

教育部體育署
出國報告（出國類別：其他）

觀摩大陸第十一屆全國少數民族傳統體育
運動會

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：呂組長忠仁、張科長永光

派赴國家：湖南省長沙市、河南省鄭州市

出國期間：108年9月5日至9月11日

報告日期：108年9月29日

摘要

為增進兩岸少數民族傳統體育交流，本署委由中華奧林匹克委員會辦理赴中國大陸湖南省長沙市、河南省鄭州市參訪活動，本次參訪活動於 9 月 5 日至 11 日期間，觀摩中國大陸第十一屆全國少數民族傳統體育運動會籌辦經驗、特色運動競賽等資訊，了解大陸少數民族傳統體育保存發展經驗，供我國參考學習，將經驗轉移我國，作為推展原住民族傳統體育之參考，並提升我原住民運動會舉辦水準。

目次

壹、目的.....	5
貳、過程.....	5
參、心得與建議.....	11
肆、附錄.....	13

壹、目的

本次參訪地點包括湖南省長沙市、河南省鄭州市，主要是與大陸相關體育單位人員會面座談，同時了解大陸各地方全民健身活動之推展情形，以及觀摩第 11 屆中國大陸全國少數民族傳統運動會，獲取大型民俗體育運動賽會的承辦方式及各民俗體育項目的推展及競賽形式經驗，以做為我國推展民俗及原住民族體育的參考，進而精進各全民體育項目內涵。

貳、過程

一、參訪團員：

編號	職稱	姓名	性別	現任職單位 / 職稱
1	團長	沈依婷	女	中華奧會秘書長
2	副團長	呂忠仁	男	教育部體育署全民組組長
3	團員	麥秀英	女	台灣師範大學教授 中華奧會教育委員會委員
4	團員	程瑞福	男	台灣師範大學教授 運動 i 台灣執行中心協同主持人
5	團員	黃 煜	男	清華大學教授
6	團員	張清泉	男	台北醫學大學教授
7	團員	李裕仁	男	花蓮縣政府教育處處長
8	團員	陳冠人	男	連江縣政府教育處處長
9	團員	李明宗	男	身體文化學會副理事長
10	團員	曹議鐸	男	宜蘭縣黎明國小校長

11	團員	張永光	男	教育部體育署全民組科長
12	秘書	曾文宏	男	中華奧會聯絡組組長

二、參訪行程：

2019 年中華奧會全民體育推動人員訪問團行程表

9 月 5 日	CI 8277/AE977 搭機前往長沙
9 月 6-7 日	拜會湖南省體育局並座談 參訪湖南、長沙全民體育發展情形及體育場館設施
9 月 8 日	搭高鐵前往鄭州 參觀第 11 屆少數民族運動會開幕儀式
9 月 9-10 日	參觀第 11 屆少數民族運動會比賽情形 拜會河南省體育局並座談 參訪河南、鄭州全民體育發展情形及體育場館設施 參觀武術運動發展情形
9 月 11 日	CZ3023 搭機返回台北

三、參訪行程概述

本次行程內容最主要是出席「少數民族傳統體育運動會開幕式」、參觀實際比賽狀況(分別為木球和民族健身操，前往湘西矮寨德夯苗寨參觀苗族歌舞鼓樂保存情形，以及至懷化市芷江侗族第三中學觀摩學生操練高腳馬、押加、蹴球、板鞋競速等。在河南參訪少林寺，獲取傳統武術宏揚並與產業與觀光結合經驗，參觀知名的塔溝武校及學生的武術表演。

在參訪活動之外，代表團與湖南省體育總會、懷化市體育局、河南省體育總會、中國奧委會等重要人士座談與交流，然因時間有限，難以深入了解各組織運作的狀況，惟藉由彼此互動交流，能與對岸體育界領導階層建立良好的關係，維繫兩岸交流發展。相關行程概述如下：

(一) 九月六日(星期五)湘西矮寨德夯苗寨參觀苗族歌舞鼓樂保存情形

苗族，是一個古老的民族，相傳為蚩尤後代，為中國四大少數民族之一，苗族服飾華麗、歌舞曼妙、建築獨特，及純樸的習俗，每一寨子又各具特色，予人非常神秘的感覺，印象深刻。此行主要在湘西吉首的矮寨大橋下，名喚「德夯苗寨」，按當地人的解釋，其意為「美麗的峽谷」，景如其名，寨子周邊山勢跌宕，絕壁高聳，許多斷崖、石壁、峰林、瀑布、原始森林散佈其間，自然風光十分秀麗迷人。寨子裡，居住著世代日出而耕，日落而息，男耕女織的苗家人。雖然近年來已開發為旅遊景點，但苗族的傳統文化卻仍保存了下來。

（二）九月七日(星期六)懷化市芷江侗族第三中學看學生操練高腳馬、押加、蹴球、板鞋競速

1. 高腳馬

高腳馬是湘、鄂、渝、黔 4 省邊境各縣市廣大土家、苗寨盛行的一項民間傳統的體育活動。多少年來一直為該地區各民族青少年兒童所喜好。「高腳馬」是現在的名稱，以前叫做「竹馬」或「騎竹馬」。它與中國北方的踩高蹺有近似之處，但不是「踩高蹺」。兩腳分別踏在兩個竹馬的腳蹬上，一步一步地前進、後退。到目前為止，高腳馬競賽分為競速和對抗兩項比賽。所謂競速，就是比誰跑得快，可在平地或田徑場上進行。

比賽的距離 50m、100m、200m、400m 和 4×100m 接力跑。除此以外，競速比賽也可以因地制宜，跑適當的距離，在條件相等的情況下，看誰首先跑完全程。所謂對抗，就是常說的撞架，在規定的場地，騎在竹馬上，各自在規則允許的範圍內運用各種攻防技巧，將對方撞倒下地或打下高腳馬，自己仍騎在竹馬上為勝利。高腳馬的比賽，除了競速和對抗外，還可以進行越野、障礙和競藝比賽。所謂越野賽跑，就是在郊外賽跑，需要跨過溪溝、通過澤沼或稻田、走過沙灘、穿過小林等。有上坡，也有下坡。所謂障礙賽跑，就是在競速的途中設幾

個障礙的跑。所謂競藝，就是騎大竹馬上，在規定的場地上，在不下馬的條件下比誰騎的姿勢多、姿勢優美、難度大等。

2. 押加

參賽雙方選拔人數相等的青少年，腰繫軟藤或布，趴在中線的兩端，頭部向前，屁股相對，形像如烏龜。比賽一開始，雙方隊員用力往自己的一邊猛拉，不准雙手(腳)離地，如將對方拉過中線者便判獲勝，一般採用 3 盤 2 勝制。押加比賽在平整硬質地面上進行。比賽場地為長方形，寬 2 公尺，長 9 公尺。比賽時，由兩名運動員在比賽場地上，將一條長綢布帶做成的圓環分別套於頸部（帶子從兩腿間通過），四肢著地並背向對方，向自己的前進方向奮力爬進，以一方將置於兩者之間的墜條拉過自己一側的決勝線為勝利。本項比賽按體重分級別進行。

3. 蹴球

蹴球源於清代的踢石球。蹴球比賽是在一塊 10 公尺乘 10 公尺的正方形平整土地上進行，分兩隊進行比賽，每隊兩名運動員。有單人賽、雙人賽、團體賽等形式，競賽項目分男子單蹴、男子雙蹴、女子單蹴、女子雙蹴、混合雙蹴球等。使用地擲球，每隊兩隻球，分藍紅 2 色。甲隊編為 1 號和 3 號，乙隊編為 2 號、4 號，比賽按 1、2、3、4 號的順序輪流蹴球。比賽時腳跟著地，腳掌觸球，用力蹴球。擊中對方球，得 1-2 分，把對方球擊出場外得 4 分，先積 50 分者為勝方，三局兩勝。

4. 板鞋競速

板鞋競速在標準的田徑場地上進行，場地線寬為 5 公分，跑道分道寬 2.44 至 2.50 公尺。比賽板鞋以長度為 100 公分、寬度為 9 公分、厚度為 3 公分的木料製成（以 3 人板鞋為例）。每只板鞋配有 3 塊寬度為 5 公分護足，分別固定在板鞋規定的距離上，護皮以牛皮為宜。第

3 塊護皮後沿距板鞋末端 15 公分。2005 年，政府批准將“板鞋競速”專案列為中國「少數民族傳統體育運動會」的正式比賽項目，主要還是 3 個人要齊心協力，身體合 3 為 1，融為一體才可能獲得勝利。

(三) 九月八日(星期日)出席「少數民族傳統體育運動會開幕式」

1. 組織型態：與其他在大陸的綜合性運動賽事不同的是，這個運動會是由全國民族事務委員會主辦，國家體育總局則以協助競賽事務為主。
2. 競賽項目：運動競賽項目包括珍珠球、木球、毬球、蹴球、花炮、陀螺、板鞋競速、高腳競速、民族式摔跤、少數民族武術、馬術、鞦韆、射弩、押加、龍舟、獨竹漂、民族健身操等 17 個競賽和表演項目，是以各少數民族所參與的運動種類為主，與亞奧運或是世界運動會項目大異其趣，諸多項目則是反應不同族群居住的生活環境或是人文風情。
3. 主場館介紹：開幕典禮在鄭州奧林匹克中心辦理，於 2016 年底開工並於 2019 年 6 月完工，可容納 6 萬觀賞民眾，兩邊開方式的設計，增加空氣流通機會，提升觀賞賽事的舒適性。

「第 11 屆全國少數民族傳統體育運動會」於 9 月 8 日在鄭州開幕。因會場交通管制，參訪團於下午 5 時 30 分即進入會場等待。開幕前自下午 7 時 30 分起即有暖場活動，正式開幕於下午 8 時開始，開幕式分為入場儀式和演出兩部分，34 個代表團在入場時還帶來了約 30 秒的駐停表演，在短時間內展示各自的民族文化體育特色。駐停表演是全國少數民族傳統體育運動會開幕式上特有的，也是最具觀賞性的節目。

在旗歌儀式後，開幕式進入到文藝展演，演出人員超過 8,000 人。本次開幕式文藝展演共分「禮讚中華」、「出彩河南」、「擁抱夢想」3 大篇章。展現了多項少數民族非物質文化遺產表演項目，其中包括舒展奔放的蒙古「長調」、「眾低獨高」的侗族大歌、新疆《十二木卡姆》

3 個世界級非物質文化遺產，以及「陳氏太極」、藏族《卓舞》等 2 個國家級非物質文化遺產的表演，內容相當精采。

(四) 九月九日(星期一)參訪少林寺及知名的塔溝武校，體會武術宏揚的產業化與觀光化與與中國奧委會等重要人士座談與交流

河南號稱是「武術之鄉」，此行特參訪嵩山少林寺及塔溝武術學校；前者具有 1,500 年歷史，創立於北魏年間；至於武術學校，在登封市則具有 40 餘間武術學校，習武的學生約有 20 餘萬，由 3 歲至大學生年齡都有，而習武教育強調武術及禪學同時並進。其中，創立於 1978 年的塔溝武術學校，目前有 3 萬多位學生，國際學生亦超過 3,000 位，曾參與過多次奧運及重要節慶典禮的表演活動。為積極推動武術運動的國際化，於 1991 年開始辦理的鄭州少林國際武術節，迄今已辦理 12 屆，融合了武術、文化及旅遊的元素，形成巨大的產業規模，於 2015 年獲得大陸國家體育總局認可為國家體育產業示範基地。

少林塔溝武術學校位於河南省登封市嵩山少林寺東 500 公尺少林景區入口處，是由少林寺東側塔溝村老拳師劉寶山於 1978 年創辦的一所民辦武校。學校目前佔地面積 2,300 餘畝，建築面積 73 萬餘平方公尺，練功場地 45 萬平方公尺，大型練功房 23 座，文化課教室 600 多個，有設施一流的多媒體教室、語音室、生化實驗室、微機室、圖書館等。現有師生 3 萬 5,000 餘人。集團成立 34 年來，累計為社會培育十五萬餘名武術專業人才，在解放軍、武警、公安、高等院校、省級專業隊中，有一部分學員已成為武術界的中堅力量，其培育人才的數量和質量在大陸民辦武校中首屈一指。近年來少林武術已非僅止於健身，它已發展成一龐大產業，從武術人才培育，發展至觀光、藝術展演等，其創造出的文化、產業，商機無限。

為促進兩岸全民體育組織交流，建立長遠友誼關係，此行分別與湖南省體育總會、懷化市體育局、河南省體育總會、乃至大陸奧委會

等重要人士座談，針對兩岸全民運動推動情形進行交流，互換經驗。兩岸的群眾體育和全民健身活動各具特色，各有所長，在設施建設體質監測、健身指導、標準規範、活動組織等多個方面交流合作，擷長補短，相互學習，共同探討和把握群眾體育工作規律，讓兩岸同胞共用體育發展的成果。

（五）九月十日(星期二)實際參觀比賽(木球和民族健身操)

1. 民族健身操項目在鄭州市體育場舉行，這個項目是將民間傳統健身活動中帶有濃郁民族特色和鮮明地域特點的元素融入其中，將健身作為第一要素，既突出了動作的健、力、美，又充分展示了傳統民族舞蹈的藝術性。
2. 木球起源於寧夏回族自治區，是青少年在放牧的時候，由趕毛球演變出的一種少數民族傳統體育項目，木球比賽場地長 40 米，寬 25 米，雙方各上 5 個隊員，手持擊球板，採用傳截運擊的方式，將球擊入對方球門得分。

參、心得與建議

一、心得

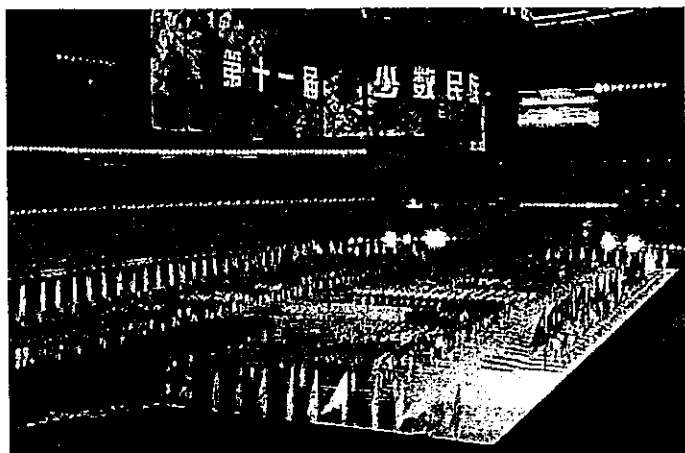
中國大陸對民俗體育發展，由此次大會的舉辦，可見對傳統各民俗的重視。況且，此項賽是以進行至第九屆，每四年一屆，為中國大陸民族傳統體育之「奧林匹克運動會」。其組織動員能力非常強，從中央國務院、國家民族事務委員會、河南省政府對第十一屆全國少數民族傳統體育運動會非常重視，而大陸對民俗體育的推展，值得國內深思。利用賽會的舉辦，不僅促進了不同族群的和諧，也利用體育交流，促進了彼此交流的機會，這部分的構思也值得我們借鏡。少數民族傳統運動會非但已漸漸成為展示中華民族多元文化舞台，更成為國家團結各民族一心的重要活動之一。

二、建議事項：

- (一) 中國大陸少數民族運動會除競技競賽種類外，尚有多種表演項目，其目的是鼓勵參加，而非以競技勝負為主，此點可做為我國原住民運動會辦理參考，可於未來賽會中先以試辦方式規劃辦理表演項目。
- (二) 大陸少數民族運動會各參賽代表團進場方式係入場經過主席臺時，有 30 秒的駐停表演時間，為各代表團展現當地地方特色，為賽會活動觀眾欣賞亮點，可做為我國規劃辦理原住民族運動會之參考。
- (三) 本賽會以省自治區、直轄市和解放軍、新疆生產建設兵團組隊，我國全國原住民族運動會組隊方式可維持由縣市辦理，透過所屬原民局處聯繫(原鄉)組隊強化原鄉角色，行政權責較能區分，行政支援也較方便。
- (四) 大陸全國少數民族傳統體育運動會為其全國民族事務委員會主辦，國家體育總局則以協助競賽事務為主。在我國，原住民族委員會除擔任大會副會長參與開幕外，可挹注賽會部分經費，參與實際賽事規劃，扮演更多角色。
- (五) 承辦縣市原鄉代表建議應納入賽會籌委會參與實際賽會辦理規劃，如配合規劃開幕典禮表演活動，使賽會創新並具有原住民族活力與特色。

附錄: (活動照片)

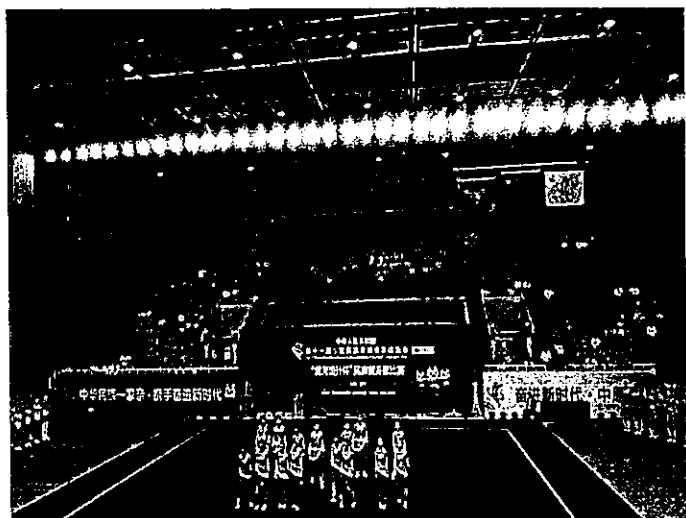
第 11 屆少數民族運動會開幕儀式



第 11 屆少數民族運動會開幕儀式合影



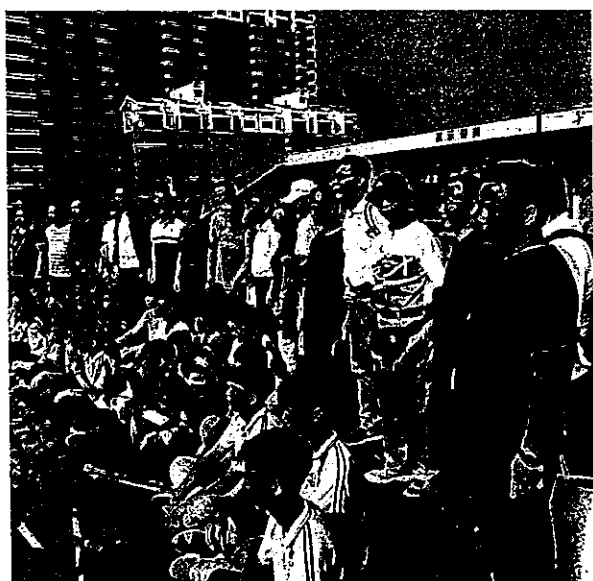
少數民族運動會民族健身操競賽



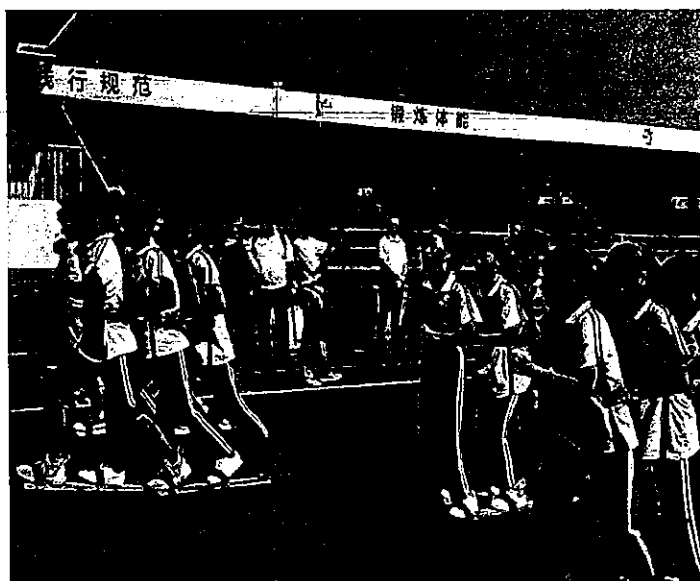
觀摩少數民族運動會木球競賽



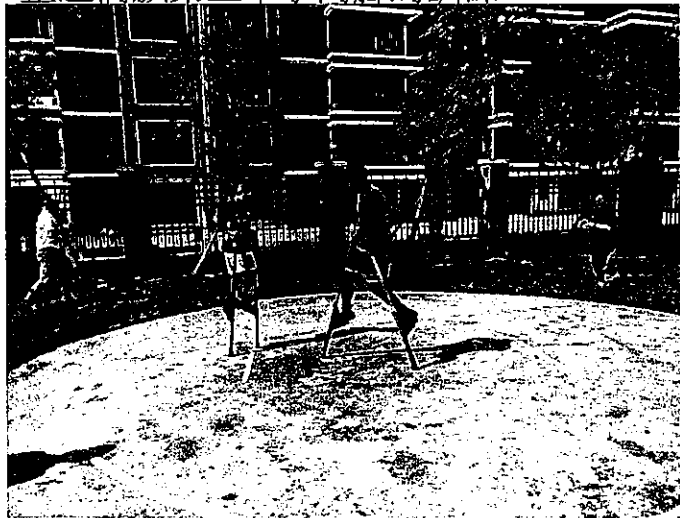
懷化市芷江侗族第三中學參觀學生培訓



芷江侗族第三中學板鞋競速訓練



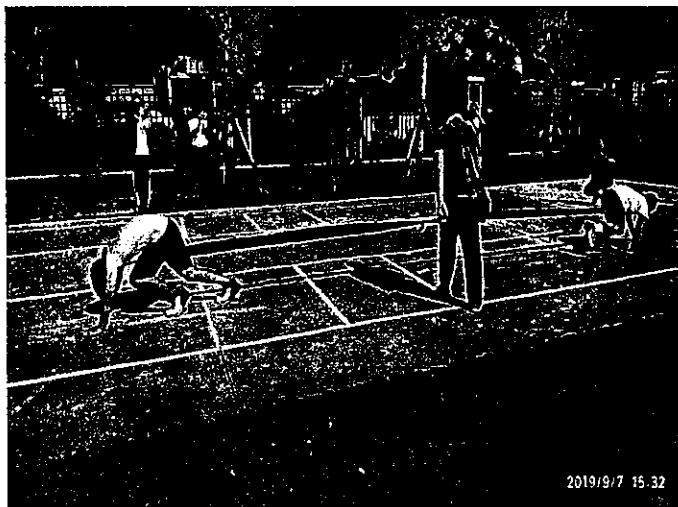
芷江侗族第三中學高腳馬訓練



芷江侗族第三中學學生蹴球練習



芷江侗族第三中學生押加訓練



參觀的少林塔溝武術學校



參觀湘西矮寨德夯苗寨苗族歌舞保存情形



代表團與河南省體育總會座談

