

國術、武術、競技體操、韻律體操 及體育運動舞蹈之競賽規則比較研究

鄭 仕 一

鄭 幸 洵

蕭 君 玲

《台南女子技術學院舞蹈系講師》

摘 要

國術已慢慢走向競技的現代運動，為使國術競賽的構圖規劃能更加完備。本文就女子體操、韻律體操、體育運動舞蹈、武術和國術四者相類似性的技能類表現之難美項目，針對其競賽規則之競賽方式的規範，找出競賽發展的特徵性與規律性。研究內容以競賽方法為主，包括競賽項目、競賽時間、勝負方式、比賽制度、場地、器材、服裝及音樂等八項內容進行探討研究，期能供日後國術規則修改增訂的參考。

◎依本研究結果，提供幾個修改的方向。

- 1、將國術比賽的項目內容簡單化，可依台灣地區發展拳術進行分類，將動作特性相類似之套路歸納為同項，可減少眾多不同種不同特徵項目集中比賽的不公平情況。
- 2、由專家學者訂立出傳統套路的難度起評分，依四擊、八法、十二型將套路的等級化。
- 3、將場地、器材的使用規範化。
- 4、以相類似性套路的特徵，修訂裁判評分的依據。

The comparison of Rule competition among Kuo-Shu, Wu-Shu, Gymnastics, Rhythmic Gymnastics and Dance Sport.

Shih-Yi Cheng

Hsing-Hsun Cheng

Chiin-Ling Hsiao

Abstract

Kuo-Shu has become a kind of modern sports, in order to perfect the rules of competition, this research has literature survey as its major methods to analyze the similarities and dissimilarities of routine competition of Wu-Shu, Gymnastics, Rhythm Gymnastics and DanceSport. It included competition event, time, way of wining, competition area, attire, equipment, music and competition system. Basing on the results, it was looked forwardd to providing some suggestions to modify the rules of Kuo-Shu.

The results of this research were as following:

- 1、aving the Kuo-Shu developed in modern Taiwan as the routine competition contents.
- 2、Having the famous traditional Chinese martial arts' form routines as the competition events with its special competition rules.
- 3、Defining the competition area and equipment.
- 4、Accounting to characteristics of the similar Tau-Lou, modifying the rules that can support judgement and fairness.

壹、緒 論

隨著社會精進的腳步，許多的傳統文化及藝術都面臨到轉型的問題，中國武術也不例外。1990年中國大陸藉由主辦國之利，順利將武術納入正式亞運比賽中，是中國武術進入世界競技體壇的開始，也是中國武術由傳統轉型至現代體育運動的實證。國術雖也慢慢走向競技的現代運動，但在整個競賽的構圖規劃中卻仍有許多疏失存在。

依國術與武術的運動競賽形式，是與體操等以表現評分方式相同的，這類型的競賽項目，可依其特徵歸納為技能類表現性之難美項群，如圖 1 所示。所謂的「難美」意指動作的難度變化與肢體展現動作難度的美感，諸如體操、韻律體操、跳水、花式溜冰、滑冰、馬術、武術、水上芭蕾、體育運動舞蹈...等等，並且有愈來愈多元的傾向。1986年大陸武術訓練工作座談會上所提出的『高、難、美、新』口號亦符合了難美項目的特徵（張山，1995）。以目前國際比賽中之項目，包括正式和表演性項目，這些項目能獲得國際奧會認可，原因有二點，第一點是該項目已達到國際奧會擬定之世界會員國數，第二點是符合國際奧會對其競賽規則規範的公平性與公正性的審核。本文旨在探討這些相類似項目在競賽發展的演變，試圖從中得到發展規律性與特徵性，配合國術本身所具備的傳統文化特質，期能為往後的競賽修改提供參考。

貳、研究目的

本文就女子體操、韻律體操、體育運動舞蹈、武術和國術四者相類似性的技能類表現之難美項目，針對其競賽規則之競賽方式的規範，找出競賽發展的特徵性與規律性。研究內容以競賽方法為主，包括競賽項目、競賽時間、勝負方式、比賽制度、場地、器材、服裝及音樂等八項內容進行探討研究，期能供日後國術規則修改增訂的參考。

參、研究對象

- 一、現行 86 年版之國術規則及 1991 年之武術競賽規則。
- 二、西方體育之 1997~2000 年女子體操競賽規則(地板項目)、1997~2000 年韻律體操評分規則與民國 86 年 6 月由中華民國體育總會審定之國際舞蹈之競賽規則。

肆、研究方法

本研究係根據理論與事實，分析競賽規則在武術套路競賽和國術套路競賽上各自所面臨之問題，以現今比賽的模式和其他相類似性競賽項目的發展趨勢，進行相關文獻資料的蒐集。並採用文獻分析法與田野調查法，比較分析國術套路與武術套路競賽方式，探討彼此的異同與優缺，並針對缺失研究其他發展改良的可能性。

伍、研究結果與分析討論

一、五項難美競賽項目之運動特質與規則特性

難美表現性項目主要是以評分作為勝負的方法，動作形式多種多樣、動作速度、爆發力、協調性、平衡性、緩衝性是主要運動素質。透過這些素質條件展現身體形態、動作姿態、動作難度、動作質量等是此類競技項目之特徵。武術、國術、女子競技體操(地板項目)、韻律體操及體育運動舞蹈在表現形式上極為相近，各競賽相關事項亦相當雷同，正因為在競賽形式相近的因素趨使下，武術之競賽規則的策劃、訂制便是以體操規則為藍本，配合其項目之特質綜合而成的。因此，針對各個難美表現性項目之動作特徵與特質，不難發現它們之間的共通性及競賽發展的模式。

競技體操項目是以自然性和韻律性動作為基礎的，運動肌肉合理的緊張和放鬆是體現各類動作節奏性的關鍵，在內容上動作豐富、形式多樣，並強調其藝術性，對於單個或成套動作都均要求動作準確、協調、幅度大、節奏感強和姿勢優美等。規則內就明確說明了競技體操要注重藝術性、力動性以及節奏韻律的表現。

韻律體操是一項結合音樂、舞蹈、特技、女子體操的藝術運動，它動作自然、能創造美的體態的運動。林美惠(民 81)認為韻律體操的特性為：

- 1、結構：是手具、時間、空間、動力合理分配的一種運動形式。
- 2、是透過手具將身體延伸，充份表現肢體語言之美的運動。
- 3、必須在音樂伴奏下進行運動，使高技術美的表現有生命力。
- 4、競技體操項目是以自然性和韻律性動作為基礎的節奏運動。
- 5、動作內容豐富、形式多樣。

體育運動舞蹈又稱國際標準舞，原名為舞廳舞（Ballroom Dancing）。標準舞起源於十一、十二世紀的歐洲某些國家的民族舞，將一些舞蹈動作串連起來加以規

範修飾而引進宮廷而形成宮廷舞。而後隨著宮廷的瓦解，使得這種貴族舞蹈流入民間，帶動了舞會舞蹈的發展。隨著時間環境背景的改變，這種舞蹈也變得較為自然活潑，並發展許多不同風格不同流派的新式舞步，成為人人可跳的舞蹈而成為現今社交舞。在二十世紀初，由英國皇家舞蹈教師協會（I.S.T.D）透過政府的支持，集合各方專家，將當時各種舞蹈的舞姿、舞步及跳法加以系統整理，共同制訂了七種公認合乎標準的舞蹈稱為 Ballroom Dancing，Sports Dancing，Competition Dancing。這七種舞蹈為布魯斯舞、慢華爾滋舞、慢狐步舞、維也納華爾茲舞、快步舞、倫巴舞及探戈舞。體育運動舞蹈可以說是集文化、娛樂、健身及藝術為一體，具有文化藝術的內涵，又有競技比賽的特點。國際標準舞的動作特點，依其舞蹈特色而有不同表現，如拉丁舞較為活潑、輕快、熱情，舞步變化也較多；摩登舞(標準舞)較為古板，具有英國紳士的特質。綜合而言之，均要求動作流暢、形態優美、富有藝術性的表現。

武術、國術運動有著與其它運動競技項目相同的共性，也有著與其它項目不同的個性特點，其顯著的特質有四(康戈武，民 80)：

- 1、顯明的中國傳統文化特色
- 2、兼具技擊攻防與表現藝術
- 3、多樣統一的運動形式
- 4、整體統一的運動觀念

從上述四個（體操、韻律體操、體育運動舞蹈和武、國術）不同運動項目特徵中，可以歸納出難美表現性競技項目的特質與共性有：

- (一) 以動作質量、動作難度評分計算成績
- (二) 動作形式多樣、內容豐富、藝術性高
- (三) 要求流暢、姿態線條、節奏韻律感

(四) 要求肢體外形與精神的高度協調

(五) 場地空間的變化與方向的使用

除了上述所說的特徵外，「體態身型」在難美表現性競賽項目上也會造成主觀印象評分的影響，在講求「美」的競技中，整體的表現便包含了外在形體的部份。雖然在競賽規則中並沒有限制體型的條文存在，但是一個選手的身型、體態均會無形造成主觀判定的影響因素。因此，在難美表現性競賽項目的選材上就包含了體型優美、面容秀麗的條件（胡亦海，1991）。這個論點在各大項技能類表現性競賽中，選手在體型外貌上都處在一定水平上的特點可以很容易證明這個論點。

二、競賽規則的比較

難美表現性項目的競賽方法是以表演成組成套的動作為模式來進行競賽，以評分方式來判定勝負。每個項目之比賽方法則依其項目特徵而有差異存在，雖然如此，競賽方法是建立在公平原則的條件下進行的，包括競賽制度、比賽內容、時間限制、勝負方法、場地設備、競賽器械、服裝規定、音樂等等規範，每一種規範均是為了公平、公正地區分勝負所作的限制，並且為裁判法訂立評分條文的依據。

根據現行國際競賽所使用之1997年~2000年的女子體操競賽規則、1997~2000年韻律體操評分規則、民國八十六年印行之國際舞蹈運動規則、1991年武術競賽規則與民81年國術規則將有關競賽方法的細節運用列表方式加以分析比較，其結果如表1所示。由於體育運動舞蹈之競賽規則中，區分多種特定賽制，如世界盃、洲際盃、世界錦標賽、國際錦標賽、公開賽、排名賽．．等等，每一種性質之競賽項目內容不盡相同，基於此，本文以世界錦標賽之成人相關規定為主要分析賽制。

國術、武術、女子競技體操、韻律體操與體育運動舞蹈雖是不同的競技項目，

在競賽方法上除保留本身獨特的運動風格與特色之外，也可歸納出共同性的特徵。

◎競賽內容

在競賽內容方面，除了體育運動舞蹈是以雙人配合、沒有器械使用之比賽外，其餘皆為單人競賽的形式，並且在比賽實施上區分器械與非器械的競賽形式。在器械比賽的部份，除了國術、武術沒有限定器械種類外，體操、韻律體操有限定其競賽器械種類並將之規格化。目的是為了將比賽項目簡單明瞭化，使比賽在時間控制上易於掌握並能順利進行。總體來說，每個項目實施特性均要求形體、姿態等運動過程線條美與高質量動作之穩定的表現。表 1 為五項目之競賽內容分析表。

一般而言，在一個競賽項目中，根據不同項目的內容，應有不同的規範和評分內容，裁判在評分時必須針對該項目之特徵、規範，應用規則給予之明確扣分或加分的依據，對演練的結果作出評判。在這個前提下，才能符合公平、公正與公道的原則。舉例來說，國際競技武術中，槍術與劍術之比賽，在器械的使用方法和特徵上是完全不同的，因而若將這兩項之評分並入相同的評分內容，勢必造成不公平競賽的聲音出現。這就好比將網球與排球列入相同比賽規則中一樣不合邏輯。同理可證，如果將一個範圍廣泛的競賽項目，僅以粗劣的劃分其競賽的內容，不僅會產生不公平條件的競賽，也無法符合公平競賽原則的。從表 1 中，便可了解該項競賽運動在本質上是否符合運動競賽的特質與原則。

表 1. 難美表現性項目之競賽內容與規則評分內容分析表

	女子體操	韻律體操	體育運動舞蹈	武 術	國 術
競 賽 項 目	1、地板 2、跳馬 3、平衡木 4、高低槓	1、繩 2、環 3、球 4、棍棒 5、彩帶	1、標準舞（華爾滋、探戈、維也納華爾茲、慢狐步和快步舞） 2、拉丁美洲舞（森巴、恰恰、倫巴、鬥牛舞、捷舞） 3、十項舞全能（標準舞與拉丁美洲舞） 4、隊型舞（標準舞與拉丁美洲舞）	1、長拳(全能) 刀,槍,劍,棍 (長短兵各擇一) 2、南拳 3、太極拳	1、拳術比賽 2、器械比賽
動 作 種 類	規定與自選動作	自選動作	以各項舞步規範進行整套的編排	規則套路	規定與自選套 路
單項評分 內 容	有	有	無	有	有 (粗略不明確)

從上表看來，除了國術在競賽內容的規劃上僅粗劣劃分拳術和器械的比賽外。其餘各項皆有明確的競賽內容，不會造成不同項目卻要同場競賽，分高低勝負的情形出現。國術在規則內容項目上僅以拳術和器械劃分，如何在中國武術複雜多樣的內容中，單以拳術和器械的分類方式競賽，又能達到公平、公正、公道的效果，這是相當令人持疑的。在實際的國術競賽中，經常另定比賽項目替代《國

術規則》中所擬之表演賽項目，並以大會所擬之競賽規則為主，這也道明了《國術規則》的缺失與不全。此外，對於各小項比賽的規範與評分方面，體操、韻律體操及武術均有針對該項特性作出扣分或加分的標準(亞運武術套路則無加分一項)，而體育運動舞蹈在規則並沒列出如何評分，國術雖有規範，但並不明確，造成裁判有很大的空間與自主權。淺而易見，這兩種競賽更易產生裁判主觀性的判定爭議。

表 2 中所列出其他競賽方法中所規範的事項，在表中可以清楚看出每個項目間的不同點與相似處。由於女子競技體操之地板項目，其方法、形式與其他四項之項目較為接近，僅以體操地板項目部份列入分析比較範圍。

表 2. 國術、武術、體操、體育運動舞蹈之其他競賽方法內容

	女子競技體操 (地板項目)	韻律體操	體育運動舞蹈	武 術	國 術
競 賽 人 數	個人 團體	個人 團體	雙人 團體	個人	個人
時 間	1分10秒~1分30秒	1分15秒~1分30秒 2分15秒~2分30秒 (團體)	捷舞、維也納華爾滋最少一分鐘，其餘最少1分30秒。	1分20秒~2分(長拳,南拳) 5分~6分(太極拳)	三分鐘內
場 地	12×12公尺彈性地板，界限5公分屬於場地內。	高度至少8公尺表演場 13×13(平方公尺)	無	長14米，寬8米四周內應標明5厘米寬的邊線,其周圍至少有2米寬的安全區，在場地兩長邊中間各做一條長30厘米、寬5厘米的中線標記。	不限大小，以地面平坦四週安全，不妨礙拳術兵器之施展為原則。
器 械 規 範		有		無	無
服 裝	適當且有國家標誌的比賽服，不	1 有限制服裝材質與規	規範標準舞和拉丁舞之競賽		須穿著由主辦單位認可之比賽服

表 2.	可穿透明或細肩帶服裝、腿部開口不得高於髌骨。不准帶項鍊,手環,小耳環則可腕部和其他部位不得放褥墊,允許有包紮,但必須牢固。可以穿體操襪。	格,限制服裝裝飾品及閃光頭飾的使用。 2 團隊服之服裝、形式須一致。 3 允許穿體操鞋、到踝	服裝並依年齡組別而有不同限制。	無	裝或統一製備之比賽功夫裝(比賽功夫裝、燈籠褲、半截靴子、束腰帶)。
	女子競技體操(地板項目)	韻律體操	體育運動舞蹈	武 術	國 術
音樂	有	有	有	無	無
勝負方式	評分	評分	評分	評分	評分
比賽制度	輪換法為主 1.第一競賽(初賽) 2.第二競賽(個人全能決賽) 3.第三競賽(決賽) 4.第四競賽(成隊決賽)	依難度劃分競賽等級 1.第一競賽 2.第二競賽 3.第三競賽	混合制 1.初賽(參賽對數超過 24 隊採雙淘汰制) 2.準決賽 3.決賽	(輪換法) 決賽	輪換法(決賽)

◎競賽時間

競賽時間的限制是難美表現性項目的另一個特徵，在要求形體美、難度高的動作質量，必須仰賴身體運動素質如肌力、肌耐力、爆發力、心肺耐力及柔軟度，從表中除了太極拳項目是以輕柔緩慢為主，時間的限制上為 5~6 分鐘外，其餘各項皆 1 分鐘~1 分半鐘之間，是技能類難美表現性項目普遍性的比賽時間範圍。國術項目在時間規範為三分鐘，這可能與其競賽項目的分項有很大關係。在拳術項目中，由於沒有限制何種拳類，而以含括性為需求，因此，太極拳也列入其中，為了不使太極拳因時間過長耽誤整個賽程或造成裁判疲倦感，三分鐘的時間限制

由此而生。

◎競賽場地

由於同是屬於地板性表現的項目，在競賽場地的限制上亦相當相似，但國術和體育運動舞蹈之競賽規則並未對其場地作明確的規範，究其原因可能是國術套路的表演比賽，在重要程度上不如擂台賽來得高，擂台賽的資格賽又以表演賽為初賽的形式，而忽略在相關事項中規範；體育運動舞蹈是採取多人競賽的形式，無法限制競賽場地的尺寸，而採用寬敞的場地為主。

◎競賽服裝

正式的競賽場上，服裝通常也納入評分要點之一，不符合競賽的規定者，會受到的扣分影響成績，嚴重者則會取消比賽資格。如競技體操若著不合適之競賽服裝，裁判可扣 0.1 分(一般扣分要項)、運動舞蹈中裁判長或總會運動主任對不按規定服裝之參賽者，有權利取消其資格，執行委員會有權判該選手禁賽一段時間(規則 12.3)。由此可見，競賽服裝在競賽方法中亦不可忽視。

◎背景音樂

韻律節奏亦是技能類難美表現性項目之特徵之一，通常會以音樂的節拍速度來掌握動作的節奏與表現，從上表可以看出女子體操地板項目、韻律體操和體育運動舞蹈便是以音樂來表現不同的節奏下之動作難度與肢體美感。在韻律體操中並對音樂作出種種限制性的規範與扣分標準。而國術與武術在競賽上雖無音樂的伴奏，而以動作間的動靜迅定，肌肉的緊張鬆弛，來表達節奏韻律。除此之外，個人動作組合之攻防概念也會造成不同節奏的處理，而有所謂個人風格存在。所以，不論何種方式，韻律節奏在這類競賽項目中亦有其重要性。

◎勝負判定

以評分作為勝負高低的方法是此類項目的共性，以形態美與難度技巧取勝之項目無法運用丈量、打點得分的方式分出高低，因此，此類項目也屬於主觀性之

競賽項目。規則內容制訂的愈詳細，評分依據的客觀性也就愈高。

◎競爭賽制

一般而言，難美表現性項目的比賽方式是以輪換法為主，即一次以一人上場的比賽方式，國術、武術的競賽不論人數多寡皆以輪換法為比賽的方式。在運動舞蹈中其賽制是以混合制方式實施，分為初賽、準決賽及決賽。當參賽人數超過 24 隊以上，初賽採用雙淘汰制，而準決賽必須分為兩個梯次比賽，決賽時應公開評分(附錄二：裁判規則)。體操雖也以輪換法為主，但在競賽制度上分為第一競賽、第二競賽、第三競賽、第四競賽，第一類競賽為第二、第三、第四競賽的資格賽。第二競賽為個人全能決賽，由第一競賽中之前三十六名參賽，參加隊數較少時則以參加人數之三分之一參賽。第三競賽為單項決賽，由第一競賽之單項成績前八名參加競賽。第四競賽為成隊決賽。這四項競賽適用於國際錦標賽和國際邀賽，國內賽和其他比賽則可自行調整。

通常勝負方法為評分制的項目，由於是主觀性之競賽項目，當參賽人數過多時，容易造成裁判遺忘，或因前後比較之關係，往往在評分上會有愈打愈高的傾向出現，並且會造成裁判疲倦無法集中注意力觀察參賽者之表現情況。區分賽制能有效解決這類問題的產生，亦可區分出參賽者好壞程度，利於裁判評分工作的進行。如上述體育運動舞蹈和體操的方式便是為解決多人參賽所造成裁判評分疲乏或不公的情況。值得一提的，體育運動舞蹈以雙淘汰制方式亦可使參賽者有多一次機會表現，並可降低裁判主觀問題的程度。

總而言之，可歸納難美表現性項目在競賽方法中的幾個共性特徵，了解這類項目在競技發展的趨勢：

- (一) 比賽項目的內容為整套的模式，內容上以規定動作和自選動作為主。
- (二) 以個人表演為其主要競賽進行形式。
- (三) 競賽時間有限制性，大多為 1 分鐘至 1 分 30 秒之內的限制。

(四) 以評分爲勝負的方式。

(五) 音樂的使用

(六) 賽制以輪換法即一人接一人上場表演的形式，並輔以初賽、複賽、決賽的方式。

五、評分內容的比較

在難美表現性競賽項目中，由於是以「評分」作爲勝負的方法，競賽規則內如何規範評分的方法與內容，對於一個公平、公正的競賽有絕對的影響性。既然單個小項競賽的規範化評分是必然的趨勢所在，觀察分析目前這些項目的評分結構，也可得到一個初步的共通性原則。

女子體操評分方法是以滿分爲十分，分爲難度價值 3.00 分、加分 1.00 分、特殊要求 1.40 分、結構 0.60 分、實施與表現 4.00 分等五個要素。由於競技體操著重於難度與技巧的展現，這也反應在成績的比重上。難度的評分是以 ABCD 四個難度等級所構成，另外在評分中的另一個值得注意的是對特殊組合和多餘的 D、E 難度的加分，由於有這個加分的存在，一直不斷地刺激高難度與組合的創新出現，從許多的體操名稱是來自當時不同於他人的創新表現中便可知一二。

韻律體操在評分結構上，分爲實施 10 分與結構 10 分兩個部份，在實施評分中，一般技術爲 9.70 分，加分部份爲 0.30 分；結構又分爲技術價值與藝術價值，技術價值最高爲 5.0 分，藝術價值一般要求爲 4.70 分，加分部分爲 0.30 分。選手的成績是以最後結構分加上最後實施分爲最後得分。在評分上與競技體操極爲類似，同樣要求技術難度的突顯，因此均有加分部分，而韻律體操要求藝術表現的部分

加分除了包含結構編排的獨創性外，音樂的獨創性也納入加分的範圍中。

武術的評分可以概括為兩個方面，一是運動員整體技術水平的扣分，二是其他錯誤的扣分。是以十分為滿分，採用減分的方法來進行的。

一、運動員整體技術水平的扣分可分為：

- (一) 對動作規格的扣分(分值為六分)：
- (二) 對勁力、協調的扣分(分值為二分)：
- (三) 對精神、節奏、風格、內容、結構、布局的扣分(分值為二分)：

二、其他錯誤的扣分：

包括遺忘、服裝、飾物、器械、出界、失衡、動作方向等扣分。

總體來說，武術的評分著重規格的要求，在十分的分值中佔有六分的比重，對於「型」和「法」的要求要能符合武術運動獨特的運動方法與特點，勁力協調和精神風格等的比重各佔二分，在這兩點的扣分中，明顯別於動作規格的扣分，在扣分的要求上較為主觀。

國術在評分是以滿分為 50 分，分為動作招式(15 分)、勁力協調(15 分)、精神內涵(15 分)及武德(5 分)等四項。在各別項目裏又分為幾個細項，以拳術的評分為例，其細項內容如下：

(一) 動作招式：

- A、手法、腿法、架式、招式
- B、難易度
- C、熟練程度

(二) 勁力協調：

- A、勁力原則
- B、用力順暢

C、平衡穩定度

(三) 精神內涵：

A、精神

B、節奏

C、套路特色

(四) 武德：

A、服裝

B、儀容

C、禮節

在各項目雖劃分了細節的評分重點，但實際的評分依據，並無明確條文可供依循。另外，在分值比例上，沒有明顯突出著重哪個部分，而以平均值來分配動作招式、勁力協調和精神內涵三個部份。

體育運動舞蹈在其中文版(民 86)之規則內並未說明評分的方法與內容，僅列出對項目之音樂節拍速度與服裝的規範，但無列出扣分的法則。綜合上述五項之評分方法結構，如表 3 所示。

表 3. 難美表現性項目之競賽評分內容結構分析表

	女子體操	韻律體操	體育運動舞蹈	武術	國術
滿分	10分	20分	未列	10分	50分
評分結構	1、難度價值 3.00分 2、加分 1.00分 3、特殊要求 1.40分 4、結構 0.60分 5、實施與表現 4.00分	1、結構 10分： A1.技術價值 5.0分 A2 藝術價值 一般要求 4.70分 加分 0.30分 2、實施 10分： 一般技術 9.70分 加分 0.30分	未列	1、動作規格 (分值为六分) 2、勁力、協調(分值为二分) 3.精神、節奏、風格、內	1、動作招式(15分) 2、勁力協調(15分) 3、精神內涵(15分) 4、武德(5分)

				容、結構、布局 (分值为二分)	
難度等級劃分	有	有	未列	無	無
結構細節規範	有	有	未列	有	有(粗劣不明確)

※ 深黑字部分表示著重要點

規則會引導技術的走向，這個論點由上表可以明顯地印證出來，以編排組合的方式進行競賽是難美表現性項群的技术特徵，體操、韻律體操均是以此方式為主，雖然體育運動舞蹈未列出其評分的結構，在競賽時亦採用相同的方式進行。因此，在評分結構中可以看到有結構、編排的分數比重，又因為有規定與自選動作的編排要求，為了突顯成績，在競賽中無不以高難度性的動作或組合出現於整套的表演中。所以，在規則上除了有難度等級區分外，還設有加分一項。這個加分的設置，無非在鼓勵選手創造難度，提高技術水平。當然這不是說，在規則設置前沒有高水平的動作難度出現，而是規則的訂立促使高難度水平的大量出現(鄭麗，1993；林美惠，1994)。

女子競技體操著重於難度的價值與實施表現，實施與表現的高分與難度的表現也有某種程度的相關在。選手為得到高表現的成績，難度的創新與組合便成為選手和教練積極訓練的目標，也由於難度的不斷出現，難度分級由 ABC 增加到 D 及 E 的等級，亦增加了競技體操的可看性。相同的，韻律體操在技術上亦有難度等級的區分，分為 ABCD 四種難度，FIG 技術委員會提出不同類型比賽難度進行限制，第一類比賽 4A+4B，第二類比賽 4A+4B+1C，第三類比賽 4A+4B+1C+1D (林美惠，1994)。

武術由於是新興的運動項目，為達到國際競賽進行的穩定度，在規則使用上並無太大改變，至今仍延用 1991 年版之武術競賽規則。此因在於為邁向奧運之路，迎合奧會所擬之條件，必須在有關的奧運會召開前七年(運動大項)或前四年(運動小項)確定，確定後不得有任何變動(鄭斌，1993)。另外，在首創之初，為了達到推廣的效果，必須以規範性的套路為主要，在評分上也以動作規格為首要需求，在評分比重上佔有六分。事實上，大陸本地所使用之武術套路競賽模式，是採用規定與自選動作編排而成整個套路來進行比賽，在評分比值上也大大不同於目前國際競賽所用之 91 年評分結構。在其他扣分的標準上，各項目也有很多類似之處，如表 4 所示。

表 4. 難美表現性項目之扣分標準及其他錯誤的扣分表

	女子體操	韻律體操	體育運動舞蹈	武術	國術
動作規格扣分	小缺點扣 0.05~0.2 分 中缺點 0.25~0.40 分 大缺點扣 0.45 分以上	小失誤扣 0.10 分 中失誤扣 0.20 分 大失誤扣 0.30 分或以上	未列	輕微錯誤扣 0.05 分 顯著錯誤扣 0.1 分 嚴重錯誤扣 0.2 分	無
時間不足或超出的扣分	不足或超過扣 0.1 分	不足或超過每秒扣 0.05 分	未列	1、長拳南拳時間不足按嚴重程度扣 0.1-0.4 分。 2、太極拳時間不足或超過按嚴重程度扣 0.1-0.4 分。	無
音樂	缺少扣 0.5 分	音樂中斷扣 0.2 分~0.5 分 動作與音樂特性不協調扣 0.2 分 沒有符合音樂的規範和限制每項扣	未列	無	無

		0.50 分			
器械扣分	不合規定扣 0.30 分 1、跳板加墊物 2、升降高低槓 3、不被允許的墊子	不合規定扣 0.30 分 掉地和撿起依情況程度扣 0.10~0.30 分	無	輕微觸身、脫把、觸地、變形依嚴重程度扣 0.1~0.3 分 折斷、掉地扣 0.4 分。	無
服裝飾物影響動作扣分	1、不當服裝包紮裝飾扣 0.1 分 2、無號碼布扣 0.1 分 3、無國家標誌扣 0.1 分	不符合規定服裝及飾物使用每項扣 0.20 分	未列	1、服飾開鈕、撕裂，服飾掉地，刀彩劍穗掉地扣 0.1 分 2、纏手、纏器械、纏身較短時間影響動作扣 0.1 分，較長時間扣 0.2 分。 3、鞋脫落扣 0.2 分。	無

不論在服裝、器械、場地、各項錯誤的扣分分類與標準上，均很類似，這也是由於在競賽項目上有作了規範限制的結果，如體操、韻律體操和武術在項目上由於項目簡單明瞭，在各項扣分的標準上也較為明確。國術運動因未對其競賽項目作出規範限制，在扣分上無法明確指出應如何扣分。

裁判在競賽中扮演的是一個法官的角色，規則內有關裁判的職權是授與裁判執行的權利，在評分制的競賽項目中，裁判評分的方法對於是否達到公正、客觀也是相當重要的一點。表 5 為各項目之評分裁判員的設置。

表 5. 各難美表現性競賽項目之評分裁判設置方法

	女子體操	韻律體操	體育運動舞蹈	武術	國術
裁判人員	世界錦標賽及奧運會之裁判架構： 女子技術委員會委員一人 A 組裁判：兩	每一主辦國均須提供規則要求的裁判人數。 最低要求為： 4 位結構裁判組(分成兩個小組)和 3 位實施裁判。	未列	裁判長一人 評分裁判五人 計時員一人 計分員一人 套路檢查員一人 報分員一人	主任裁判一人 助理主任裁判一人 評分裁判員 每組五至七

	名主任裁判 B 組裁判: 六 名裁判 助理裁判: 司 線裁判、計時 裁判				人
分組獨立評分	有	有	未列	無	無
加分設置	有	有	未列	無	無
有起評分	有	有	未列	無	無

難度等級的不斷增加，在於鼓勵選手創新求變的加分設置，為了追求最高表現的成績，在各大比賽中，可以看到選手在求新求變，展現高難度技巧。可以說，加分的設置明顯帶動了技術的發展空間。在現代評分制競賽中，不論是何種難美表現性項目，裁判設置上均有傾向分組各司其職的評分趨勢，如跳水，體操等，一組專門評結構編排，一組專門評技術難度等的方式，增加評分的客觀性。

從表 5.中，可以看出五種競賽項目的差異點，女子競技體操與韻律體操均採用分組評分的方式，除減低主觀性因素外，亦可使裁判更集中注意在專門動作的實施上。在 1~1 分 30 秒的演出中，若不實施分組各司其職、分工合作的評分，容易造成裁判忽略或粗劣性評分結果，在成績判定上就不具客觀性。國際競賽武術目前仍採五位裁判評分的方式，但在最新版(1996 年版)的武術競賽套路規則中，也改變了舊有的形式，而採用分組評分模式，裁判人數也由原先的 5 位增加到 10 位，5 位負責評動作規格，五位負責評定演練水平，另外裁判長對於選手創新部分的完美演練亦有加分的鼓勵。從上述的分析比較中可歸納出難美表現性競賽項目之競賽模式的演變趨勢：

一、裁判分組判分

二、規定動作等級的起評分

三、創新難度加分

六、結 論

國術運動能否依照著前述的演變路徑而行，是值得深思探討的。國術運動本質上是以傳統套路為主，而傳統套路的由來是依據各門各派對該項拳術器械的技擊動作編排成組而成套的練習模式，動作的形式即是攻與防。其與武術項目的最大不同點在於現今武術加入了非傳統武術的動作，強調大肢體的動作，在動作表現上往往不具攻防意識，空有武術肢體形式。可是，在競技的層面上來說，武術較具有競爭性與觀賞性；而國術由於出發點為技擊攻防，在動作上就明顯較多小肢體關節的動作，或是依據各人對動作的攻防解釋而有不同肢體表現，在競技層次上較不具有競技性與觀賞性。事實上，國術競賽仍處於雛形模式，發展的空間具有彈性，如何規劃一個符合實際競賽要求又能不失傳統武術的本質與精神，競賽內容規範化，競賽方法明確化、裁判法則條例化，仍是不二法門。改革之路非一蹴可及，規則的修改也須時間的應証，依本研究結果，提供幾個修改的方向。

- (一) 將國術比賽的項目內容簡單化，可依台灣地區發展拳術進行分類，將動作特性相類似之套路歸納為同項，可減少眾多不同種不同特徵項目集中比賽的不公平情況。
- (二) 由專家學者訂立出傳統套路的難度起評分，依四擊、八法、十二型將套路的等級化。
- (三) 將場地、器材的使用規範化。
- (四) 以相類似性套路的特徵，修訂裁判評分的依據。

參考文獻

- 【1】 1991 年之武術競賽規則。
- 【2】 1997~2000 年女子體操競賽規則
- 【3】 1997~2000 年韻律體操評分規則
- 【4】 民國 86 年版之國術規則
- 【5】 民國 86 年 6 月國際舞蹈競賽規則。
- 【6】 全國體育學院教材委員會（1989）。藝術體操。北京：人民體育出版社。
- 【7】 全國體育學院教材委員會（1989）。體操。北京：人民體育出版社。
- 【8】 李玉蘋（民 86）。體育運動舞蹈概述。大專體育，34，74。
- 【9】 林美惠（民 81）。韻律體操運動。國教月刊，38，34，1-4。
- 【10】 林美惠（民 83）。韻律體操競賽規則修訂與技術發展。國教月刊，40，78，9-10。
- 【11】 胡亦海（1991），競技運動訓練論與方法。湖北：體育科學學會，263。
- 【12】 康戈武（民 80）。中國武術實用大全。台北：五洲出版社，10。
- 【13】 張山（1995）。略談當前競技武術的發展。中華武術，9，4。

- 【14】鄭斌（1993）。奧運會競賽項目發展趨勢。中國體育科技，29，2，P37。
- 【15】鄭麗（1993）。藝術體操競賽規則的改變與技術發展。北京體育學院學報，16，4，91。