

## 112 年度臺中市議長盃外丹功、彈腿觀摩錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：推展全市中老年人正當休閒外丹功運動、青少年彈腿運動，藉以增進中老年人身心健康，家庭幸福美滿及促進青少年健全體格發展。
- 二、主辦單位：臺中市議會、臺中市政府、臺中市體育總會
- 三、承辦單位：臺中市梧棲區大德國民小學  
臺中市體育總會外內丹功委員會
- 四、協辦單位：臺中市中華外內丹功研究學會
- 五、外丹功比賽日期：112 年 11 月 4 日(星期六)  
比賽地點：臺中市梧棲區大德國小(梧棲區文昌路 343 號)
- 六、彈腿比賽日期：112 年 12 月 16 日(星期六)開幕典禮上午九時  
比賽地點：臺中市梧棲區大德國小(梧棲區文昌路 343 號)
- 七、比賽項目：外丹功十二式 彈腿十式
- 八、比賽分組：外丹功十二式：社會甲組(本市民眾、年齡 60 歲以上)、社會乙組(本市民眾、年齡 60 歲以下)、公開組(全國各縣市民眾組隊參加)  
彈腿十式：長青組(年齡 50 歲以上)、社會組(年齡 20 歲以上)、教師組、大專組、高中組、國中組、國小組(高年級、中年級、低年級)、班級團體賽(一~六年級)
- 九、比賽規則：使用外丹功觀摩競賽規則、彈腿競賽規則
- 十、參加資格：本市各區之民眾人員均得代表各區或跨區聯合組隊參加  
公開組：全國各縣市組隊代表參加
- 十一、報名手續：(一)日期：自即日起至 112 年 10 月 30 日止 寄達或傳真報名  
(二)地點：臺中市梧棲區大德國民小學 羅木蓮 先生收  
(梧棲區大村里文昌路 343 號) FAX 04-26568926
- 十二、獎勵：外丹功依競賽規則取優勝單位若干名團體頒給獎杯一座。  
彈腿依競賽規則優勝團體頒給團體獎狀乙紙及個人頒給獎狀乙紙  
承辦工作人員依『臺中市立高級中等以下學校教育人員獎勵要點』辦理
- 十三、本競賽規程如有未盡事宜得經大會修改之

臺中市 112 年度議長盃外丹功、彈腿錦標賽報名表

項目：外丹功 (團體賽每隊 15-30 人)

參賽組別：  社會甲組  社會乙組

教師組  公開組

單位名稱：

領隊：\_\_\_\_\_ 教練：\_\_\_\_\_ 管理：\_\_\_\_\_

隊長：\_\_\_\_\_

隊員：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

聯絡人：

聯絡電話：

# 臺中市 112 年度議長盃外丹功、彈腿錦標賽報名表

項目：彈腿

組別：長青組(年齡 50 歲以上) 社會組(年齡 20 歲以上)  
教師組 大專組 高中組 國中組  
國小高年級組 國小中年級組 國小低年級組  
競賽組別：男子組 女子組  
團體賽 個人賽

單位名稱：

領隊：\_\_\_\_\_ 教練：\_\_\_\_\_ 管理：\_\_\_\_\_

隊員：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

聯絡人：

聯絡電話：

備註：團體賽每隊4~16人，每單位限報1~2隊。

個人賽每隊限報1-3人。

# 臺中市議長盃外丹功錦標賽競賽規則

1. 比賽日期：臺中市議會暨臺中市體育總會所核定日期。

原則上每年 11 月份舉辦。

1. 組別：社會甲組、社會乙組、公開組

2. 人數：社會甲組、社會乙組以 25 人-49 人為原則，採方塊隊型排列，參加比賽。

公開組以 9-16 人為原則。

3. 內容：以教育部體育司、中華外內丹功運動協會所頒布外丹功十二式為比賽項目。

比賽時間及功架要義如附件(一)。

4. 動作規格：以臺灣省推展全民體育外丹功指導人員研習會-張志通大師傳授外丹功十二式功架為主。團體演練包括韻律協調、鬆柔自然、功架整齊劃一、精神練煉合一、先天炁動、炁游全身等。

5. 名次：外丹功比賽以自我精進為主、不採用和他隊競爭方式，達到標準即頒給對等獎項。裁判 7-13 人，評分表如(附件二)。每一隊去掉最高分和最低分後，計算平均分數，以下列標準判定之。

(1)90~100 分判定為特優第一名

(2)85-89 分判定為優等第二名

(3)80-84 分判定為甲等第三名

(4)75-79 分判定為乙等第四名

(5)70-74 分判定為丙等第五名

(6)70 分以下不列名次

附件（一） 時間分配及功架要義

編號	項目	時間分配（分）	功架要義
1	暖身操(漢導引強身功)	10 分鐘	導氣令其和 引體欲其柔 活而可成仙 死後無僵屍
2	一、預備式	16 分鐘	垂手肅立 身無用力 寧靜心膂 先天炁動
	二、面東龜息吐納功	4 分鐘	納其生氣 吐其炭氣 小腹凹凸 人安壽安
	三、蹲身甩手百壽功	4 分鐘	足如樹根 手如落葉 四肢輕利 老當益壯
	四、翼臂足翹一妙功	4 分鐘	張臂如翼 足趾翹立 十指通腸 下肢輕捷
	五、疊指為拳神秘功	4 分鐘	上肢輕活 心胸舒泰 氣血通暢 精神氣爽
	六、仙人托天按地功	4 分鐘	肩臂舒展 筋節柔活 胸腹開朗 胃腸清利
	七、雙手合十安神功	4 分鐘	合十之功 安定心神 火宮融和 金宮流暢
	八、捧珠入觀安魂功	4 分鐘	捧珠入觀 見榮衛和 顏色日潤 竅竅亨通
	九、迂迴轉帶大妙功	4 分鐘	轉帶功效 手足輕捷 血不蹇澀 氣不停滯
	十、佇養心神定力功	4 分鐘	心神定力 百骸受恩 週身骨節 節節氣通
	十一、單腳垂翹固腎功	4 分鐘	單腳垂翹 豁達腎臟 膀胱爽利 小腸清暢
	十二、健壯步履仙鶴功	4 分鐘	提膝垂足如仙鶴 邁似鬆胯仙鶴步 步如落葉浮地上 面如嬰兒笑呵呵

# 附件(二)臺中市議長盃外丹功錦標賽評分表

組別：社會甲組、社會乙組、公開組

編號	項目	功架正確(5分)	功架有效(2分)	
壹	一、預備式			
	二、面東龜息吐納功			
	三、蹲身甩手百壽功			
	四、翼臂足翹一妙功			
	五、疊指為拳神秘功			
	六、仙人托天按地功			
	七、雙手合十安神功			
	八、捧珠入觀安魂功			
	九、迂迴轉帶大妙功			
	十、佇養心神定力功			
	十一、單腳垂翹固腎功			
	十二、健壯步履仙鶴功			
貳	動作韻律協調 (4分)		分	
參	動作鬆柔自然 (4分)		分	
肆	功架整齊劃一 (4分)		分	
伍	服裝儀容 (4分)		分	

評分人員：\_\_\_\_\_

# 臺中市議長盃彈腿錦標賽競賽規則

1. 比賽日期：臺中市議會暨臺中市體育總會所核定日期。

原則上每年 11 月份舉辦。

1. 組別：○長青組(年齡 55 歲以上) ○社會組(年齡 20 歲以上) ○教師組  
○大專組 ○高中組 ○國中組 ○國小高年級組 ○國小中年級組  
○國小低年級組 ○國小班級團體賽

2. 人數：國小低中高年級報名團體賽，每隊 4~16 人為原則。

個人賽分年級(1-6 年級)比賽，每年級分男女組，每校每組限報 4 人。

班級團體賽以班級為單位參加。

3. 內容：以教育部體育司、中華民國國術彈腿運動協會所頒布彈腿十式為比賽項目。

比賽時間及功架要義如附件(三)。

4. 動作規格：以臺灣省推展全民體育國術彈腿指導教師研習會-張志通大師傳授彈腿十式功架為主。演練包括動作正確紮實、熟練穩定、氣勢動力、動作連貫優美等。

5. 名次：團體賽 3 隊(含)以內取二名、4 隊(含)以上取三名，8 隊(含)以上取六名、

裁判 3-5 人，評分表如(附件四)。每一隊計算平均分數，判定比賽成績。

個人賽以各組參賽人數(每組至多 6 人)，各組分別判定成績。裁判 3-5 人。

附件（三） 彈腿功架要義及比賽時間

項 目	功 架 要 義
暖身操	打躬式 撲腿式 撐腿式 轉腰式 溜腿式 跳身式
一、一字騎馬式	要領在於兩臂平舉 蹲胯活襠 全神貫注 藉此鍛鍊平衡力和耐力 再配合轉體 弓步出拳 坐身提膝 彈踢等動作 以柔活腰脊和兩肋 使四肢關節靈活 這是本式的功效
二、十字奔腳尖	要領在於弓步中拳 雙拳交替出擊 配合左右腿平踢齊腹 足面繃直 力量貫於腳尖 落步出拳 步步生神 如此連續動作「以神領勁而外揚」。 功效在於鍛鍊腰胯靈活 筋骨柔和 雙臂伸縮自如 兩腿支撐有力 全身具有彈性 對於從事其它體育活動 有所助益 國術彈腿能與國中國小體育活動相結合 有相輔相成之效
三、反臂連環垂	要領在於化拳垂襠 左右望月 擰腰時有如怪蟒翻身狀 反臂輪砸架樑三式必需一氣呵成 不可中途頓挫 影響功架之完美組合 功效在於腰胯靈活 筋絡舒展 藉著兩臂輪砸之力 活動肩臂關節 使週身肌肉發育健壯 並有益於呼吸器官 學童習練心胸開擴 增大肺活量 對少年發育 益處大極了
四、撐摸滑冰式	要領在於化拳為掌 一手五指張開在前架樑或推掌 另一手五指掐緊成勾摟手在身後 手臂伸直 疊步托掌 後腿腳跟翹立 身體虛蹲 重點寄於後腿之上 俗稱疊十步 功效在於鍛鍊小腿靈活 大腿撐蹬有力 兩臂拔張 勁力大增 學童習練 發展全身的筋骨肉 精神充沛 「神氣外溢 而勁內斂 久而有威儀之美」
五、摘垂分上下	要領在於轉身成弓箭步 足掌向外磨擺 45° 注意雙拳的功架 架樑時拳心向外 拳眼向下 出拳和收回時 拳心向內 (拳眼向上) 目前視 坐胯提膝 矮踢足尖不過膝 功效在於鍛鍊小臂伸縮快速 擴展肩胛 增強勁力 學童習練 本功手脚靈活 動作敏捷 筋骨堅強 發育生長健壯
六、看觀逢避閃	要領在於看是一點 弓步出拳後 試探敵人 觀是全面 撇拳彈踢出掌 觀敵之變 逢是破敵之招 弓步立掌 亦進亦退 避是待敵來攻化解之 閃是轉守為攻 撲腿閃後 猛然拔身而起 再次進攻 功效在於學童四肢反應靈活 神形相耀 壯大體魄 宏揚勇敢 不僅健身且有自衛能力 學童習練本功 精神奮發外溢 大有雀躍千里氣概
七、鳳凰單展翅	要領在於撲腿抱拳 雙手拳心相對單臂伸直向身後揮掃 彈踢後單腿支撐 足碾地轉身對拳 撲腿時前腿要繃直 後腿虛蹲



	<p>要坐胯 教導學童演練 要注重這些功架 做得是否正確紮實 功效在於展翅鍛鍊橫勁 撲腿鍛鍊伏縮之功 有擴展心胸 柔活肩 肋 胯 和腿之功效 久習此功 據說能治兩肋積水 睪丸浮腫 胃酸 肚脹等疾病 並有矯正缺陷之效果 男生健壯 女生健美</p>
八、反身踹樁腿	<p>本節都為進攻招式 十字奔腳尖 拳打腳踢 反身踹樁腿 掃蕩腿 攻敵之上下(以攻為守 先聲奪人)爭取先機 原是練武者的手法 但學生習練彈腿 目的在健身 而不在爭強好鬥 當明此理</p> <p>功效在於蹲襠活膝 增強耐力 拳打腳踢 四肢靈活 反身旋轉 訓練認清方向的變換 踩步踹踢 鍛鍊身體腿部彈力</p>
九、上步捧鎖式	<p>要領在於化拳為掌 展臂如鳥張翅 上步捧鎖 蹲身反扣 立刻站起 開鎖彈踢 這一系列招式 動作要連貫 快速敏捷 猛然為之 教學時要求學生蹲身 起立 開鎖 彈踢和上步均一致 肩臂炸抖 發育健壯結實 並培養學童勇往直前的精神 奮發向上的意志</p>
十、縱步箭彈腿	<p>要領在於本式重點在縱步向上彈踢 離地越高越好 問題是如果功架不對 根本就甬想躍起 竅門在撲腿伏蹲的姿勢正確與否 應該是後腿蹲實 前腿撐開 撐開的腿是虛式 這樣才能輕靈而活 才能縱步躍起</p>

1. 競賽過程：選手進場後，向主審裁判握拳敬禮後，自主進行彈腿十式演練，每式兩個循環；例如第一式：一字騎馬式

彈腿抱拳—> 起手式—> 一字騎馬式 —> 擰身抱拳—>. 弓步中拳—>小臂搖砸—>坐身提膝—>彈踢—>. 轉身對拳掌—>一字騎馬式—>擰身抱拳—>. 弓步中拳—>小臂搖砸—>坐身提膝—>彈踢—>. 轉身對拳掌—>一字騎馬式—>擰身抱拳—>. 弓步中拳—>小臂搖砸—>坐身提膝—>彈踢—>. 轉身對拳掌—>一字騎馬式—>擰身抱拳—>. 弓步中拳—>小臂搖砸—>坐身提膝—>彈踢—>右通天砲收式

十式演練完畢，向主審裁判握拳敬禮後，離開比賽場地。

2. 比賽時間：每隊不超過 10 分鐘。超過 10 分鐘，每 10 秒扣總分 1 分

# 附件(四)臺中市議長盃彈腿錦標賽評分表

組別：○長青組(年齡55歲以上) ○社會組(年齡20歲以上) ○教師組

○大專組 ○高中組 ○國中組 ○國小高年級組 ○班級團體賽

比賽項次：

編號	項目	功架正確(5分)	功架難度(3分)	
壹	一、一字騎馬式			
	二、十字奔腳尖			
	三、反臂連環垂			
	四、撐摸滑冰式			
	五、摘垂分上下			
	六、看觀逢避閃			
	七、鳳凰單展翅			
	八、反身踹樁腿			
	九、上步捧鎖式			
	十、縱步箭彈腿			
貳	動作正確紮實(5分)		分	
參	動作熟練穩定(5分)		分	
肆	功架氣勢勁力(5分)		分	
伍	動作連貫優美(5分)		分	
陸	超過時間扣分		分	

評分人員：\_\_\_\_\_

# 臺中市議長盃彈腿錦標賽評分表

組別： ○國小中年級組團體賽

比賽項次：

編號	項目	功架正確(5分)	功架難度(3分)		
壹	一、打躬式				
	二、撲腿式				
	三、撐腿式				
	四、溜腿式				
	五、轉腰式				
	六、跳身式				
	一、一字騎馬式				
	二、十字奔腳尖				
	三、反臂連環垂				
	四、撐摸滑冰式				
	五、摘垂分上下				
	貳	動作正確紮實(3分)		分	
	參	動作熟練穩定(3分)		分	
	肆	功架氣勢動力(3分)		分	
	伍	動作連貫優美(3分)		分	
陸	超過時間扣分		分		

評分人員：\_\_\_\_\_

# 臺中市議長盃彈腿錦標賽評分表

組別： ○國小低年級組團體賽

比賽項次：

編號	項目	功架正確(7分)	功架難度(3分)	
壹	一、打躬式			
	二、撲腿式			
	三、撐腿式			
	四、溜腿式			
	五、轉腰式			
	六、跳身式			
貳	動作正確紮實(10分)		分	
參	動作熟練穩定(10分)		分	
肆	功架氣勢動力(10分)		分	
伍	動作連貫優美(10分)		分	
陸	超過時間扣分		分	

評分人員：\_\_\_\_\_