

## 扯鈴講師簡介

姓名：梁炎泉

現職：台南縣林鳳國小總務主任

經歷：1、推展扯鈴教學、訓練十六年經驗

2、曾擔任民俗體育協會全國教練、裁判研習講師

3、指導扯鈴隊伍獲多次全國比賽冠軍

4、帶領扯鈴技藝團多次參加國際民俗藝術交流活動

5、編撰學校民俗體育扯鈴基本教材

# 扯鈴教學授課大綱

台南縣林鳳國小 梁炎泉

## 一、 扯鈴運動是值得推展的好運動

- (一) 易學、好玩、花樣繁多、耐人尋味。
- (二) 具創造性、容易滿足學童成就感。
- (三) 不受經費、時空及人數限制、均可堆展。
- (四) 符合國小學童興趣及教師訓練利益。

## 二、 扯鈴的基本認識

### (一) 鈴：

雙頭鈴、單頭鈴。

塑銅鈴、塑膠鈴（安全鈴）。

鈴的選擇：質好耐用、平衡性佳、穩定性高。

### (二) 棍：

木棍、塑膠棍、籐棍。

棍的選擇：長度因人而異以兩棍同重；棍重 30~35 克：為佳。

### (三) 繩：

棉繩、尼龍繩、水線。

繩的選擇：以尼龍繩為佳；繩長以雙臂側平舉為宜。繩結以活結較為方便。

## 三、 扯鈴的基礎動作

### (一) 基本運鈴

交叉線運鈴：

繞線運鈴：高低運鈴、上下飛舞運鈴、圓形運鈴、花式運鈴。

### (二) 開鈴、調鈴：

反繞開鈴、上拉開鈴

前後平衡調鈴（前推後拉）

左右轉向調鈴（內左外右）

(三) 基本腳步：丁字步、踏點步、小碎步、花式步。

#### 四、 扯鈴基本動作及延伸變化動作

(一) 金雞上架：一道彩虹、海豚跳躍

(二) 金蟬脫殼：金蟬收鈴、金蟬拋鈴

(三) 螞蟻上樹：腳上螞蟻

(四) 直上青雲：直上跳躍、直上轉身

(五) 大鵬展翅：巧滾火輪、大鵬轉身

#### 五、 扯鈴動作的結構及相關動作

(一) 繞：繞手、繞腳、繞腰、小旋繞、紡棉沙

(二) 跳：直上青雲跳、八仙過海、蜘蛛結網跳

(三) 纏：金蟬脫殼、三波浪、關渡大橋

(四) 拋：直上青雲、喜從天降、高空拋鈴

(五) 甩：肩甩、左右開弓、八字甩、後八字甩

(六) 迴轉：大迴轉、返回轉、盪鞦韆、大迴輪轉身

(七) 定點：金雞上架、蜘蛛結網、仰天長嘯、彈指神功

(八) 放單手：仰觀星斗、十全十美、半斤八兩

(九) 放雙手：高空拋鈴、喜從天降、肩甩放雙手

#### 六、 個人比賽動作編排要領

(一) 運鈴方式：以上下飛舞、圓形運鈴、花式運鈴.....等穿插應用，但須考慮鈴速快慢及起始動作銜接、搭配。

(二) 腳步及移位：配合運鈴方式靈活運用各式腳步；移位可能前後移位或圓行移位。

(三) 個人比賽動作編排要領：

結構：指定結構前七項及單頭鈴，須全編排入內以免被扣分。

難度：以高、低難度穿插為宜，以高難度動作為主動作；  
以低難度動作作為貫串充實結構。

熟練：以漸進式或分段式編排勿過度勉強，較易達成。

優美：動作純熟後，加強肢體、臉部表情及律動之修飾美化。

創意：多教、多學、多鼓勵、較易有創意出現。

(四) 個人比賽動作內容參考：

參考前四、五之各動作搭配編排。

七、雙人比賽動作編排要領

(一) 運鈴方式：參考個人比賽運鈴方式，唯應多加考慮雙人搭配動作之美感。

(二) 腳步及移位：參考個人比賽腳步運用，唯移位採個別前後移位、圓形移位或雙人交叉圓形移位。

(三) 隊形：左右並排、前後直排、前後斜排（依各動作搭配之需要）

(四) 雙人比賽動作編排要領：

與個人比賽編排要領略同，唯多加雙人賽指定動作及考慮雙人互動性、搭配性動作為佳。且編排時以個別性、搭配性相互穿插為佳。

(五) 雙人比賽動作內容參考：

互拋：左右互拋

交換鈴：繞腳交換鈴

移位：自拋左右移位

一線雙鈴：倆相好

兩人一鈴：雙繞腳

兩人三鈴：兩人三鈴

八、扯鈴隊組訓經驗分享：

(一) 比賽動作編排原則：

動作組合應注意系統性、緊密性、鈴速快慢。

難度高的動作搭配優美動作相映襯。

動作的挑選以誇張性高級較優美的動作為主。

整體動作的編排以逐漸增加難度及高潮為最佳。

動作純熟後配合身段、儀態，加上配樂。

## (二) 比賽動作訓練方式

動作要領分析要清楚。

動作內容示範常反覆。

難度高的動作分段練習。

危險性高的動作先單一、再分組、再整體。

多教、多學、多觀察、鼓勵創新、鼓勵反覆嘗試練習。

## 九、結語：

多用心、多關心，一分耕耘、一分收穫，有努力必能有佳績表現。