

# 百戲爭鳴盃暨同樂日

讓中小學生了解歷史，並藉展示技藝增長信心。活動適合沒有經驗者，歡迎踴躍報名。

## 活動內容：

### 一、雜藝同樂活動

教授雜藝基礎技巧，體驗百戲的樂趣與歷史。  
參與者可於同日參加新鳴盃，爭奪榮耀。

### 二、百戲爭鳴盃

分為新鳴組、小學組和初中組，並設有三項比賽，包括：

- 扯鈴挑戰盃
- 轉碟挑戰盃
- 百戲比拼賽

挑戰盃主要考核學生的基礎招式施展次數、時間和穩定性，適合新手參與。

## 日期及時間：

### • 初中組

- 2026年3月7日
- 上午8時30分至下午12時30分

### • 小學組及新鳴組

- 2026年3月21日
- 上午8時正至下午1時正

### • 地點：賽馬會萬鈞毅智書院禮堂

詳情可查閱章程或聯絡24472322，聯絡關焯鑫主任或葉韻媚小姐。



比賽章程



報名連結



學校資料

# 賽馬會萬鈞毅智書院

## 百戲爭鳴盃暨 雜藝同樂日

### 章程

- 一. 簡介： 雜藝早見於中國先秦時期，後漢代以「百戲」一詞作稱，部份技藝亦流傳至今，甚至列入非物質文化遺產，如「弄丸」、「空竹」、「打紂棍」即現代拋球、扯鈴、花棍。箇中歷史與技藝值得我們承傳和了解。
- 二. 目的： 讓從未接觸或初接觸中國百戲的中小學生了解中國百戲歷史，及藉切磋技藝增長自信。
- 三. 地點： 賽馬會萬鈞毅智書院（天水圍天榮路 5 號）
- 四. 對象： 元朗、屯門、北區及受邀請學校的小學及初中學生
- 五. 活動日程：

(1) 百戲爭鳴盃：初中組 扯鈴挑戰賽、轉碟挑戰賽、百戲比拼賽

- 日期：2026 年 3 月 7 日（星期六）
- 時間：上午 8 時 30 分至下午 12 時 30 分
- 對象：元朗、屯門、北區及受邀請學校的初中學生

(2) 雜藝同樂活動

- 活動內容：教授雜藝基本技巧，體驗百戲樂趣及認識歷史。
- 日期：2026 年 3 月 21 日（星期六）
- 時間：上午 8 時正至上午 9 時 45 分
- 對象：小一至小六，從未學習雜藝者及初學者
- 活動組別：
  - i. 扯鈴體驗活動
  - ii. 轉碟體驗活動
- 活動參與者將列為獨立組別參與百戲爭鳴盃「新鳴組」挑戰賽
- 參加雜藝同樂活動者，不得參與百戲比拼賽及小學組挑戰賽。

(3) 百戲爭鳴盃：小學組 扯鈴挑戰賽、轉碟挑戰賽、百戲比拼賽

- 日期：2026 年 3 月 21 日（星期六）
- 時間：上午 8 時正至下午 1 時正
- 元朗、屯門、北區及受邀請學校的小學學生

## 六. 百戲爭鳴盃章程：

- 此次比賽共分成 3 組學生，3 項項目作賽。

組別   賽事	扯鈴挑戰賽	轉碟挑戰賽	百戲比拼賽
新鳴組	凡參與雜藝同樂活動的小學生。		
小學組	小一至小六學生		
初中組	中一至中三學生		

- 名額：各挑戰賽各組 32 名；百戲比拼賽各組 16 名。名額或視報名踴躍情況作調整。
- 如百戲比拼賽報名人數眾多，每報名學校將以先到先得形式先獲 1 至 2 位參賽資格，餘下名額將以抽籤決定。屆時將於網上直播公開。
- 初中組獎項於比賽當日，2026 年 3 月 7 日頒發或領取；小學組獎項將於 2026 年 3 月 21 日（星期六）中華文化日內頒發或領取。
- 中華文化日活動時間為上午 10 時 30 分至下午 1 時正，頒獎典禮為上午 11 時 15 分至下午 1 時正，地點為天水圍天頌苑羅馬廣場。
- 小學組具名證書將於活動完結一星期後（3 月 28 日起）通知參加者到校領取，初中組則於 3 月 21 日起可以到校領取。一切證書只保留 3 個月（至 2026 年 6 月 30 日），請於限期前領取。

### 比賽形式及獎項：

#### 扯鈴挑戰賽、轉碟挑戰賽獎項：



1. 全場挑戰賽冠軍各組別一名：獎盃及證書
2. 挑戰賽冠、亞、季軍各組別一名：獎盃及證書
3. 招式精湛獎每招式組各組別一名：獎牌及證書
4. 挑戰達人金、銀、銅獎，視參賽者表現頒發：證書

#### 扯鈴挑戰賽、轉碟挑戰賽規則：

1. 參賽者須於相應區域內施展相應招式。
2. 參賽者須於 1 分鐘不斷重複招式，以達最多次數。
3. 計時開始前，參賽者須將道具放於地面，雙手放於身後。
4. 若參賽者失手，該次招式將不作計算。
5. 失手定義包括：轉碟及扯鈴未有旋轉、道具墜地、未符合招式要求。
6. 施展最多次招式者為該招式組第一名，其次為第二名如此類推。
7. 若一名以上參賽者招式次數一樣，則並列同一名次，隨後參賽者則會跳過該名次。即兩名參賽者施展次數為 10，並列第一名，其後施展次數為 8 的參賽者，則第三名。
8. 比賽設有全場挑戰賽總冠軍；各挑戰賽冠、亞、季軍、招式精湛獎及挑戰達人證書。
9. 全場挑戰賽總冠軍由兩項挑戰賽排名相加後最接近數值 1 之參賽者獲得。
10. 即使參賽者未有參與全部挑戰賽亦有機會獲得全場挑戰賽總冠軍，惟未參加之項目排名則定為第 33 名。
11. 挑戰賽總排名將相加參賽者在各招式組之排名，總排名最接近 1 者為該項賽事冠軍，其餘如此類推。
12. 招式精湛獎由各招式組施展次數最多者獲得。



13. 挑戰達人根據參賽者在各挑戰賽所施展之招式總次數作計算。新鳴組：5 至 10 次獲銅獎；11 次至 19 次獲銀獎；20 次或以上獲金獎。小學及初中組：20 至 39 次獲銅獎；40 至 99 次獲銀獎；100 次或以上獲金獎。
14. 除新鳴組不需自攜道具，其餘組別之參賽者須自備道具。
15. 各挑戰賽及組別招式要求如下：

扯鈴挑戰賽	影片參考
新鳴組：魚躍龍門、拋單鈴、金雞上架 小學組：魚躍龍門、拋單鈴、金雞上架、蜻蜓點水 初中組：拋單鈴、蜘蛛網、金雞上架、單鈴過腳	
轉碟挑戰賽	
新鳴組：拋接碟、反棍、過腳插花 小學組：離手反棍、過腳插花、過腰插花、手心平衡（以秒數計） 初中組：離手反棍、過腳插花、過腰插花、手心平衡（以秒數計）	

#### 百戲比拼賽獎項：

1. 冠、亞軍各組別一名：獎盃及證書
2. 季軍各組別兩名：獎盃及證書

#### 百戲比拼賽規則：

1. 百戲比拼賽亦即坊間所稱 Battle，參考霹靂舞奧運競技形式進行。
2. 賽事以淘汰制進行，主辦方會於比賽進行前一星期進行網上直播抽籤，並於翌日通知參賽者對賽表。
3. 參賽名額為小學組及初中組各約 16 名。
4. 每輪比賽有兩名參賽者，進行多回比拼。每次比拼大會將隨機播放音樂，參賽者需在限時內作表演。
5. 小學組兩回比拼，每次限時 15 秒；初中組兩回比拼，每次限時 20 秒。
6. 表演時限開始會有 1 聲鈴聲示意，時限屆滿主持會告知參賽者。
7. 比賽設有三位評判。兩回過後，評判須即時投票決定。評判票向除左右兩方亦可給和票。
8. 如遇和票之情況，則進行決勝回。
9. 決勝回形式與之前相若，惟只進行一回對決，且評判不得給予和票。最後以該決勝回評判票數決定該輪比賽之勝出者。
10. 道具不限，惟不得使用具火焰、電光、刀鋒等危險道具，並須注意安全。

七. 截止報名日期：

2026 年 2 月 10 日（星期二）

八. 參加辦法：

1. 填寫報名表郵寄或親臨新界天水圍天榮路 5 號 賽馬會萬鈞毅智書院，信封請註明 百戲爭鳴盃暨雜藝同樂日。

2. 填寫報名連結或掃描 QR CODE：

<https://forms.gle/M3qkEtiMYWSc7MYC8>



若就讀同一所學校的學生出現個人與學校報名，則先處理最先報名名單，其後名單以遞補程序處理。

九. 查詢：

可瀏覽本校網頁 [www.jcmkec.edu.hk](http://www.jcmkec.edu.hk) 或致電 2447 2322 賽馬會萬鈞毅智書院與關焯鑫主任或葉韻媚小姐查詢。

十. 參加者須知：

1. 主辦方不接受延遲報名。
2. 參加此次活動即同意學生當天身體狀況良好，適宜參加活動。
3. 參加此次活動即同意當日所拍攝的相片、影片可供舉辦方於媒體展示、公開。
4. 參加者須妥善使用場地，並注意施展招式時的周圍情況及樓底高度，若因參加者行為導致場地、設施出現破損或其他人士受傷，主辦方將保留追究權利。
5. 參加者表演及行為須符合香港法例之一切要求。
6. 主辦方保留所有結果之最終決定權，參賽者不得異議。

## 地點及時間表

百戲爭鳴盃：初中組 扯鈴挑戰賽、轉碟挑戰賽、百戲比拼賽

日期：2026 年 3 月 7 日(星期六)

地點：賽馬會萬鈞毅智書院禮堂（天水圍天榮路 5 號）

時間	禮堂前方
0830-0900	報到
0900-1000	初中組 扯鈴挑戰賽
1000-1100	初中組 轉碟挑戰賽
1100-1200	初中組百戲比拼賽
1200-1230	致詞及頒獎

## 雜藝同樂活動

百戲爭鳴盃：小學組 扯鈴挑戰賽、轉碟挑戰賽、百戲比拼賽

日期：2026 年 3 月 21 日(星期六)

地點：賽馬會萬鈞毅智書院禮堂、I Spaces（天水圍天榮路 5 號）

## 天頌苑羅馬廣場

時間	禮堂前方	禮堂後方	I Spaces
0800-0815	報到		
0815-0830	雜藝同樂活動 扯鈴體驗活動	雜藝同樂活動 轉碟體驗活動	小學組
0830-0845			扯鈴挑戰賽
0845-0900			小學組
0900-0915			轉碟挑戰賽
0915-0930			小休
0930-0945	計算成績及百戲比拼賽召集		新鳴組
0945-1000	小學組百戲比拼賽		轉碟挑戰賽
1015-1030			新鳴組
1030-1045			扯鈴挑戰賽
1045-1115	計算成績及移步頒獎會場 天頌苑羅馬廣場		
1115-1300	中華文化日暨頒獎典禮		

\*時間及地點將視乎活動當日天氣有所調動，如有變更將盡快通知。

## 報名表

參加者姓名：\_\_\_\_\_ (中文)                      Name：\_\_\_\_\_ (English)

年                      級：\_\_\_\_\_                      聯絡電話：\_\_\_\_\_

學                      校：\_\_\_\_\_

\*個人報名只須填寫監護人姓名；學校報名只須填寫聯絡老師資料。

☐ 個人報名      監護人姓名      :      \_\_\_\_\_      監護人聯絡電話 :      \_\_\_\_\_  
☐ 學校報名      聯絡老師姓名 :      \_\_\_\_\_      聯絡老師電話      :      \_\_\_\_\_

報 名 組 別： 雜 藝 同 樂 活 動： ☐扯鈴體驗活動 ☐轉碟體驗活動  
百 戲 爭 鳴 盃： ☐扯鈴挑戰賽 ☐轉碟挑戰賽  
☐百戲比拼賽

備註：參加雜藝同樂活動者不可參加百戲比拼賽，反之亦然。

百戲比拼賽 (如多於一位學生報名百戲比拼賽，請填寫推薦先後次序，供確保名額用)  
出場序： 第一選手 ☐ 第二選手 ☐ 遞補選手 ☐

本人及參加者同意並知悉百戲爭鳴盃暨雜藝同樂日章程之內容。

學校印鑑／  
監護人簽署： 日 期：