

CHAPTER 2

現代 五項

Modern Pentathlon



起源

古代五項運動

希臘哲學家 亞里斯多德

「最完美的運動員是五項運動的運動員，因為他們表現了**力量**和**速度的結合**，呈現完美的協調。」



古代五項運動最初是由斯巴達人發明，是訓練士兵的方法，包含越野跑、跳遠、標槍、鐵餅擲遠以及摔角（也稱角力），代表了一個強壯男子應有的全面技能。

起源

古代五項運動



皮埃爾·德·顧拜旦 ←
Pierre de Coubertin



1906年紀念奧運會10週年所舉辦的慶典運動會，曾把古代五項運動列入比賽，但由於成績不盡理想，因此中斷了此運動項目。

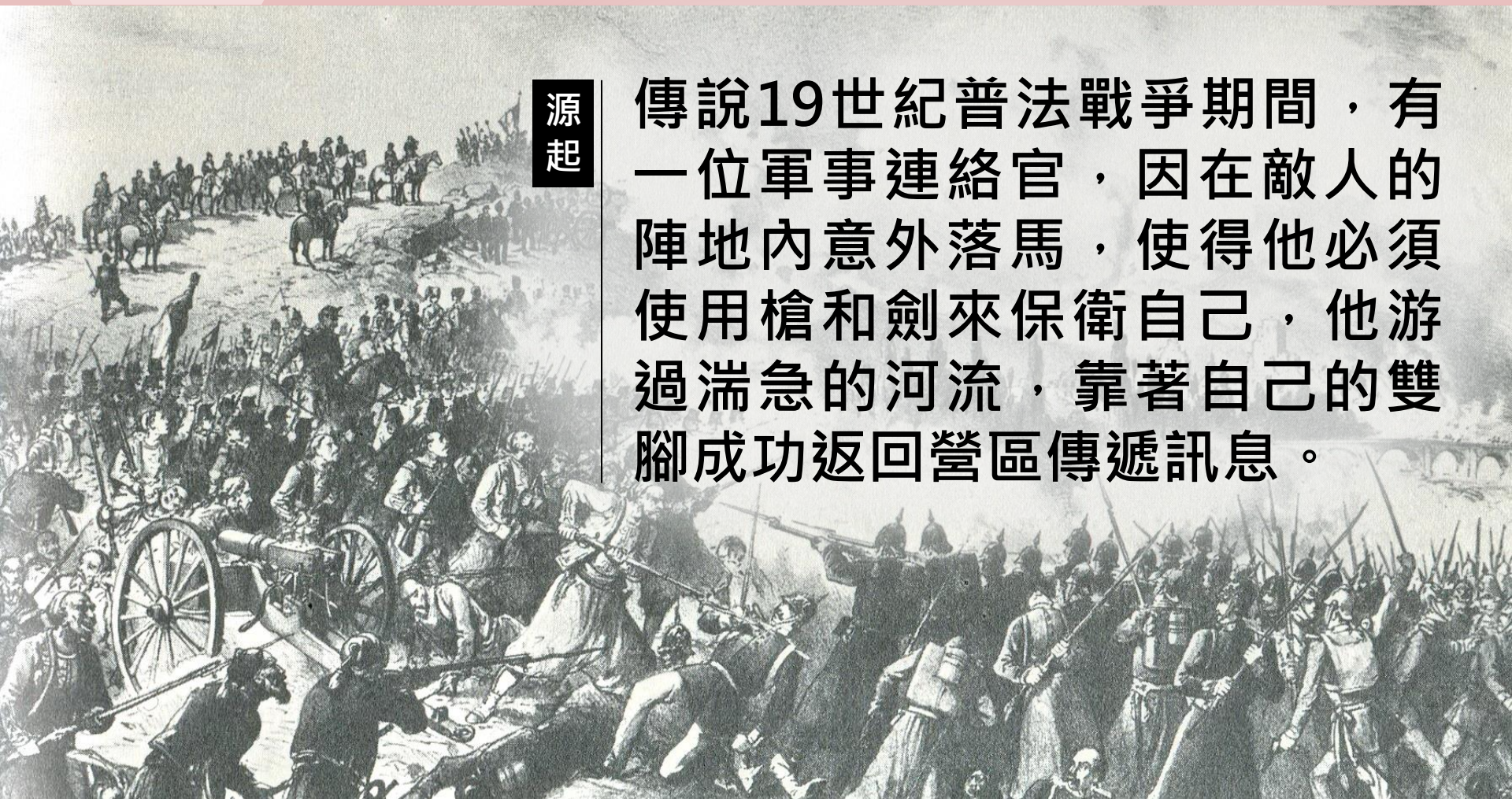
後來古代五項的傳承，則得力於現代奧運和現代五項運動創始者顧拜旦男爵大力地堆動。

起源

現代五項運動

源
起

傳說19世紀普法戰爭期間，有一位軍事連絡官，因在敵人的陣地內意外落馬，使得他必須使用槍和劍來保衛自己，他游過湍急的河流，靠著自己的雙腳成功返回營區傳遞訊息。

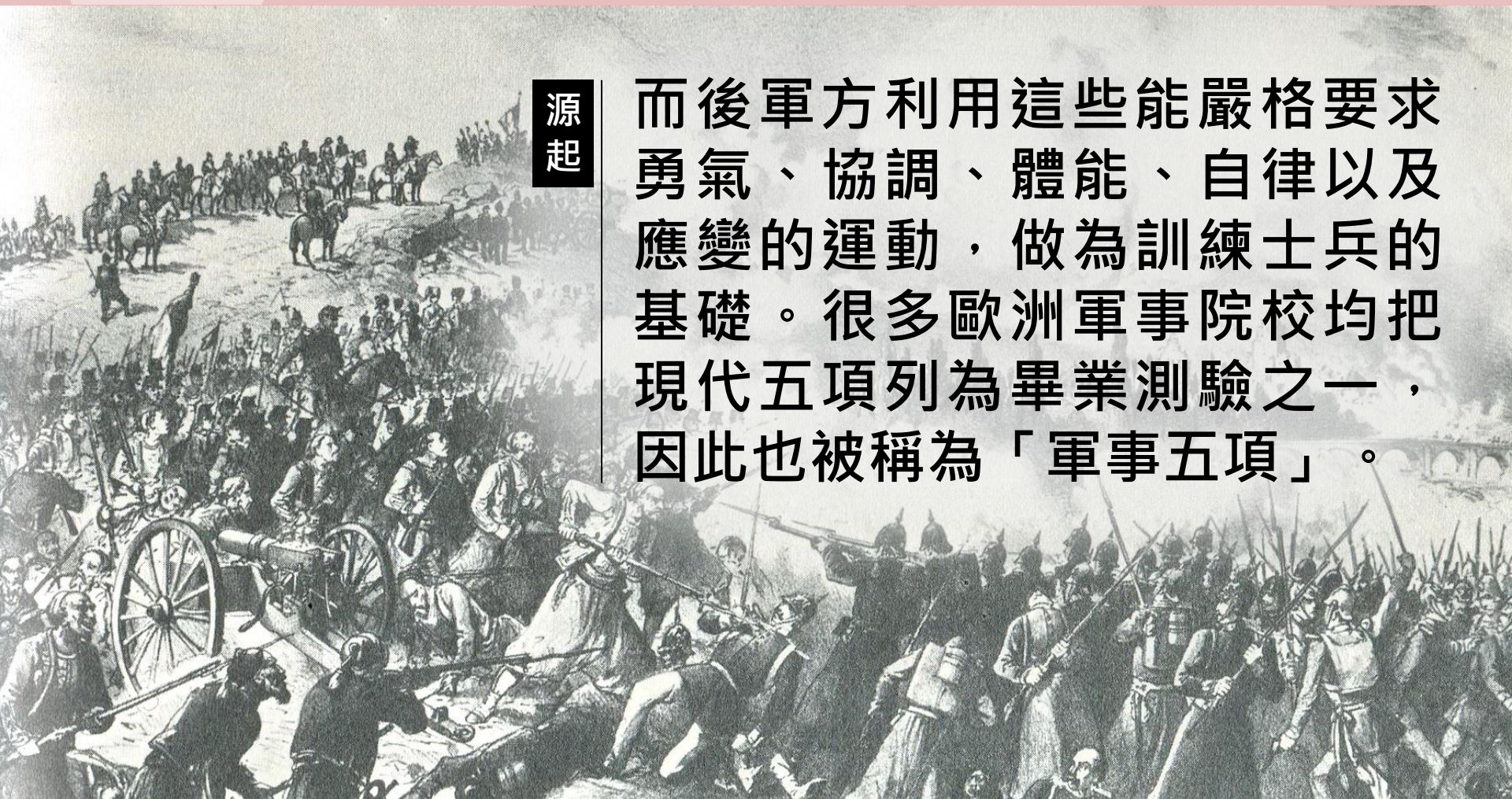


起源

現代五項運動

源
起

而後軍方利用這些能嚴格要求勇氣、協調、體能、自律以及應變的運動，做為訓練士兵的基礎。很多歐洲軍事院校均把現代五項列為畢業測驗之一，因此也被稱為「軍事五項」。



起源

現代五項運動

1911前

瑞典對現代五項進行了一系列的試驗性比賽。

1912年

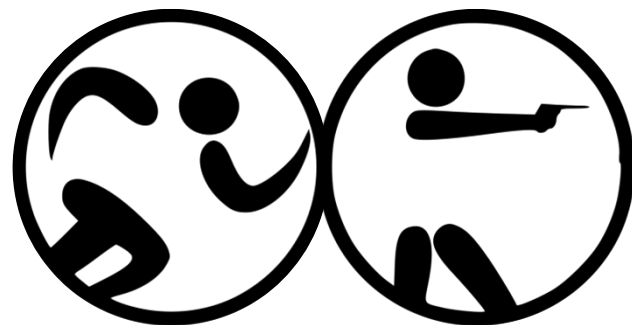
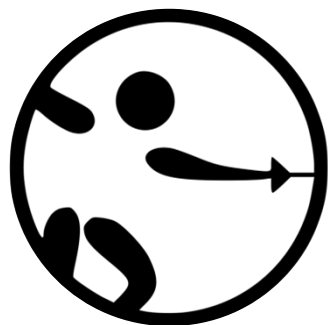
斯德哥爾摩的第五屆奧林匹克運動會首次引進現代五項運動比賽，主要組成為射擊、擊劍、游泳、馬術和跑步，雖然與古代五項運動不盡相同，但仍保有其的傳統精神。



現代五項運動包含**體能性**及**技術性**項目，雖然跑步和游泳的成績可能隨著年齡的增加而遞減，然而射擊、擊劍和馬術的經驗與技巧卻會隨著年齡增加而更趨於成熟。

比賽介紹

個人賽



擊劍

游泳

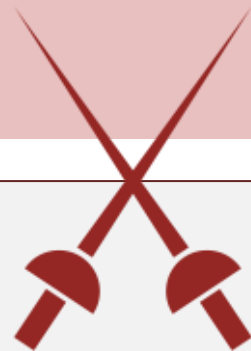
馬術

跑步 / 射擊

賽後5項換算總分相加，
分數最高者為優勝。

比賽介紹

個人賽 ➔ 擊劍 fencing



比賽方式

採單循環賽制，參賽選手均需對陣。

比賽時間

限時 1 分鐘之內要擊中對手，若 2 人在規定時間內皆無擊中對手，則判定 2 人皆為敗戰。

攻擊範圍

全身，依據劍尖末端的電子感應觸擊來判定勝負。

分數判定

得到 70% 場次的勝利為標準分 250 分，高或低於 70% 的加減分數，則須依據參賽選手的多寡來計算。

比賽介紹

個人賽 ➔ 游泳 swimming



比賽
方式

自由式（即不限姿勢）。

比賽
距離

200公尺。

組別
道次

依據國際個人最佳成績決定。

分數
判定

得以2分30秒為250分的標準成績，低於或高於標準成績每秒，則加減成績2分。

比賽介紹

個人賽 → 馬術 riding



比賽方式

選手需騎馬跳躍12道高110~120公分的障礙，其中包含1個雙連續障礙及1個三連續障礙。

跑道全長

約350~450公尺。

比賽時間

自取得馬匹開始，有20分鐘暖身時間，在時間內可試跳5次障礙。

分數判定

選手成績從300分開始計算，每一道障礙杆掉落扣7分、馬匹拒跳或倒退扣10分（4次拒跳中止比賽），摔馬扣10分（第2次落馬中止比賽），跑完全程超過標準時間每一秒扣1分。

比賽介紹

個人賽



跑步 / 射擊

Combined run / shoot event



比賽
流程

射擊命中靶心 5 次 → 跑步 800 公尺。

循環 4 次

出發
方式

統一起跑或讓步式出發。

先射中靶心 5 次的選手可先起跑，打不滿靶心 5 次，須等到允許時間（50 秒）才能出發。

分數
判定

時間 13 分 20 秒 換算成 五項分數 500 分，正負 1 秒 加減 1 分。

比賽介紹

團體賽



不另外舉行比賽，由各領隊或教練在技術會議時，指定 3 位選手的成績為團體成績，個人競賽結束後，3 人成績加總就是該隊團體分數，以分數最高的團隊為獲勝。

比賽介紹

接力賽

- # 接力賽分為兩人接力與男女接力賽。
- # 比賽方式與個人賽項目相同。
但跑步、游泳距離縮短，馬術障礙道次減少。
- # 男女接力賽，擊劍項目女生一定是第一棒。

擊劍

游泳

馬術

跑步 / 射擊



賽後5項換算總分相加，
分數最高者為優勝。

比賽介紹

接力賽 ➔ 擊劍



對陣時1號與2號和他隊的同號相遇，即1號對1號，2號對2號，得到70%場次的勝利為標準分250分，高或低於70%的加減分數，則須依據參賽隊伍的多寡來計算。

比賽介紹

接力賽 ➡ 游泳



1. 比賽方式：自由式（即不限姿勢）。
2. 距離：100公尺。
3. 分數：同個人賽。

比賽介紹

接力賽 ➔ 馬術



1. 比賽方式：每人跳躍8道障礙。
2. 時間：2分鐘，限制時間4分鐘。
3. 分數：扣分方式與個人賽相同。

比賽介紹

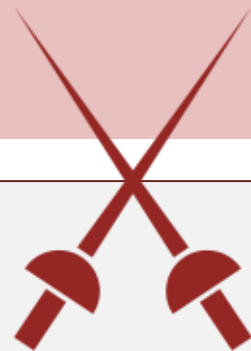
接力賽 ➡ 跑步 / 射擊



1. 流程：射擊命中靶心 5 次→跑步800公尺。
循環 2 次
2. 分數：同個人賽。

單項比賽簡易規則

擊劍



比賽場地

劍道長為18公尺，寬1.5~2公尺，選手必須在劍道內進行比賽。

比賽禮儀

開賽前會有驗劍、敬禮（吻劍禮）的動作。握手代表結束比賽。

器材

比賽的劍種為銳劍。

有效攻擊

對手全身均為有效部位，只要快20/1000秒擊中對手將能獲得勝利。

單項比賽簡易規則

擊劍

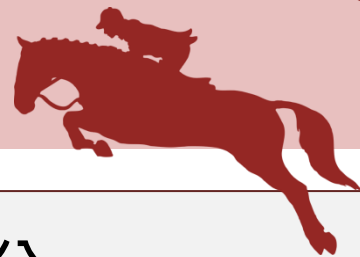


比賽 流程

- 預賽採分組循環賽，每人 5 劍 / 3 分鐘。
- 依預賽勝負場及勝負點排名，淘汰最後的 20%，其餘進入複賽。
- 複賽、決賽採單淘汰賽制，每場 15 劍 / 3 回合，每回合 3 分鐘，中間休息 1 分鐘。
- 開賽後與自己同方向的燈號亮起為獲勝，雙方同時亮起將不記勝負，繼續比賽。
- 每場比賽計時 1 分鐘，以全循環競賽，每位劍手均需要對陣，時間到未擊中對手，將視為雙敗。

單項比賽簡易規則

馬術



比賽器材

- 騎手的馬鞭的長度規定不能超過75公分，馬刺不能超過3公分。
- 選手需有合格之馬帽，並穿著西裝、馬褲與馬靴。

比賽禮儀

- 以零掉桿為主。
- 掉一桿扣4點。
- 超過限制時間每4秒扣1點。
- 只要零扣點，即可進行決賽。
- 決賽扣點最少，速度最快的就是冠軍。

單項比賽簡易規則

射擊



比賽場地

射擊位置至靶的距離為10公尺。

比賽流程

- 預賽準備15分鐘，試射15分鐘。
- 男子組：75分鐘內打60發。
女子組：50分鐘內打40發。
- 決賽準備時間5分鐘（含試射），
決賽時間250秒打5發（進行兩循環）。

單項比賽簡易規則

射擊



得分判定

- 取前八名進入決賽。
- 決賽時，預賽成績歸零。
- 決賽成績出爐後再打 2 發（50 秒 1 發），成績最差的產生第八名、再兩發產生第七名.....，以此類推至金牌產生。



單項比賽簡易規則

游泳



比賽 流程

200公尺以下進行預賽、半決賽、決賽，運動員根據報名分組預賽，再依據預賽排名進入半決賽或決賽。

得分 判定

決賽按成績排名，最好的運動員安排第4泳道，再依成績優劣以5、3、6、2、7、1、8泳道安排，成績最快的為優勝。

現代五項 Q & A

1

現代五項比賽如何進行？

A:

[預賽]

- ① 比賽順序可以有一定的變化，但跑步射擊一定是最後一個項目。
- ② 分為 2~3 組分開競賽，競賽項目不包含馬術。

if 分 2 組 取 各組前 12 名 + 擇優 12 名 = 36 名

分 3 組 取 各組前 8 名 + 擇優 12 名 = 36 名

進入決賽

[決賽]

擊劍
▼
游泳
▼
馬術
▼
跑步
▼
射擊

[計分]

每個項目都有固定的分數換算公式，總分最高者獲勝。

現代五項 Q & A



2

何謂跑射聯項中的「讓步式出發」？

即運動員是個別出發，而非一起出發，每位選手依照前面的差距換算出發順序與時間。

例如

裁判發令後排名第一的優先出發，假設第二名與第一名差距現代五項分數5分，則5秒後出發（跑步每秒1分），依此類推，誰先抵達終點線將獲得勝利。

現代五項 Q & A

**2**

何謂跑射聯項中的「讓步式出發」？

優點	但書
<p>集體出發，優先跑回來的選手不定一是勝利者，還要等待全部的分數相加，才能確定誰獲勝。讓步式出發可以讓選手與觀眾馬上了解目前的排名，增進比賽的刺激性。</p>	<p>由於比賽選手可能實力懸殊，於是規則規定出發後如果差距過大，超過兩分鐘的選手統一於比賽開始2分鐘後出發。待比賽結束後，再扣除提前出發的秒數，以利賽事緊湊感。</p>

現代五項 Q & A



3

射擊是使用何種槍？

2009年新加坡青年奧運會上試用雷射槍成功後，國際總會宣布從2010年開始所有國際比賽均以雷射槍取代傳統的空氣手槍。

優點

1. 雷射槍比空氣槍更加安全，廣闊的公園也成為良好的比賽場地。
2. 在槍枝管制較嚴格的地區也能普遍的推展五項運動。
3. 雷射槍比空氣手槍重量輕，更適合女性參與。
4. 不需要裝填鉛彈，可減低成本。

奧運現代五項大事記：

1912

現代五項比賽首次列入奧運（斯德哥爾摩第五屆奧運會），也是當時唯一列為比賽的軍事項目。

1949

10月在斯德哥爾摩舉行的奧委會會議，一致通過決定，取消過去只限軍人參加的規定。

1952

增設團體賽。

~ 1992

2000

雪梨奧運首次加入女子組，目前參與奧運會門檻相當高，全球僅有36位男、女運動員經過選拔，進而獲得奧運入場卷。



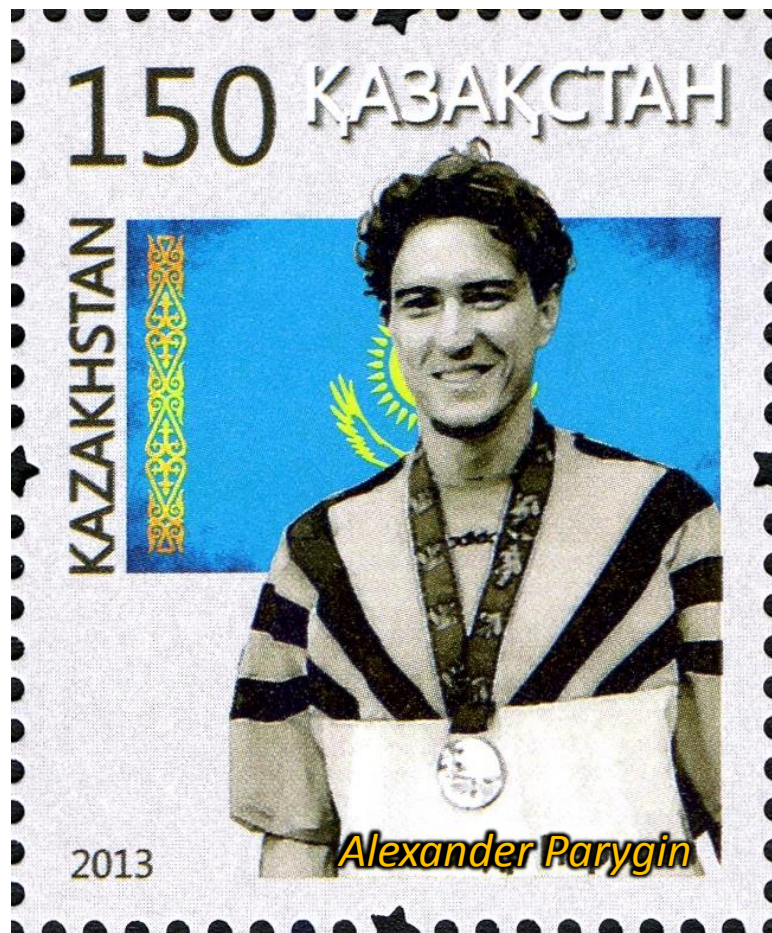
國際賽事

奧林匹克運動會

Olympic Games

目前歷屆奧運獎牌總排名以匈牙利 9 金 8 銀 5 銅排名第一，瑞典、俄羅斯居二、三。

亞洲目前最佳成績為哈薩克運動員帕里金於1996年亞特蘭大奧運會摘金，中國曹忠嶸2012年倫敦奧運披銀。



國際賽事

世界盃

World Cup



每年的2~6月，國際現代五項聯盟會在不同國家舉辦4站世界盃，賽制設有個人賽、團體賽、接力賽及男女混合賽。全球個人成績最佳的36名運動員，將獲邀參加世界盃總決賽。

國際賽事

兩項賽、三項賽



現代五項運動由於項目的多樣性與複雜性，使它無法成為一項熱門的主流運動，但也因為它的獨特性，讓它成為象徵奧運精神的運動。

近年來國際現代五項聯盟不斷致力培養與提升現代五項運動的人口參與數，每年約舉辦20多場兩項賽（跑步與游泳或跑步射擊）和三項賽（游泳、跑步射擊）。

國際賽事

兩項賽、三項賽



因為這是五項運動當中，最基本且容易接觸的項目，希望從中找尋優秀運動員並增加參與現代五項的意願。

1949

斯德哥爾摩首次舉辦世錦賽，項目有男子組個人賽及團體賽。

1981

倫敦世錦賽開始加入女子組個人賽與團體賽。

1989

布達佩斯世錦賽增設男子接力賽。

1991

雪梨世錦賽又開啟女子接力賽首頁。

2010

成都世錦賽首次結合男女混合接力賽，世錦賽的比賽項目就此成形。



1949年斯德哥爾摩世界錦標賽：
Wille Grut和英國隊

國際賽事

世界錦標賽

The World Championship



現代五項世界錦標賽是奧運會以外最大的運動賽事，目前每年舉辦1次，獎牌榜匈牙利排名第一，依然是世界公認傳統的強國，1990年後俄羅斯在許多國際賽上有較傑出的表現。

國際賽事

世界錦標賽

The World Championship



錢震華



陳倩



Jung Jinhwa

2005年波蘭華沙世錦賽，中國錢振華首次為亞洲榮獲世錦賽冠軍、2009年女子組的陳倩於英國倫敦獲得冠軍。南韓近年進步神速，2017年Jung Jinhwa於埃及世錦賽首次榮獲個人冠軍。

國際賽事

世界錦標賽

The World Championship



臺灣女將孔憲文在1993年德國達木士塔世錦賽榮獲第六名，是我國現代五項世界錦標賽最佳成績。

國際賽事

世界錦標賽

The World Championship



2013年第53屆現代五項世界錦標賽在高雄鳳山舉辦，臺灣是亞洲第二個舉辦現代五項世錦賽的國家（第一次於中國成都舉辦第50屆），這也是奧運28項運動種類中，首次由臺灣舉辦的世界錦標賽，意義非凡。

國內賽事

中華民國全國運動會

National Games



2005年由雲林縣主辦的全國運動會，首次納入現代五項運動。此後國內參與現代五項人口數大幅提升，年齡層也有往下的趨勢，縣市委員會相繼成立，參賽數不斷增加，使得臺灣現代五項在基層的實力日益堅強。

國內賽事

中華民國全國運動會

National Games



目前全國運動會每2年舉辦一次，是國內最大的賽事。歷屆全國運動會成績以高雄市榮獲15金、10銀、8銅領先全國各縣市，屏東、桃園分居二、三。

國內賽事

全國中正盃現代五項運動錦標賽

Chiang Kai-shek Cup Championship



全國中正盃現代五項錦標賽於1977年3月首屆舉辦，目前國內各大賽事，大部分均以中正盃為賽會名稱，當初是為紀念先總統蔣公而命名。

國內賽事

全國中正盃現代五項運動錦標賽

Chiang Kai-shek Cup Championship



中華民國體育運動總會

Republic of China Sports Federation

[首頁](#) | [連絡我們](#)



關於體總
ABOUT US

法令規章
REGULATION

運動紀錄
RESULTS

運動規則
RULES

相關網站連結
RESOURCES



News

最新消息

activity

活動快訊

早期中華體育協進會（現今體育總會前身），依據中央委員會1979年7月7日的發函，規定「中正盃」各種運動錦標賽由全國體協辦理，並訂定實施要點供各協會參考。

國內賽事

全國中正盃現代五項運動錦標賽

Chiang Kai-shek Cup Championship



現今中正盃仍然是許多協會每年必辦的賽事，雖部分儀式因時代變遷而取消，但早期對於推行體育，增進國民健康的精神，仍值得我們大家共同努力。近年來，許多協會已取消冠名為中正盃的賽事，改以總統盃取代。

國內賽事

協會盃全國現代五項錦標賽

CTMP Cup Championship



1998年為讓選手有更多的競賽舞台，我國現代五項協會增辦理事長盃現代五項錦標賽，2002年11月21日更名為「協會盃暨全國中等學校現代五項錦標賽」。於是國內3月中正盃、11月協會盃的賽程模式就此成形。

國內賽事

兩項賽、三項賽



2009年，國際總會將現代五項運動的跑步與射擊結合，改為跑射聯項賽制後，國內也陸續增加多場賽事。

每年的2月有理事長盃跑步射擊錦標賽（高雄楠梓訓練中心）、6月有東原盃（臺東體中）、暑假期間還有城市盃（新北市林口高中）。

國內賽事

兩項賽、三項賽



東原盃還增設了三項組（跑射加游泳），讓有心參與五項運動的民眾，有較簡易的入門機會，選手們則能有更多實戰經驗。

焦點人物 徐君宇

徐君宇畢業於國立臺灣體育運動大學競技運動學系。國小二年級開始接觸游泳並加入少泳隊，六年級畢業前夕經游泳教練介紹，2002年正式接觸現代五項運動。

- 出生：1989 / 11 / 24
- 身高：179公分
- 體重：72公斤

首位全運會
現代五項
連霸得主





2003 當選現代五項國手，參加雅典現代五項世界青少年錦標賽。

2004 升上國三時轉至花蓮改練田徑項目，但擊劍項目也持續訓練，

2005 全國擊劍中等學校錦標賽中榮獲國中組銳劍第一名，田徑項目花蓮縣運國中組800m、1500m第一名。

2007 首次入選韓國世界青少年擊劍錦標賽男子銳劍國手。

2011 彰化全國運動會銳劍個人與團體賽第二名。



2012 全國大專校院運動會銳劍個人、團體第一名。

2014 2014臺北富邦馬拉松跑出國內第3名（成績02:41'04），接獲路跑協會指派參加2015日本靜岡馬拉松比賽，目前最佳馬拉松紀錄02:39'32。

2015 代表屏東縣參加高雄全運會，首次摘下個人現代五項金牌。

2017 宜蘭全運會以總分1,304分再度連霸，成為全國運動會第一位連霸得主。

焦點人物

陳佑萱

陳佑萱為臺東成功鎮人，目前就讀高雄市左營高中。就讀臺東忠孝國小時開始接觸現代五項運動。目前為我國現代五項與擊劍雙棲國手。

- 出生：2000 / 12 / 7
- 身高：165公分
- 體重：48公斤

閃耀的
明日之星





2016和2017近兩年全國中正盃、協會盃現代五項錦標賽越級參加社會女子組榮獲個人與團體金牌。

2016年吉爾吉斯現代五項亞錦賽榮獲女子接力銅牌，2017年日本現代五項亞錦賽榮獲混合接力銅牌。

2017年日本青年奧運資格賽，跑步射擊項目以12分57秒64打破全國跑步射擊聯項紀錄，成為第一位榮獲國際正式比賽跑步射擊單項冠軍的我國選手，引起中國、南韓等亞洲強權的關注，將她列為未來的假想敵。



除了在現代五項領域發光發熱之外，並於2017全國中等學校運動會射擊10公尺空氣手槍項目獲得360分（A級射手）、全國中等學校擊劍錦標賽榮獲女子銳劍團體冠軍、全國青年擊劍賽季軍，高雄市中等學校運動會首次參加10,000公尺田徑比賽，打破大會紀錄。

焦點人物

萊森 Alexander Lesun



里約奧運
金牌

萊森為2016年里約奧運個人金牌得主，最初為游泳選手，之後轉戰現代五項。

- 出生：1988 / 7 / 1
- 身高：182公分
- 體重：75公斤



2005 取得歐洲青年錦標賽第三名。

曾經因心臟病一度放棄他的體育事業。

2008 後來經萊森的教練鍥而不捨的努力，通過一連串的測試與身體檢查，讓萊森得以重新回到現代五項運動的訓練場。

2009 年末，萊森從白俄羅斯移居俄羅斯。

2010 參加中國成都的世界錦標賽，贏得個人與團隊接力兩枚獎牌，同年還獲得世界杯匈牙利站賽冠軍。

2012 世界盃巴西站冠軍。

2016 里約奧運萊森以1,479分創下新的奧運紀錄拿下金牌。

焦點人物

莫伊塞耶夫

Andrey Moiseev



奧運連霸
冠軍

19歲開始接受現代五項訓練，2004年雅典奧運獲擊劍、游泳和跑步三個項目第一，為自己增添一枚奧運會個人項目金牌。

- 出生：1979 / 6 / 3
- 身高：195公分
- 體重：85公斤



2008 北京奧運，莫伊塞耶夫在五個單項比賽中，全部超過一千分，最後以總分5,632分（舊換算分數）衛冕冠軍，打破奧運紀錄成為新的奧運紀錄保持人。

2009
|
2012 2009年在一次車禍中腿部受傷，但他希望成為首位奧運三連霸得主，因此2011年再度參加世界錦標賽獲得冠軍，取得2012年倫敦奧運參賽資格，可惜最後名列第七，未能如願。

2013 莫伊塞耶夫是奧運會現代五項運動中第二位蟬連金牌的運動員，2013年宣布退休並接任教練一職。