

## 男子競技體操新、舊制規定動作之比較分析 —以國小中年級為例

陳光輝                      陳嘉遠                      高明峰  
國立體育學院      中國文化大學      國立台灣體育學院

本文主要目的在針對我國國小男子中年級組，新、舊制規定動作的內容進行整理與分析，從研究中得知新制規定動作修訂的方向、重點與舊制規定動作間之差異，本研究結果如下：（一）新制規定動作起評分取消熟練性加分，增加各單項特殊性加分，使得評分機制較客觀，提昇評分結果的公平性。（二）地板項目增加動作數量，提高實施動作過程的難度，競賽內容更加全面與完整。（三）短木馬項目特別強調實施扣分的重要性，以要求動作質量及基本體勢為主要評分考量。（四）吊環項目增加後轉肩迴環動作內容更趨於完整，下環動作以併腿姿勢來實施更合乎國際趨勢。（五）跳箱項目競賽動作內容亦有所變更，舊制為固定式起評分為 9.8 分，新制需依據選手完成動作的難度給予起評分。（六）雙槓項目增加支撐擺動動作次數，在配分部分亦進行調整。（七）單槓項目強調基本懸垂擺動技術之重要性，對我國單槓項目的發展具有正面導向之功能。

關鍵詞：競技體操、規定動作。

### 壹、緒 論

#### 一、問題背景

從 80 年代開始競技體操器械的材質獲得大幅度的提昇，間接導致競技體操技術得以快速的發展，在發展高難度動作技術的同時必須考量其過程，具備正確、熟練的基本動作技術及基本體態是競技體操選手發展各單項高難度動作的基本條件之一。中華民國體操協會為培養我國初級競技體操選手能有更全面性的發展，於民國 85 年訂定國小階段選手發展各單項所需要的規定動作，透過多位我國資深競技體操專家學者共同精心研究之後，依據各年齡層的動作學習需求，確立各單項之規定動作編排及流程，使我國國小階段的訓練程序有較統一的方向，並於全國競技體操錦標賽中成為正式競賽的評分規範。

競技體操動作技術的發展和評分規則的修改有其相關聯性（胡建國，

1993), 中國大陸競技體操學者張毅(2001)指出從競技體操評分規則的發展變化, 不難看出每一次規則的修改都會對競技體操運動的發展起到導向作用, 反過來, 競技體操技術的發展又進一步觸動體操規則的不斷更新, 使評分規則更加完善和規範。鄭麗(1993)針對藝術體操競賽規則的改變與技術發展進行研究談到, 競賽規則不是一成不變的, 它隨著技術的發展而變化, 反映著技術發展的新趨勢。透過規則的修改及時糾正有礙技術發展的某些傾向, 使技術朝著健康的方向發展。誠如陳光輝、王明鴈、陳嘉遠(2005)針對國際男子競技體操評分規則的修改進行分析後在內容中明確指出, 評分規則的修改對競技體操運動的推展有相當正面的幫助。賴高司、吳森琛、張宏文(2004)亦針對國際競技體操評分規則的修訂進行探討, 內容中談到評分規則具有導引發展方向的作用, 而技術展更有催化規則修訂的功能, 是故, 競技體操評分規則與動作技術的發展兩者具有相輔相成的棉密關析。當今體操技術的發展日新月異, 為適應體操技術水平的不斷發展, 保證體操比賽評分的統一、客觀與公正, 體操評分規則必須相應的不斷修改和補充(陳禮賢, 1994)。吳森琛(2003)從評分規則修訂的角度, 可看出運動技術發展的方向與結果; 反觀由運動發展的角度而言, 由於規則制約之影響結果, 使得運動方向受到規則的導引或牽制。透過上述參考文獻的內容中得知, 評分規則的修訂與競技體操動作技術的發展有相當密切的關連性。

競技體操評分規則是訓練與競賽的導向, 身為選手與教練均應熟悉規則進而應用得當, 使訓練效果得以發揮(陳嘉遠, 1998)。陳光輝(2003)指出競技體操教練必須針對評分規則, 做深入的研究與分析, 進一步對修改的部分作全盤的瞭解, 如此一來, 有助於選手在從事專項訓練時能達到事半功倍的效果。郭榮全(2001)亦談到若選手或教練無法充分掌握規則修訂後的發展趨勢, 將造成無效率的訓練工作。何采容(2003)針對國際女子競技體操評分規則修訂的趨勢進行分析後指出, 評分規則是教練訓練選手與競賽的指標, 因此教練與選手不可忽視對規則的認識與技術訓練的重要, 甚至應進一步充分研究並且應用在動作編排上, 如此一來, 方能有利於選手的技術訓練。俞智贏、林清和(1999)指出競技體操技能的發展和規則條文的精神是相輔相成的, 因此透過對規則充分了解與洞悉未來規則的方向, 才能掌握得分的優勢。由此可知, 我國競技體操教練與選手們須徹底瞭解評分規則的內容, 以期有效率的從事專項訓練, 快速提升各個專項的競技水準。

由於競技體操動作的技術發展日新月異, 為了進一步因應國際間動作技術的轉變, 中華民國體操協會於民國九十三年特別針對舊制國小男子中年級組之規定動作內容作大幅度的修改, 為了更深入瞭解新、舊制規定動作的差異, 筆者嘗試將規定動作的內容進行分析與比較, 希望透過本文的分析後可以更加明白新、舊制規定動作的不同之處, 並將本文提供給我國國小中年級

男子競技體操教練及選手們作為專項訓練時的參考依據。

## 二、研究目的

本文是針對新、舊制國小男子中年級組規定動作的內容進行分析，希望能藉由新、舊制規定動作的比較，發現修改之重點，本研究目的在於以下七點：

- (一) 新、舊制規定動作整套動作起評分之比較。
- (二) 新、舊制地板項目規定動作之比較。
- (三) 新、舊制鞍馬項目規定動作之比較。
- (四) 新、舊制吊環項目規定動作之比較。
- (五) 新、舊制跳馬項目規定動作之比較。
- (六) 新、舊制雙槓項目規定動作之比較。
- (七) 新、舊制單槓項目規定動作之比較。

## 貳、研究範圍與方法

### 一、研究範圍

本研究男子競技體操新、舊制規定動作之比較分析是以中華民國體操協會在民國 86 年與 93 年特別針對男子國小中年級組所修訂的規定動作評分規則內容為研究範圍。

### 二、研究方法

本研究是採用文獻分析法，根據研究範圍期間（民國 86 年與 93 年）中華民國體操協會所修訂之男子國小中年級組規定動作評分規則內容，進行整理與分析，主要研究內容如下：整套動作起評分、地板、鞍馬、吊環、跳箱、雙槓及單槓項目等六個單項，共七個類別。

## 參、我國國小男子中年級新、舊制規定動作之分析

本章將針對國小男子中年級新、舊制規定動作之整套動作起評分及地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六個單項，共七個類別的差異，逐一進行整理與分析。

### 一、整套動作起評分

由表一中得知，國小男子中年級組新、舊制規定動作整套動作起評分內容有其差異性。新、舊制規定動作的整套動作起評分別為 9.4 及 9.8 分，新制規定動作起評分取消熟練性加分（0.2），增加各單項特殊性加分（0.6），新制

規定動作的起評分值較低，使選手必須通過增加特殊性加分，方能獲得較高之整套動作起評分，相對之下較容易區別出各位選手間的優劣性，同時亦可使裁判有較客觀的角度進行評分。換言之，新制規定動作的評分機制較客觀，提昇評分結果的公平性。

表一 國小男子中年級組新、舊制規定動作起評分表

	規定動作起評分	熟練性加分	各單項特殊性加分	最高起評分
新制	9.4		0.6	10.0
舊制	9.8	0.2		10.0

經由我國多位資深競技體操專家學者的討論與修定之後，特別針對各單項器械的特性詳細規劃及細分，使競技體操裁判可以清楚瞭解各單項特殊性加分的定義，如此一來，有助於裁判在執行評分時有更明確的規則來進行評比，透過表二發現，國小男子中年級組新制規定動作之訂定，針對強調動作的質量、及完整性等二大主軸為獲得特殊性加分的標準。

表二 國小男子中年級組新制規定動作各單項特殊性加分一覽表

項目	特殊性加分
地板	1.魚躍前滾翻→挺身魚躍前滾翻，加分 0.1~0.2 分。
	2.直膝後滾翻倒立→直膝後滾翻倒立(靜止兩秒)加分 0.1~0.2 分。
	3.整套動作實施扣分在 0.5 分(不含)以下，加分 0.1~0.2 分。
鞍馬	1.連續完成整套動作且實施扣分在 0.5 分(不含)以下，加分 0.1~0.3 分。
	2.俯轉向下馬以直體且高度在水平以上完成，加分 0.1~0.3 分。
吊環	1.前、後轉肩，高度擺至環以上，每次加分 0.1 分，共 0.4 分。
	2.直體後空翻下，高度於環高以上，加分 0.1~0.2 分。
雙槓	1.屈身上擺至倒立，加分 0.1~0.3 分。
	2.支撐前擺轉體 1/2 下，水平以上高度，加分 0.1~0.3 分。
單槓	1.屈身上擺至倒立，加分 0.1~0.2 分。
	2.懸垂前擺轉體 1/2 成正握，身體部位在單槓高度以上，每次加分 0.1 分，共 0.2 分。
	3.懸垂擺動 2 次，身體部位在單槓高度以上，每次加分 0.1 分，共 0.2 分。
	4.懸垂前擺團身後空下，身體部位在單槓高度以上，加分 0.1 分。

## 二、地板項目

透過表三中得知，在新制地板項目規定動作內容中增加後手翻類型動作的次數（2 次）及平衡能力（俯平衡）。增加整套動作內容的動作數量會提高選手實施動作過程的難度，例如各單動作的穩定性、動作連接的流暢性及完成整套動作所需之體能等部份，在新制與舊制規定動作相較之下發現，新制規定動作的編排程序，呈現出更為嚴謹的競賽內容，相對較能分辨出各位選手間的實力差距，對選手而言亦較富有挑戰性。

表三 國小男子中年級組新、舊制地板項目規定動作內容及配分表

整套動作內容及配分	
新制	助跑、側翻內轉體 1/4 (0.2) 後手翻 (1.0) 後手翻 (1.0) 彈起側翻 (0.2) 側翻外轉 1/4 (0.2) 前後腿彈起緊接魚躍前滾翻 (0.5) 分腿屈體跳緊接垂直跳轉 1/2 圈 (0.5) 直膝後滾翻倒立 (0.5) 站立、俯平 2 秒 (0.5) 助跑、前手翻 (1.0) 前手翻 (1.0) 側翻內轉體 1/4 (0.2) 挺身跳 (0.1) 側翻內轉體 1/4 (0.2) 後手翻 (1.0) 後手翻 (1.0) 挺身跳 (0.2)。
舊制	側軟翻 (0.7) 側軟翻外轉體 5/4 單腳立 (0.7) 魚躍前滾翻 (0.7) 分腿屈體跳 (0.7) 挺身跳轉體 1/2 後翻滾倒立成胸滾俯臥撐 (1.0) 收腿直立助跑前手翻單腳立 (1.0) 前手翻單腳立 (1.0) 側軟翻內轉體 1/4 (1.0) 挺身跳側翻內轉體 1/4 (1.0) 後手翻 (1.0) 後手翻 (1.0) 挺身跳。

## 三、短木馬

經由表四中發現，新、舊制短木馬項目規定動作內容的差異性不大，皆以正撐併腿全旋為主要實施內容。透過表二中得知，在短木馬項目中特別強調選手完成整套動作的實施扣分如能低於 0.5 分以下方能獲得特殊性加分，由此可知，我國國小男子中年級組新製短木馬項目規定動作以要求全旋動作的正確性（質量）及基本體勢（腳尖、膝蓋）為最主要的評分考量。

表四 國小男子中年級組新、舊制短木馬項目規定動作內容及配分表

整套動作內容及配分	
新制	正撐併腿全旋 5 圈 (4.0) 俯轉向 1/4 成側撐 (0.8) 側撐併腿全懸四圈 (3.2) 下馬 (1.4)。
舊制	馬端前側立，跳起，馬端向內側併腿全旋四次 (3.2) 馬端轉向 1/4 (0.8) 正撐併腿全旋五次 (4.0) 馬端轉向俯體躍下 (1.8)。

#### 四、吊環

透過表五中可知，新、舊制吊環項目規定動作內容僅在後半部有進行細微的調整，新制規定動作增加後轉肩迴環，前、後轉肩迴環在吊環擺動性動作中是最基礎的一環，新制規定動作將兩者編排在其中，使得整套動作內容更趨於完整。在下環動作方面由舊制分腿後空翻修改為直體後空翻。國際男子競技體操評分規則（2001）在條文中明白指出，吊環項目中僅允許極少數動作以分腿的體勢完成，在下環動作部份全面以併腿姿勢來實施，新制吊環項目規定動作亦有進行修正，使動作內容更合乎國際趨勢。

表五 國小男子中年級組新、舊制吊環項目規定動作內容及配分表

整套動作內容及配分	
新制	由懸垂，雙腿後舉經倒懸垂至背懸垂（0.5）由背懸垂收起經屈體倒懸垂至屈體（0.5）由屈體懸垂後擺出緊接前擺（0.4）前轉肩連續 2 次緊接後擺（3.0）後轉肩迴環連續 2 次（3.0）直體後空翻下（2.0）。
舊制	由懸垂慢起經屈體倒懸垂後直體懸垂 2 秒（1.2）由後懸垂還原經屈體倒懸垂後直角懸垂 2 秒（1.2）由直角懸垂，腿放下後擺，緊接舉腿前擺出（1.2）屈體前轉肩迴環連續兩次（3.8）懸垂擺動分腿後空翻下（2.4）。

#### 五、跳箱

經由表六發現，新、舊制跳箱項目規定動作內容有下列的改變：規定動作不同，由表六中可知舊制為固定式，每位選手皆需實施分腿騰越及屈體騰越兩個規定動作，此二動作之起評分皆為 9.8 分，舊制規定動作為固定式較不容易區隔出選手間的差異，新制規定動作可依據選手完成 F.I.G 動作難易度表內之動作難度給予起評分，使裁判有明確的評分規則來進行評比，換言之，新制規定動作內容較容易分辨出選手的優劣。

表六 國小男子中年級組新、舊制跳箱項目規定動作內容及評分方式表

競賽器械	評分方式
新制 跳箱	每位選手均必須跳兩個不同編號的動作，並應連續進行，若跳出相同動作編號時，則由 A 裁判將第 2 次判為 0 分，此兩次動作得分之平均分，為其最終得分。比賽動作，均須在 F.I.G 動作難易度表內明列，始被承認。
舊制 跳箱	每位選手均必須跳分腿騰越、屈體騰越二種動作各一次，其最後得分為兩次得分之平均。

## 六、雙槓

透過表七中瞭解，新、舊制雙槓項目規定動作內容完全相同並沒有作修改，仍然以支撐擺動動作為整體動作內容。新制規定動作內容增加支撐擺動動作的次數（舊制3次、新制5次），並將各動作的配分部分進行調整。

表七 國小男子中年級組新、舊制雙槓項目規定動作內容及配分表

整套動作內容及配分	
新制	起跳、屈伸上緊接後擺（2.0）支撐擺動5次（6.0）支撐前擺轉體1/2下（1.4）。
舊制	跑動屈伸上緊接後擺（2.8）支撐擺動成瞬間倒立連續三次（4.5）支撐前擺外轉體1/2下（2.5）。

## 七、單槓

經由表八中可知，新、舊制單槓項目規定動作內容有進行大幅度的更改，舊制以槓上動作為主（屈伸上、浮撐後迴環），新制主要是以槓下懸垂擺動動作為主（懸垂擺動、懸垂前擺轉體1/2成正握），由此可知，單槓項目新制規定動作特別重視基本懸垂擺動技術。懸垂擺動技術為單槓項目動作發展最重要之關鍵所在，對選手日後學習大迴環動作、下槓動作及脫手騰空再握動作有極大的影響，新制規定動作將懸垂擺動編排在其中，強調基本懸垂擺動技術之重要性，換言之，選手需更深入體會懸垂擺動的技術。單槓長久以來為我國男子競技體操發展較不理想的項目之一，藉由新制規定動作的修訂，相信對我國單槓項目的發展具有正面導向之功能。

表八 國小男子中年級組新、舊制單槓項目規定動作內容及配分表

整套動作內容及配分	
新制	懸垂起擺、屈伸上緊接往後擺下成懸垂（2.0）懸垂前擺轉體1/2成正握緊接懸垂前擺轉體1/2成正握緊接前擺（4.0）懸垂擺動2次（1.4）懸垂前擺團身後空下（2.0）。
舊制	跑動屈伸上（2.5）支撐後擺倒立（1.5）浮撐後迴環連續兩次（3.8）弧形前擺動轉體1/2下（2.0）。

## 八、與中國大陸評分規則之比較分析

經由上述各單項新、舊制規定動作內容分析比較後與中國大陸國家體育總局體操運動管理中心（2002）年所編寫之2002-2005年全國少年兒童體操比賽10-11歲組，各單項整套規定動作編排內容（附錄一）逐一進行探討。

### (一) 地板

中國大陸地板項目整套動作的編排內容與我國現階段規定動作相較之下,更符合國際男子競技體操評分規則(2001)的要求,動作內容包含團身前空翻、團身後空翻、側手翻、直臂分腿屈體慢起倒立等動作類型完整及多樣,行徑路線亦較富變化性。我國在向前、後系列動作部份僅編排手翻動作,難度較低無法區別出選手間差異水準,亦缺少力量、側向系列之類型動作,動作行徑路線以雙向直線進行,規定動作有需要進行調整以利更趨於完整性。

### (二) 短木馬

中國大陸短木馬項目整套動作的內容與我國現階段規定動作相似,皆以併腿全旋為主,但我國在全旋動作數量及俯轉向 1/4 成側撐次數皆少於中國大陸所規定之數量。

### (三) 吊環

中國大陸吊環項目整套動作的內容以懸垂擺動為主體(6次),其配分為 6.0 接近整套動作總配分之 2/3,我國則以前、後迴環為主要內容,兩者相似皆以懸垂擺動類型動作為主軸。由於吊環器械屬於流動性質,選手初期練習時較不容易控制懸垂擺動沉肩及擺腿的時間性、方向性,左右對稱性等。故此階段之選手皆以懸垂擺動、前、後迴環等為主要訓練內容。

### (四) 跳板

中國大陸與我國皆以助跑上板起跳實施動作為主。中國大陸較為單純以團身前空翻及單腿起跳單腿上板為內容,評分重點在於起跳速度、高度、空中體勢等,我國則制訂各單動作的起評分,裁判依據選手能力完成各單動作的難度來進行評分。

### (五) 雙槓

中國大陸雙槓項目整套動作的內容較為多樣化,包含懸垂擺動、力量性屈體併腿慢起倒立及支撐擺動等。雙槓現階段朝向多元化發展,將掛臂、支撐、懸垂、力量性動作等相交互連接完成,故基礎階段如能就各類型基本動作有深刻的體會與認知,對日後發展必有正面影響。我國則以支撐擺動為主,動作類型較為單調,應進一步討論與修正。

### (六) 單槓

中國大陸單槓項目規定動作的內容以正、反握大迴環為主,並要求選手實施正握大迴環前擺轉體 180°成雙手反握及反握大迴環轉體 180°成雙手正握等動作,但是缺乏下槓動作,僅以手倒立推槓展體跳下結束。我國則以懸垂擺動及懸垂擺動前擺轉體 180°成雙手正握為主要內容,並以團身後空翻一周為下槓動作。長期以來我國選手在單槓項目發展上無法有效突破,其主要因素是我國選手在大迴環沉肩、擺腿技術的正確性與熟練度皆嚴重不足,導致動作不易固定常發生變形的問題,為解決此一問題需加強基礎懸垂擺動及大

迴環動作的技術要點及熟練穩定性，如此一來，必能有效提升我國單槓項目整體水準。

表九 中國大陸與我國各單項規定動作重點比較表

項目	中國大陸規定動作重點	我國規定動作重點
地板	團身前空翻	前手翻
	團身後空翻	後手翻
	側手翻	行經路線單調
	直臂分腿屈體慢起倒立 行經路線較富變化性	
短木馬	併腿全旋	併腿全旋
	俯轉向 1/4 成側撐	俯轉向 1/4 成側撐
吊環	懸垂擺動	前迴環
	下環動作為直體後空翻	後迴環 下環動作為直體後空翻
跳箱	團身前空翻	選手均必須跳兩個不同編號的 動作
	助跑單腿起跳單腿上板	依據 F.I.G. 動作難度進行評分
雙槓	懸垂擺動	支撐擺動
	力量性屈體併腿慢起倒立 支撐擺動	
單槓	正、反握大迴環	懸垂擺動
	正握大迴環前擺轉體 180°成雙 手反握	懸垂擺動前擺轉體 180°成雙手 正握
	反握大迴環轉體 180°成雙手正 握	下槓動作為團身後空翻一周
	缺乏下槓動作	

## 肆、結論與建議

### 一、結論

評分規則的首要目的在於為各種地域性、全國性和國際性競技體操競賽中提供客觀的評分依據與標準（國際男子競技體操評分規則，2001）。方霄（1996）針對國際男子競技體操評分規則發展趨勢進行研究指出，推動競技體操不斷的發展提高更新的生命力，促使動作的質量達到一個新的飛躍紀元，更加受到觀眾的喜愛與歡迎，這正是評分規則不斷演進發展的目的和價

值。由此可知，評分規則修訂對競技體操運動的發展具有相當正面的影響。本文主要目的在針對我國國小男子中年級組，新、舊制規定動作的內容進行整理與分析，從研究中得知新制規定動作修訂的方向、重點與舊制規定動作間之差異，本研究結果如下：(一)新制規定動作起評分取消熟練性加分，增加各單項特殊性加分，使得評分機制較客觀，提昇評分結果的公平性。(二)地板項目增加動作數量，提高實施動作過程的難度，競賽內容更加全面與完整。(三)短木馬項目特別強調實施扣分的重要性，以要求動作質量及基本體勢為主要評分考量。(四)吊環項目增加後轉肩迴環動作內容更趨於完整，下環動作以併腿姿勢來實施更合乎國際趨勢。(五)跳箱項目競賽動作內容亦有所變更，舊制為固定式起評分為 9.8 分，新制需依據選手完成動作的難度給予起評分。(六)雙槓項目增加支撐擺動動作次數，在配分部分亦進行調整。(七)單槓項目強調基本懸垂擺動技術之重要性，對我國單槓項目的發展具有正面導向之功能。

## 二、建議

基本動作是競技體操運動的根本，初級體操選手如果能有正確的基本動作與觀念對往後高難度動作的學習上可以達到事半功倍的訓練效果，而且在學習的過程中動作也比較不容易在技術上有重大的改變與運動傷害的發生，所以學習正確的基本動作對初級體操選手而言是最重要的課題。由新、舊制規定動作評分內容中發現，整套動作起評分為 9.8 分及 9.4 分，皆高於國際競技體操評分規則的起評分，如果可以稍微降低整套動作起評分，間接調高各單項的特殊性加分，藉以突顯出各單項的器械特質及動作特性，相對之下選手的學習及訓練必定更加全面性，對後續的動作發展定能有所助益。

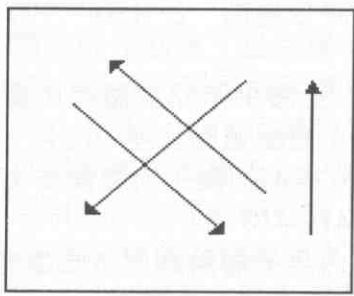
## 參考文獻

- 方 零 (1996)：國際男子競技體操評分規則發展趨勢之研究。台北市立體育學院學報，5 期，203-224。
- 吳森琛 (2003)：國際男子體操評分規則修訂對吊環運動發展與影響之研究—以 1993、1997 及 2001 等三個年度版本為例。嘉南學報，29 期，536-547。
- 何采容 (2003)：2002 年國際女子體操評分規則修訂趨勢。文化體育學刊，1 輯，225-236。
- 胡建國 (1993)：雙槓自選動作內容與編排的研究。武漢體育學院學報，20 卷 2 期，28-32。
- 俞智贏、林清和 (1999)：國際男子體操評分規則發展演變之分析。1999 年海峽兩岸大專院校體育研討會，317-323。

- 陳禮賢(1994):1993-1996年國際男子體操評分規則的特點。成都體育學院學報,20卷3期,32-35。
- 陳嘉遠(1998):F.I.G.1997-2000年男子競技體操評分規則的理解與應用。1998年國際大專教練科學研討會論文集,116-132。
- 國際體操總會(2001):國際男子競技體操評分規則。台北市:中華民國體操協會譯。
- 國家體育總局體操運動管理中心(2002):全國少年兒童體操比賽規定動作(2002-2005年)。北京:國家體育總局體操運動管理中心編。
- 張毅(2001):2001年國際男子體操評分規則的變化對體操技術的導向作用。北京體育大學學報,24卷3期,416-418。
- 郭榮全(2001):2001年體操規則修訂後國內男子體操動作發展趨勢之探討。大專體育學刊,3卷2期,205-212。
- 陳光輝(2003):男子體操吊環項目新、舊制評分規則之比較分析。中華體育季刊,17卷2期,73-80。
- 陳光輝、王明鴈、陳嘉遠(2005):國際男子競技體操評分規則修改內容之比較分析(1993-2004)。國立體育學院論叢,16卷1期,51-64。
- 賴高司、吳森琛、張宏文(2004):國際體操評分規則對男子地板運動影響之研究。藝術學報,75期,307-322。
- 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卷4期,88-93。

附錄一

中國大陸少年兒童體操比賽 10-11 歲組地板項目規定動作內容

序號	動作說明	分值	動作錯誤扣分
	 <p>動作進行方向圖</p>		<p>說明：男子乙組各項目的全套動作起評分均為 9.4 分。另加分因素 0.6 分別為：基本技術好加 0.3 分，基本姿態美加 0.3 分。全套動作總分為 10 分。 男子乙組各項目凡未寫明扣分的動作均按照國際體聯 2001—2004 年版男子競技體操評分規則予以扣分。</p>
1	直立，兩臂經前上至側平舉同時起踵，助跑三步，團身前空翻（併腿繃腳面）。	1.5	<p>空翻團身不緊 扣 0.2</p> <p>空翻高度低於頭、高於肩 扣 0.1</p> <p>低於肩 扣 0.2</p> <p>前空翻分腿、沒有繃直腳面 扣 0.5</p>
2	直體前倒成一腿後舉的屈臂俯撐，併腿直臂雙腿彈起中穿單腿後成縱叉，兩臂平舉（稍停）。	0.5	<p>中穿時腳觸地面 扣 0.2</p>
3	右（左）撐地，左（右）腿向前併攏成直角座，兩臂側平舉上體前屈，手觸腳尖。向後滾動經肩胛倒立向前滾動成蹲立，向上跳起同時向左轉體 180 度成站立，兩臂側平舉。	0.5	
4	原地兩臂向前上方擺動，同時雙腳向前蹬跳（空中身體伸展、繃腳尖），兩腳依次落地，向前蹺子接兩次後手翻向上跳起落地，直腿向後滾翻（直臂）經手倒立，單腳落地同時轉體 90 度，側手翻轉體 90 度，單足蹬地直腿前滾翻成分腿直腳支撐（抬頭亮相、稍停）。	2.1	<p>蹺子：方向不正 扣 0.2</p> <p>擺腿未經手倒立 扣 0.2</p> <p>推手力量不夠 扣 0.2</p> <p>後手翻：分腿、沒有繃直腳面 扣 0.4</p> <p>速度慢 扣 0.2</p> <p>向前卷 扣 0.4</p> <p>少一次後手翻 扣 0.6</p> <p>後滾翻經手倒立： 身體沒影充分頂直 扣 0.3</p> <p>手倒立在 15 度以內不扣分</p> <p>手倒立在 16—45 度 扣 0.3</p> <p>大於 45 度 扣 0.4</p> <p>側手翻未經手倒立 扣 0.2</p>

5	直臂分腿屈體慢起手倒立(停止 2 秒), 手倒立轉體 135 度(倒兩次支撐), 直腿落下, 兩臂側平舉。	1.0	手、腳位落在一直線上 扣 0.2 慢起倒立速度不均勻 扣 0.1 慢起倒立過程有停頓 扣 0.2 向前沖肩過多 扣 0.2
6	助跑 2-3 步前手跳起、落地兩臂上舉, 兩臂經前下落、後擺, 向上帶臂做分腿跳(雙手分別擊腳面), 併腿落地兩臂上舉直立。向前一步經手倒立直臂前滾翻直腿起, 兩臂上舉直, 頭手翻並腿落地兩臂上舉直立。	1.2	前手翻屈臂、沖肩 扣 0.2 併腿太晚 扣 0.1 屈膝、沒有繃直腳尖 扣 0.4 頭手翻騰空不明顯 扣 0.2 屈膝、沒有繃直腳尖 扣 0.4
7	左腿向前一步同時兩臂側平舉, 交換腿跳右腳落地, 左腿向前一步, 跳起右腿	0.5	
8	前擺向左轉體 135 度成左腿站立燕式平衡 2 秒。兩臂側平舉站立, 助跑 2-3 步蹠子後手翻接團身後空翻。	2.1	蹠子後手翻同序號 4 扣分 空翻起跳梗頭快速領臂不充分 扣 0.4 後空翻團身不緊 扣 0.2 空翻高度不夠 扣 0.2-0.4 空翻分腿、未繃直腳尖 扣 0.5

中國大陸少年兒童體操比賽 10-11 歲組短木馬項目規定動作內容

序號	動作說明	分值	動作錯誤扣分
1	側撐全旋 3 次（以右進、左出為例）。	1.5	側撐全旋雙手支撐不正 扣0.5 幅度小（縮髓） 扣0.5 塌肩、屈臂、節奏差 扣0.4 明顯外轉或內扣 扣0.3
2	第 4 次側撐全旋向左進側擺正轉 90 度成背撐。	0.5	右臂支撐前轉體（轉體太早） 扣0.2
3	正撐全旋 3 次（成背撐）。	1.5	正撐全旋雙手支撐不正 扣0.3 幅度小（縮髓） 扣0.5 腳前高後低 扣0.3 塌肩、屈臂、節奏差 扣0.4 明顯外轉或內扣 各扣0.3
4	（從背撐開始）正轉 180 度成背撐。	1.2	轉體縮寬幅度小 扣0.3
5	正撐全旋 3 次（成背撐）。	1.5	正撐全旋：同序號 3 扣分
6	正轉 90 度（從背撐開始）成側撐。	0.5	
7	側撐全旋 4 次。	2.0	側撐全旋同序號 1 扣分
8	第 5 次側撐全旋開始轉體接俯騰越下。	0.7	俯騰越下身體高於水平不扣分 身體低於水平 扣0.2 身體成手倒立 扣0.1
9	九歲年齡組不做正轉 180 度成背撐，直接做正撐全旋 6 次成背撐接做 6、7、8 序號動作。正撐全旋和序號 7 的每個全旋分值为 0.6 分，總分值为 9.4 分。		注：全套動作中全旋身體不直、肩部晃動過大 扣 0.1—0.3

中國大陸少年兒童體操比賽 10-11 歲組吊環項目規定動作內容

序號	動作說明	分值	動作錯誤	扣分
1	懸垂舉腿、經屈體懸垂弧形起浪後擺	1.0	起浪擺動幅度小	扣至 0.2
2	懸垂前後擺動 6 次（前擺和後擺為一次）。（10 歲年齡組第 6 次前擺接做向後大轉肩一次）。	6.0	前擺：肩高於環水平不扣分 肩在環水平以下 0—15 度 1645 度 45 度以上 屈臂大於 45 度	扣 0.1 扣至 0.4 扣 0.5 扣至 0.3
3	直體後空翻下。	2.4	後擺：肩位扣分標準同前擺 扣分相同前、後擺動偏斜 十歲組向後大轉肩肩低於環 空翻的身體重心低於環 手放環時腳過環帶 手放環時膝關節過環帶 空翻分腿、屈膝、沒影繃直腳尖	扣至 0.3 扣至 0.3 扣至 0.3 扣至 0.4 扣至 0.5

中國大陸少年兒童體操比賽 10-11 歲組跳板項目規定動作內容

序號	動作說明	分值	動作錯誤	扣分
1	助跑（10—15 公尺）上板起跳團身前空翻。	9.4	助跑後蹬無力 助跑擺臂不協調 上板前最後一步後蹬無力加速不夠 起跳不彈不脆、前衝 前空翻團身不緊 前空翻分腿、為繃直腳尖 空翻高度平頭 空翻高度低於頭 落地腳偏離 100 公分寬度線	扣至 0.3 扣至 0.2 扣至 0.3 扣至 0.5 扣 0.2 扣至 0.5 扣 0.2 扣 0.5—1.0 扣至 0.3
2	20—25 公尺助跑單腿起跳單腿上板。	9.4	助跑後蹬無力 助跑上體前壓或後仰 助跑擺臂動作不協調 單腿起跳上板後蹬無力加速不夠	扣至 0.5 扣至 0.4 扣至 0.3 扣至 0.5
3	動作序號 1 加 2 的平均分為最後得分。			

中國大陸少年兒童體操比賽 10-11 歲組雙槓項目規定動作內容

序號	動作說明	分值	動作錯誤扣分
1	原地或助跑起跳成槓中懸垂擺動三次(前擺、後擺為一次)。	2.4	肩部放鬆下沉不夠 扣至 0.3 懸垂至垂直部位腕部未充分展開 扣至 0.3 無明顯鞭打兜腿動作 扣至 0.3
2	長振屈伸上成高直角支撐停 2 秒。	1.0	臀部低於肘關節 扣至 0.3
3	直臂屈體并腿慢起倒手倒立停 2 秒。	0.8	慢起手倒立節奏不好 扣至 0.2
4	支撐擺動五次(前擺、後擺為一次), 第 1、2、3、4 次後擺 45 度以上(可以經手倒立但不能停頓), 第 5 次後擺成手倒立停 2 秒。	4.5	支撐擺動肩部移動過大: 向前沖肩大於 20 度 扣至 0.5 向後倒肩大於 20 度 扣至 0.5 擺動至垂直支撐腕部未充分展開 扣至 0.5 前擺拉開肩角小於 90 度 扣至 0.5
5	經一槓交叉支撐手倒立推槓亮相落下。	0.7	無一槓手倒立過程 扣至 0.4 無亮相過程 扣至 0.2

中國大陸少年兒童體操比賽 10-11 歲組單槓項目規定動作內容

序號	動作說明	分值	動作錯誤	扣分
1	正握懸垂舉腿起擺，前擺屈伸上後擺 45 度以上。	1.0	屈伸上屈臂 後擺低於 45 度 九歲組後擺手倒立過程屈臂	扣至 0.4 扣至 0.2 扣至 0.2
2	九歲組：屈伸上成支撐（可稍停），雙手換反握（可依次換握）後擺成手倒立。 向後大迴環兩次。	2.2	倒立下擺過程腳尖沒有伸到最遠點 （身體沒有充分頂直）大迴環下沉不充分 前擺向上兜腿太早	扣至 0.4 扣至 0.5 扣至 0.3
3	第三次向後大迴環前擺轉體 180 度經手倒立。	1.5	轉體歪斜 轉體後未經手倒立	扣至 0.3 扣至 0.3
4	向前大迴環兩次。	2.2	倒立下擺過程腳尖沒有伸到最遠點 （抬頭、挺胸、踏腰、漏肩） 向上含胸不夠、提臀太早 向前大迴環未經手倒立	扣至 0.4 扣至 0.4 扣至 0.3
5	第三次向前大迴環轉體 180 度經手倒立。	1.5	轉體歪斜 轉體後未經手倒立	扣至 0.3 扣至 0.3
6	向後大迴環成手倒立推槓展體跳下。	1.0	展體不充分	扣至 0.2
7	九歲組由序號 1 直接序號 4、5；接向前大迴環三次（分值 3 分），再接序號 6 向前大迴環推手展體跳下。 序號 5 的分值為 2.0 分，總分值為 9.4 分。		注：單槓全套動作明顯放鬆 下沉不夠、動作發緊	扣分 0.1—0.3

## **The analysis and compared on men's artistic gymnastics new and old compulsory exercise for example in 3rd to 4th grade elementary school**

**Chen Kuang-Hui**  
National College of  
Physical Education and  
Sports

**Chen Jia-Yuan**  
Chinese Culture  
University

**Kao Ming-Feng**  
National Taiwan  
College of Physical  
Education

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to analyze and compare the 3rd to 4th grade elementary school gymnastics compulsory exercise in new and old one. The result from this study as follows: 1. the start value on new elementary school gymnastics compulsory exercise cancel skill bonus instead on events specialize bonus. That will increase the objective in the result of score; 2. Increase the number of floor exercise movements to heighten the difficult on the exercise; 3. It's emphasize the importance of the deduction on score in the events of short pommel horse in order to meet the basic posture and movement quality; 4. It became more integrated to adding back dislocate movement in rings event, more over the dismounts will require to legs combine posture whole performance for the point; 5. It has some change in vault event, it is according to the difficulty to start value instead 9.8 point in old ones; 6. It emphasize on the number of support on the exercise; 7. The horizontal bar emphasize the important of basic swing technique, it will leading to the right direction on horizontal bar.

**Key words: Artistic gymnastics, Exercise construction of routine.**