持全隊人數在場活動。
- (四) 評分標準在結構難度熟練和優美外首次加入創意分；逾時或不足一律扣 5 分。
- (五) 影響 84 年全國中正盃團體報名隊數驟減，個人賽選手也有因鈴出界，致無鈴可用，提前離場之狀況。

## 四、2002 年

- (一) 各項比賽場地微縮，應是考量其必要性及可行性，符合規定之場地難覓。
- (二) 將團體規定動作長繩滾鈴改為仙人過橋。雙人規定動作加入二鈴繩一鈴。
- (三) 評分標準大改變：分為技術分、藝術分、實施分三大部份，分別敘述如下：
  1. 技術分 30%：合併原來之難度和結構；歷年個人賽約佔 50~65%，團體賽約佔 40~50%，比重大幅降低。
  2. 藝術分 30%：合併原來之優美感和創意；歷年個人賽約佔 30~35%，團體賽約佔 25~40%，比重微升 5%。

3. 實施分 40%：為原來之熟練度，歷年佔分為 20~25%，比重大幅提升。

4. 逾時或不足一律扣 2 分

(四) 因為評分結構關係，各校重視實施分，戰術講求穩紮穩打，技術和藝術進步空間有限，以往全國賽的創意比賽不復見。

**五、2010 年：先於 2009 年修訂，現通行為 2010 版，2011 年又修正國小組不須使用響鈴。**

(一) 比賽時間改變：個人賽 3 分 30 秒~4 分，雙人賽 4 分 30 秒~5 分，團體 5 分 30 秒~6 分。個人賽及雙人賽各延長 1 分鐘，選手比賽之自由發揮時間減少，各組可用時間差距較前次縮短 30 秒。

(二) 器材的使用：限質、限量又限使用時間及順序

1. 限質：扯鈴應含鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴軸、鈴目（8-10 孔）、鈴繩、鈴棍或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴，質料不拘，不得使用其他器材。

2. 限量：比賽器材應含雙頭鈴及單頭鈴，使用鈴數限制，雙頭鈴至多 6 個，單頭鈴 2 個，鈴棍 3 付，出界不得取回繼續使用。（比賽前檢查）

3. 使用順序及使用時間：個人賽前 2 分鐘（雙人賽前 2 分 30 秒，團體賽前 3 分鐘），應使用具有鈴盒固定軸之單頭、雙頭響鈴，未依規定施作者一律扣 10 分。

(三) 動作內容實施規定改變：

1. 個人賽單頭鈴動作內容至少應包含：

雷鳴大地、海底撈針、斗轉星移等動作。

2. 團體賽應保持全隊人數在場活動（仙人過橋除外）；仙人過橋除持長繩者，每人至少放鈴一次。

(四) 評分標準：同 2002 年，但在扣分部份有重大改變

1. 時間不足或超逾規定時間 5 秒內者不扣分。

2. 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者扣 5 分。

3. 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 10 分。

4. 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

(五) 100 年修訂，為安全考量故，國小組比賽不使用響鈴。

(六) 因響鈴成為非主流已多年，選手多需重新適應，部份技術不易轉移。

(七) 各校行政推廣、家長及選手對使用響鈴部份安全性持疑，影響校園推展。

## 肆、結語

扯鈴的發展在世界各地已形成一股潮流，不論是臺灣本地，或者近如日本、新加坡、馬來西亞等亞洲國家，遠至澳洲、法國歐美各國的玩家，皆發展出與臺灣風格迥異的扯鈴風格，因此，扯鈴除了有民俗體育傳承文化的意義，更有結合世界潮流的趨勢，何況，扯鈴選手也已從國內各項比賽走上國際舞台，更屢獲佳績，其技藝之精湛，自不在話下，而影響技藝的最重要，除了運動人口增加，運動風氣提昇外，器材的改良是



直接且重要的因素

歷年的規則修訂皆能反應時空的變化，惟 2009~2010 修訂之新規則，引起極大的震撼，動作內容做了嚴格的規定，加上器材的限制和時間的分配，壓縮了技術的表現空間，對校園扯鈴活動的推廣，影響至鉅，其後效仍在觀察中。

因此可知，比賽規則的制定可能會有一面二刃之虞，或因規定動作，或因器材限制，雖可過濾參賽選手品質，提昇比賽水準，但亦可能限制其發展可能，也對推廣層面較不利。因此本次規則雖已公布施行三年，然各縣市比賽也不完全採用，多以各自修訂之單行法，以應各自發展所需。

扯鈴規則之修訂因有文化傳承意義和結合現代潮流趨勢之考量，體認扯鈴器材的改良和技術的提昇是不可分的二個必然，所以在規則修訂時能二者並重，以利扯鈴發展之本土性與國際性，更能讓扯鈴躍上國際舞台，成為文化之光。

### 參考文獻

廖達鵬，〈民俗體育 - 扯鈴〉，《國民體育季刊》，第 24 期第 3 卷 (1995.9)，頁 85-99。

中華民國民俗體育運動協會，《民俗體育運動競賽規則》，(1984)。

中華民國民俗體育運動協會，《民俗體育運動競賽規則》，(1987)。

中華民國民俗體育運動協會，《民俗體育運動競賽規則》，(1995)。

中華民國民俗體育運動協會，《民俗體育運

動競賽規則》，(2002)。

中華民國民俗體育運動協會，《民俗體育運動競賽規則》，(2010)。

賴世澤 (2012)。高雄市扯鈴運動發展之研究 (1964-2011)。國立臺南大學體育科教學碩士班碩士論文。訪談詹益淦老師，地點：臺北市立體育學院，2012.05.25。