

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

詳情可查閱章程或致電24472322與葉小姐或關主任查詢。



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 或致電 2447 2322 賽馬會萬鈞毅智書院葉小姐或關主任查詢。

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：