



中國香港雜耍總會

Hong Kong, China Association of Juggling

中國香港雜耍總會 (HKCAJ)

技術星章考核規章 (JSP)

Technical Star Award Scheme (JSP)

官方手冊



版本：2026 / Version: 2026

編制：中國香港雜耍總會



了解更多

www.hkcaj.com



聯絡我們

info@hkcaj.com



中國香港雜耍總會

[HKCAJ_OFFICIAL](#)

© 2026 中國香港雜耍總會 Hong Kong, China Association of Juggling. All Rights Reserved.

【前言與考核宗旨】

歡迎報考中國香港雜耍總會（HKCAJ）雜耍技術星章考核（Juggling Skills Tutor Program, 簡稱 JSTP）。本手冊旨在為所有對雜耍藝術懷抱熱誠、並希望透過系統化、國際化考核挑戰自我、提升技術水平的學員與導師 provide 清晰、公平及具公信力的官方指引。

推動專業化與標準化：隨著現代雜耍藝術在本地及國際間的蓬勃發展，建立一套標準化、結構清晰的技術認證體系至關重要。本規章借鏡並融合了多項國際先進標準，包括台灣扯鈴雙軌制、日本模組化檢定、WJF（World Juggling Federation）嚴格量化競技標準，以及國際武術聯合會（IWUF）之 A/B/C 三組評分框架。

技術普及與階梯進階

劃分Level1至Level3共九個 Grade，由淺入深涵蓋拋波、扯鈴、花棍及轉碟技巧。

量化與客觀公正

設立完成度倒扣制、演練藝術給分及創新加分機制，確保評分客觀公正。

培育本地專業人才

為學校及團體 provide 統一大綱，培養具扎實基本功與藝術表現力的教學人才。

嚴謹行政與公信力

嚴格執行規範、現場錄影覆核及冷卻期機制，維護星章體系之公信力。

第一章：綜合評分機制架構與評分範例

本考核總分為 100 分。不同級別之合格標準設定如下：

- 基礎級 (Level 1 / Grade 1-3)：合格分數為 70 分。
- 進階級 (Level 2 / Grade 4-6)：合格分數為 70 分。
- 專業級 (Level 3 / Grade 7-9)：合格分數為 70 分。

評分三大核心組別與範例

評分組別	比重	評分機制、細則與白話文範例
A組：技術完成度	60分	絕對倒扣制： • 道具掉落：每次 -5 分 • 步伐移動 / 體態失控：每次 -1 至 -3 分 【範例說明】 若在演練規定動作時道具掉落 2 次，A 組將直接扣除 10 分（60 分中扣除），其餘依體態與軌跡精準度細緻計分。
B組：演練與藝術水平	25分	正向給分制： • 流暢度與動力過渡：10 分 • 節奏感與速度控制：10 分 • 台風與心理素質：5 分 【範例說明】 考官會觀察您的動作是否連貫、有沒有停頓卡手，音樂配合是否合拍，以及面對考核時是否自信穩重，從 25 分中給出相應的正向分數。
C組：難度與創新	15分	• 指定難度精準達標：10 分 • 創新連接或難度升級加分：最高 5 分 （註：C組之創新與 Combo 招式必須嚴格對應並關聯至該考核 Grade 之技術範疇內；若展示之招式與該 Grade 無關或超出範圍，將不予給予加分。） 【範例說明】 順利完成指定動作可得 10 分；若能在過程中加入高難度但符合該級別的自創 Combo 串聯，最高可額外獲得 5 分加分。

第二章：考核項目詳情（全系列招式詳列）

一、拋波考核內容 (Toss Juggling Assessment)

JSTP 級別	考核梯次	考核項目（詳細招式）
JSTP Level 1 基礎級	Grade 1	3波 Cascade 30 catch、3波 High-Low Cascade 15 catch、3波 half shower（左右）15 catch、3波 Reverse Cascade 15 catch、2in1 10 catch
	Grade 2	3波 tennis 15 catch、423 10 catch、3波 Fake Columns 10 catch、3波 Yo-Yo 10 catch、3波 Oy-Oy 10 catch、The W 10 catch、3波 過腳（左右）1組、3波 Columns 3組
	Grade 3	3波 貓抓 9 catch、3波 1up 360 1組、3波 企鵝（左右）1組、3波 Shower 9 catch、3波 Windmill 15 catch、531 1組、3波 Rainbow Cross
JSTP Level 2 進階級	Grade 4	3波 Mills Mess 15 catch、3波 Fake Mess 10 catch、3波 box 5組、Shower 531 1組、3波 Factory 3組、3波 Chops 6 catch、4波 Cascade 20 catch、3波 David's Dilemma 5組
	Grade 5	441 (half box) 5組、3波 Crossed-Arm 9 catch、3波 shuffle 3組、4波 633 1下、4波 Reverse Cascade 10 catch、4波 Rainbow Cross 3組、4波 Columns 3組
	Grade 6	3波 Shuffle-Switch 5組、5波 flash、3in1 10 catch、7333 3組、3波 N-box 3下、3波 infinity 5組、7531 2組
JSTP Level 3 專業級	Grade 7	5波 Columns 3組、3in1 Cascade、3in1 Reverse Cascade、4波 Windmill 10 catch、55550 20 catch、5551 3組、4波 shower 15下
	Grade 8	5波 Rainbow Cross 2組、97531 flash、6波 flash、Inverted box 5下、3波 3up 360、3波 1 up 720、64 2組
	Grade 9	5波 shower 10下、7波 cascade flash、7波 cascade 14 catch、5波 reverse cascade 10下、4 in 1 flash

二、扯鈴考核內容 (Diabolo Assessment)

JSTP 級別	考核梯次	考核項目 (詳細招式)
JSTP Level 1 基礎級	Grade 1	起鈴、魔術結、魚躍龍門 (左右)、簡單點水 (左右)、點水放棍、上棍、拋鈴
	Grade 2	蜘蛛網、猴子翻筋斗、金蟬脫殼、摩天輪 x4、進階摩天輪、望月、望月放棍 3 圈、卡鈴、拋鈴跳繩 x4、拋鈴轉身 x3、鞭鈴
	Grade 3	圓圈加速 x10、上下運鈴 x10、預書包、過手 x5、過腳 x5、拋鈴半轉、單手迴旋、反點水
JSTP Level 2 進階級	Grade 4	右手單手迴旋、基本勾鈴放棍、轉轉、轉轉勾鈴、直立鈴上下甩鈴、直立放棍、直立放棍過腳、直立放棍跳繩、直立鈴運鈴 (三圈)
	Grade 5	直立點水、直立魔術結、直立旗、直立冰淇淋、直立反點水、直立鞭鈴、直立繞身放棍
	Grade 6	雙鈴抽線 (至少抽 10 下)、雙鈴開線、雙鈴運鈴 50 下、雙鈴掛腳、雙鈴回抽、魚躍龍門解開、雙鈴高拋 20 下
JSTP Level 3 專業級	Grade 7	直立甩勾、直立 2 圈甩勾、直立 3 圈甩勾、直立繞身甩勾、直立直升機、直立大便螺旋、甩勾背接、直立打腰、甩勾打腰
	Grade 8	甜甜圈、雙鈴外卡結、雙鈴掛手、電風扇、雙鈴高拋轉身、乒乓、雙鈴過腳、Feed the sun x3
	Grade 9	單手雙鈴 20 下、三鈴抽線 (至少 10 下)、三鈴開線、三鈴運鈴、三鈴feed the sun

三、花棍考核內容 (Flowerstick Assessment)

JSTP 級別	考核梯次	考核項目 (詳細招式)
JSTP Level 1 基礎級	Grade 1	打頭 20 下、左右半圈各 2、Stop and go 左右各 5、單手半圈左右各 4、過腳左右各 2、內過腳左右各 2、半圈過腳左右各 1
	Grade 2	過腰左右各 2、反手左右各 4 下、直升機 5 圈、螺旋槳 10 圈、左順右逆/左逆右順 (自選) 螺旋槳上下各 4 下、螺旋槳拋接 1 下
	Grade 3	腳起、Stop and go 反手 4 下、半圈反手左右 2 下、單手半圈反手左右 2 下、單手打 擊直升機 5 下、頭頂打直升機 3 下、腳踢、過頸、半圈腳夾棍 1 下
JSTP Level 2 進階級	Grade 4	地下大過腳、過腰螺旋槳 5 圈、過腳螺旋槳 (左右腳各 1)、打頭拋接轉身、拉切打 左右各 2、拉切打螺旋槳各 1、直升機過腳左右各 1
	Grade 5	大過腳 2 下、電鋸 10 圈、電鋸削低 5 圈、螺旋槳拋接轉身、連續過腳左右各 2、扣棍 夾棍互換 2 下、側翼 2 下、過頭夾棍
	Grade 6	拋接 4 下、夾棍 360 2 圈、扣夾手單手起手、太空山 2 圈、左右手夾棍夠手、扣棍 過頸、夾棍腰後轉身
JSTP Level 3 專業級	Grade 7	Cascade 電鋸接、電鋸拋接轉身 1 下、電鋸螺旋槳轉身 1 下、平飛 5 下、直升機大 過腳 1 下、魚尾左右各 3、腰後夾棍 360、夾棍 360 (放手版) 2 圈
	Grade 8	直升機過腰、平飛大過腳、腰後轉身、雙手交替直升機 4 圈、雙棍交叉 10 下、雙 棍半圈、雙棍螺旋槳 10 圈
	Grade 9	XO 8 下、分離 XO 8 下、雙 Box 6 下、雙棍扣夾 2 下、雙螺旋槳轉身、雙棍單手 反手 4 下

四、轉碟考核內容 (Spinning Plate Assessment)

JSTP 級別	考核梯次	考核項目 (詳細招式)
JSTP Level 1 基礎級	Grade 1	起碟、拋碟 x5、金手指、連續反棍 4 下、過手、手掌平衡 5 秒、手指平衡 5 秒、簡單收碟
	Grade 2	離手反棍 2 下、燕子歸巢 2 下、極速過腳、極速過背、棍過手
	Grade 3	金手指拋接互換 4 下、拋高轉身接、劍球 4 下、雙棍傳棍 10 下、雙棍傳棍 combo (腳腳腰)、雙棍外傳、雙棍熱身運動
JSTP Level 2 進階級	Grade 4	雙棍推棍放棍、雙插花 (腳腳)、雙插花 (腳腰)、直升機、拋棍拋碟 (單方向)、拋棍拋碟 (左至右)、One up one up
	Grade 5	下巴頂 5 秒、風車、逆風車、拋高轉身連接棍、離手反棍入腳、過腳、過腳 (入腳版本)、入腰、連續反棍 4 下 (入腰版)、離手反棍入腰
	Grade 6	1 up 1 up 過腳、1 up 1 up 過腰、1-up-up (腳加腰版本)、雙棍拋棍拋碟、雙棍拋棍拋碟 (轉身版本)、3 插花 (腳腳腳) (同一隻腳版本)、3 插花 (腳腰腳)、3 插花 (腰腳腰)、3 插花 (腳腳腳) (左右腳版本)
JSTP Level 3 專業級	Grade 7	雙棍大過腳、雙棍 cascade、雙棍 1up 2up、雙棍風車換棍、4 插花 (腳腰腳腰)、4 插花 (腰腳腰腳)、4 插花 (腳腳腰腳)、小豬豬
	Grade 8	雙碟互換、雙碟傳棍、雙碟過手、雙碟離手反棍、雙碟拍碟、雙碟轉身
	Grade 9	Two in one、Two in one 加放棍、Two in one 交叉手接、雙碟拋棍拋碟、雙碟風車、雙碟反風車、三碟 cascade、三碟反 cascade、三碟 two in one、三碟 two in one 反手、三碟 two in one 反手 (左右手版本)、531、三碟風車、三碟反風車、三碟放棍

第三章：考生報名指南、考核規章與行政規範

一、考生報名與音樂繳交指引(Registration & Music Submission)

- **考核週期與日期：**總會每兩個月舉辦一次技術星章考核日，固定考核日期分別為：**每兩個月（1月、3月、5月、7月、9月、11月）的第一個星期日**。
- **機構會員特別安排（到校考核）：**若機構會員安排學生報名考核之總人數**超過 15 人**，總會可應請求安排考官到校進行特別開放考核。此專場安排**不受上述每兩個月一次之固定考核日限制**，可由機構與總會另行協調考核日期。
- **報名時限：**各場次之**截止報名日期為該次考核日前 14 天**（特別到校考核之報名與截期則按雙方協議另行安排），逾期恕不受理。
- **官方網站報名：**考生可於中國香港雜耍總會官方網站進行線上報名（具體報名專屬連結將於總會公佈方案後同步開放）。
- **報名渠道：**考生只可透過以下兩個指定渠道之一報名：
 1. **個人報名：**考生本人為總會有效「基礎會員」。
 2. **團體報名：**由所屬公司、學校、機構或團體（總會有效「機構會員」）名義協助考生統一辦理報名。
- **年齡規範：**本技術星章考核**不設任何年齡規範**，歡迎各年齡層愛好者報考。
- **音樂檔案規定（Grade 3–9）：**報考 Grade 3 至 Grade 9 需配合音樂演練者，必須於**線上報名時直接上載音樂檔案（格式須為 MP3 檔案）**至報名表格中。
- **考核費用標準 (Assessment Fee Structure) 2026首年優惠價：**

報考項目	包含範疇	考核費用	備註 / 優惠
單級報考	任意指定 1 個 Grade（例如 Grade 1）	HK\$150	標準單項費
Level 套餐優惠	同時報考 1 個 Level 內全部 3 個 Grade（例如 Grade 1–3）	HK\$380	省 HK\$70 (原價) HK\$450

（註：本規章費用僅屬「技術星章考核」；若欲取得總會認可之導師資歷，須另行考取專門之「教學資格試 Pedagogical Examination」。）

二、考核當日報到、時限與缺席政策 (Check-in, Time Limit & Attendance Policy)

- **現場報到與核實：**考生須於**考核開始前30 分鐘**到達指定現場，進行報到登記及身分證明文件核實。
- **考試時間限制：**每位考生進行技術考核時，總考核時限嚴格設定為**3分鐘內**完成。考生須在時限內流暢演練指定項目及自選組合，逾時將依現場評審規範處理。
- **缺席、改期與退款政策：**所有考核名額一經確認及繳費後，**概不設任何更改考核日期（不設改期）及退款（不設退款）**安排。考生如因私人或突發原因未能出席，將視作自動放棄論，已繳交之費用恕不退還。

三、晉級與跳級考核機制 (Flexible & Skip-level Assessment Policy)

- **非線性報考制度：**考生報名時不強制由最低級別順序逐級報考，可根據自身實力直接報考相應的 Grade 或 Level。
- **跳級考核規範：**若考生具備卓越技術，可申請越級（跳級）考核；惟考官團隊將嚴格依照 A、B、C 三組標準進行全面且高標準的綜合評核，確保跳級認證者的技術扎實度與公信力。

四、補考機制與成績公佈 (Re-examination & Results Policy)

- **合格門檻**：所有級別（Level 1、Level 2 及 Level 3）之合格分數均為 **70 分**。
- **重考冷卻期**：考核未過之考生須於考核日起計**兩星期（14日）**後，方可重新報名申請補考（可報名參與下一個考核日的場次或機構專場）。
- **成績公佈時效**：由考核結束日至正式公佈成績大約需時**兩星期**。

五、現場申訴與錄影覆核機制 (On-site Appeal & Video Review Policy)

- **申訴權利**：考生若對現場評分結果存有異議，可於考核結束後指定時限內透過官方程序提出現場申訴。
- **錄影覆核機制**：總會將於現場進行全程錄影。若啟動申訴程序，技術委員會將調閱官方錄影片段進行覆核，並作為最終裁決依據。

六、證書、榮譽領取與行政備註 (Certification & Insignia Policy)

- **證書與星章領取**：考生凡成功通過考核並達標者，總會將頒發**實體證書、電子證書及實體星章（Badge）**。所有實體證書及星章須由考生（或授權代表）**親臨總會辦事處領取**。
- **道具與場地標準**：現階段道具規格及場地標準暫不設強制限制，考生可使用自備常規道具應試（考官有權於現場評估安全性）。
- **考官團隊備註**：考官團隊由總會委任之資深導師或技術委員擔任。

七、安全責任聲明 (Safety Disclaimer & Waiver of Liability)

- **風險認知**：雜耍運動具有一定體能消耗及道具失控風險。報名參與考核即代表考生（未成年人則由家長/監護人）已知悉並自願承擔訓練及考核過程中的身體損傷或道具損壞風險。
- **總會免責**：除因總會場地設施明顯疏忽外，總會及考官團隊對於考生因自身操作不當、未遵從指引或突發身體狀況所引致之意外傷害概不承擔法律責任。

八、考官注意事項 (Examiner Guidelines)

- **嚴守客觀與一致性**：嚴格執行絕對倒扣制（A組）與正向給分制（B組、C組），確實記錄掉落、近失手及步伐移動。
- **區分考核重心**：Grade 1–2 專注順序與基礎扎實度；Grade 3–9 則全面審視音樂節奏、流暢度（Flow）、編排及創意加分。
- **安全與突發處理**：隨時注意場地與道具安全，若道具失控危及周遭，有權叫停並評估重新考核。
- **建設性回饋**：考核結束後簡要點出考生的技術亮點與改進空間，鼓勵持續精進。

九、考生應試須知與注意事項 (Examinee Guidelines)

- **服裝儀容建議**：建議考生應試時穿著總會官方運動服裝或輕便運動服、運動鞋，以便進行肢體伸展與走動，確保安全。
- **熟悉考核架構**：理解報考級別要求（Grade 1–2 依序完成規定動作；Grade 3–9 配合音樂編排表演）及合格門檻（全級別統一為 70 分）。
- **道具與音樂準備**：自備並檢查道具狀態；Grade 3–9 需提早準備好音樂檔案（備妥 MP3 格式並於報名時上載）。

- **心態與台風表現：**Grade 1–2 保持完整節奏，失手時冷靜重拾繼續完成； Grade 3–9 展現自信台風，眼神與觀眾交流，大膽融入 Combo 或自創招式爭取創新加分。
- **場地適應：**提早到達場地進行熱身與空間適應，使身體肌肉記憶進入最佳狀態。

中國香港雜耍總會 (HKCAJ) 保留對本規章之最終解釋權與修訂權。
© 2026 Hong Kong Association of Juggling. All Rights Reserved.