



提升國民小學扯鈴教學成效的策略

許芳然／雲林縣馬光國小教師兼訓導主任

國立雲林科技大學技術及職業教育研究所

莊貴枝／國立雲林科技大學技術及職業教育研究所副教授

一、前言

扯鈴原是風行於中國大陸地區，在臺灣並不流行，會玩的人很少，但在時空的轉變與政治因素的考量下，民國六十四年（1975），政府頒布「普遍推行民俗體育活動」的法令，開始積極推廣各項民俗體育，於是跳繩、踢毽子、放風箏、扯鈴、舞龍、舞獅等活動，逐漸在學校萌芽（李坤展，2002）。

然而多年來，民俗體育大都偏重在校隊的訓練，或青少年民俗運動訪問團的組訓，較少全校普遍性的推動，師資更是嚴重欠缺。個人認為此種情況與觀念必須加以改變，否則民俗體育永遠是少數人基於特定目的與利益所把持的冷門運動項目。

筆者從事扯鈴教學與推廣工作將近二十年，希望藉由本文的論述，將累積的經驗與心得，提供國民小學教師作為實施扯鈴教學的參考。基於此，本文首先說明扯鈴教學的緣起與意義，其次介紹扯鈴的學習歷程與演出型態，最後則是就課程規劃、教學設計、指導技巧、鈴具選用與安全指導等實務層面，探討提升國民小學扯鈴教學成效的策略。

二、扯鈴教學的緣起與意義

（一）扯鈴的起源

扯鈴是我國傳統民俗技藝，亦是流傳已久的童玩。李坤展（2002）研究指出，明朝崇禎八年劉侗與于奕正合撰的《帝京景物略》、清朝富察敦崇撰的《燕京歲時記》、清朝王錫祺的《小方壺齋叢鈔》、晚清民初

坐觀老人的《清代野記》等古籍都有先民從事扯鈴活動的記載，或為民間雜技表演，或為兒童歲時玩物。有些研究者甚至認為早在隋、唐年間就有這項活動。

扯鈴的發展歷程中，因時空的變異，曾有過許多不同的名稱，例如：明朝時稱「空鐘」，清朝時稱「空竹」；揚州人稱「地噏子」，上海人稱「地黃牛」，江蘇儀徵人稱「抖噏」，北平人稱「風葫蘆」，河南人稱「抖老牛」，江蘇如皋人稱「扯腰兒」。民國七十二年（1983）「中華民國民俗體育運動協會」成立，將扯鈴列為比賽項目之一後，先前相關互混的名稱，不論是空鐘抑或空竹，就統稱為「扯鈴」（李坤展，2002）。

十八世紀時扯鈴傳入歐洲，起初命名為“Diaballo”，當時法國人與英國人非常喜歡玩扯鈴，曾經在各地成立扯鈴俱樂部，辦理扯鈴比賽。至今則稱為“Diabolo”或“Chinese-Yo-Yo”（李坤展，2002）。目前國際雜技協會（International Jugglers' Association）與世界雜技聯盟（World Juggling Federation），每年舉辦的雜技比賽項目中均有Diabolo這個項目。

（二）扯鈴的基本認識

清朝魏之琇的〈抖空鐘〉詩云：「裁竹成形腰鼓如，兩端繩索弄徐徐。當風急轉如流水，山寺聞鐘韻有餘。」這首詩生動的描寫出扯鈴的樣式、玩法與韻味（李坤展，2002）。

以前的扯鈴採用木頭與竹子製作，中間的軸心用木頭製成，並車有一凹槽以承接繩



子；兩端像車輪狀的圓盒採竹子中空環狀製成，並留有十餘孔的風洞。玩耍時，左右手握繫有繩子的兩棍，線繞扯鈴軸心後，雙手上下扯動，以線摩擦使鈴轉動，當風進入圓盒內的風動時會產生嗡嗡的聲音，此時便可做出各種不同變化的動作。

一般常見的扯鈴為「雙頭鈴」，其構造是兩邊都有圓盒，初學者比較容易上手；另有較少見的「單頭鈴」，只有一個圓盒，連接的軸心的另一端較尖，整體造型類似陀螺，在練習時，鈴的方向會偏移，操作者必須隨時跟隨轉動，適合有基礎者練習。

（三）扯鈴活動的意義

蔡宗信（1995）認為民俗體育，是一個民族在其居住的地方，慢慢共同創造形成與傳承，而延續下來的一種民族身體運動文化。此運動文化具有其民族共同的人生觀、生活習慣及典型行為模式，能培養社會生活的能力，並達成身體與心智均衡發展的教育目的。

樊正治（1985）也提到，凡屬中華民族固有的人體活動，用作祭祀、慶生、教育、養生、醫療、休閒活動等，並藉以達到人體健康，促進團結意識，發揮精神力量的教育目標，稱之為民俗體育，其活動項目包括舞龍、舞獅、跳繩、踢毬、扯鈴等。

扯鈴既然是過去先民生活文化中的民俗活動之一，不論作為兒童的歲時遊戲抑或民間雜技表演項目，其在人民生活層面上所扮演的意義與價值，至今仍是確立不移的。

三、扯鈴的學習歷程與演出型態

（一）扯鈴的學習歷程

根據動作發展理論而言，兒童學習運動技能，必須先具備基礎動作能力，循序漸進，並考量個別獨特性及年齡層的問題（黃慧菁，2003）。正如同學習語言一般，必先有基本的字彙，然後才有語詞和句子，最後

才能構成一篇文章。所以扯鈴的學習歷程當依循基本運鈴、基本調鈴、基本動作、花式動作、組合動作等順序，茲簡述如下。

1. 基本運鈴

扯鈴之所以能在一條細線上平衡，進而做出千變萬化的招式，究其原因乃是鈴的轉動，正如騎腳踏車，車輪不轉動或轉速慢時，騎乘者是無法平穩的坐在其上的道理一樣。而扯鈴的平衡與穩定性，恰與轉速成正比，所以運鈴是學習扯鈴的第一要務，也是基本功。運鈴依鈴線繞軸心的方式，有交叉線運鈴與繞線運鈴兩種，交叉線運鈴適用於初學者，繞線運鈴則適用於有基礎者。

2. 基本調鈴

初學扯鈴者在運鈴時，因運鈴技巧不夠純熟，鈴很容易歪斜，造成內側與外側鈴面不一樣高，或鈴無法固定於一個方位，此時就需要調鈴了。而調鈴的方式有鈴線調鈴和鈴棍調鈴。鈴線調鈴較簡單，初學者很容易就能掌握其要領；鈴棍調鈴的技巧性則較高，需較長時間才能熟練，適合有基礎者來練習。

3. 基本動作

扯鈴在推廣之初，有六個簡單的基本動作，即螞蟻上樹、金雞上架、平沙落雁、金蟬脫殼、大鵬展翅、直上青雲等，比賽時亦為規定動作，現今的比賽規則雖已不再列有這六個規定動作，但仍是初學者必須學習的。

4. 花式動作

隨著愛好者的投入與研究，扯鈴動作不斷的創新，逐漸發展出各種新招式，且動作難度也不斷提高，也因此導致扯鈴運動技術的名稱五花八門，如：蜘蛛結網、仰觀星斗、半斤八兩、爬樓梯、金龍繞玉柱、八仙過海、二仙傳道、大輪迴、雙龍出海、旋風等，這些均稱為花式動作。

5. 組合動作

扯鈴的比賽或表演，乃是使用鈴具配合



肢體動作，將扯鈴的各種招式加以組合、連貫，以個人、雙人或團體方式呈現，做出奇巧、優美、驚險、高難度等動作，再加上適當的音樂作為背景配樂，營造出的整體氣氛扣人心弦，往往讓人目不轉睛，嘆為觀止。

（二）扯鈴的演出型態

中華民國民俗體育運動協會（2002）製定的比賽規則規定，扯鈴比賽，分為個人賽、雙人賽、團隊賽，而一般扯鈴表演時也都以此型態呈現。

1. 個人表演

個人動作主要在於個人技巧的展現，其動作內容有繞、跳、纏、拋、甩、迴旋、定點等類型。初學者只能將個別動作單獨呈現，無法連貫；有基礎者能將所學的招式串連成一段流暢的動作；進階者能組合各段動作，形成一套個人表演的動作。

2. 雙人表演

雙人動作是以合作的方式呈現扯鈴的招式，強調的是默契與整齊，所以必須在個人動作有相當程度後方能練習，否則將事倍功半。其動作內容有交換鈴、移位、二人一鈴繩、一鈴繩二鈴、互拋鈴等變化。

3. 團隊表演

團隊動作是以個人動作與雙人動作為基礎，結合各種隊形與多人的合作，運用時間差及三度空間的變化，營造出氣勢磅礴的團體陣式與動作。而團體組合參與的人數一般為八個人，強調的合作與默契比雙人更甚，所以練習的時間相對的也更多。團隊動作常見的內容有八人接龍、遊龍戲鳳、圓形移位、八人對拋、長繩滾鈴、一道彩虹等。

四、提升國民小學扯鈴教學成效的策略

Fitts & Posner(1967)提出動作學習的過程，依目的與所達成之學習成效，可分為三個階段：（一）認知階段（Cognitive stage）。

（二）聯結階段（Associative stage）。（三）自動化階段（Autonomous stage）。在達到第三階段的自動化之前，個體需經過嘗試、改正錯誤、專注、練習，最終能熟練且不假思索的做出該動作。

扯鈴動作招式繁多，性質各異，更有個人動作、雙人動作與團隊動作的區別，各個動作學會與熟練時間也因人而異。在動作熟練前，學生必須透過不斷的練習，方能將動作技巧熟練，在長時間的學習過程，必須輔以一些策略，以期提高學習興趣，增進學習成效。

（一）課程規劃與教學活動設計

1. 遊戲學習

初學扯鈴者，尤其是低年級學生，因其領悟力不高、力氣小，動作協調性亦不足，僅能授與一些最基礎的動作，若能搭配遊戲方式進行教學，如：滾鈴遊戲、扯鈴保齡球遊戲、帶鈴走的溜狗遊戲等，如此可避免學生因機械式的練習而感到乏味。當學生具備運鈴、調鈴、基本動作等能力後，除了使用鈴棍與鈴本身外，還可配合運用其他器具，如：呼拉圈、雨傘、拐杖、鍋鏟、掃把、曬衣架、竹竿、鍋蓋等生活周遭隨手可得的物品，以增加其趣味性與變化。

2. 趣味競賽

一般學生都有互相比賽與競爭的心理，教師可利用此點，於教學過程中將學生適當分組，以趣味競賽方式進行學習，如：運鈴接力、拋鈴接力、繞腳傳接、金手指持久賽、大鵬展翅耐力賽等，學生為了爭取好成績，會更用心練習，也可以藉此互相觀摩。

3. 分組學習

分組學習有助於學習成效的提升是無庸置疑的，一般可交替使用下列二法：1.異質分組：教師將不同程度的學生以異質方式分成若干組，共同學習老師指定的動作，學習過程中技優者可指導程度較差者。2.興趣分



組：把學習目標相同的學生分成一組，他們有共同想學的動作，透過一起練習的過程，共同切磋，可加速學習目標的達成。

4. 資訊科技

現在資訊科技產品普及，功能也不斷提升，數位相機、DV等隨手可得，可用來記錄學生的學習活動，透過學習過程中所拍攝的動、靜態畫面，教師以此作為解說，指出同學們動作的優缺點與改進之處，學生將更了解動作的要領，有助於學習目標的提早完成。同時也可將這些素材用來建置互動式的扯鈴教學網站，透過網路上生動的多媒體教材，學生可以不受時空限制，衡量自己的時間、依照個人不同程度進入課程裡學習。

5. 家庭作業

學生在課堂上學得的扯鈴動作，仍需透過不斷的練習方能熟練，而學生能練習的時間以放學後及假日最多，教師可依學生個別學習進度，給予不同份量的扯鈴家庭作業，而扯鈴家庭作業尚有一個好處，就是讓孩子將學習成果與家人分享，甚至可以親子同樂，共同學習，達到推廣民俗體育的另一個效果。

6. 學習手冊

扯鈴動作招式繁多，教師可將適合學生學習的動作列出，依其難易程度將之分級，如：基礎動作篇、進階動作篇、高級動作篇等，設計一本扯鈴學習手冊，並訂定過關認證標準，激起學生自我挑戰的動機，也方便學生逐級學習，此學習手冊亦可與前述家庭作業配合使用。

7. 校內外比賽

辦理校內扯鈴比賽，從班級初賽至班際比賽乃至全校扯鈴比賽，會讓學生有一個學習目標，以促成其主動學習。此外亦可將表現優異者組成扯鈴隊，參加校外扯鈴比賽，藉此觀摩他校優點，互相交流，提升水準。

8. 學習評量

扯鈴的評量方式一般都採實作評量，以

個人或小組實際表演方式實施，必要時可輔以口頭報告或紙筆測驗，針對各個動作要領、及鈴具的調整等認知方面加以評量。而實作評量的內容除了老師規定的個別動作，依其動作熟練度、穩定性、連續施作次數等方面加以評定外，尚應包含有個人發揮創意所編排的組合動作，以其整體動作的連貫性、流暢度，並能結合肢體表現，展現良好儀態為訴求。

(二) 指導技巧與運用實例

教師指導學生扯鈴的方式，除了傳統教學：教師講授、示範，學生觀察、模仿外，還可以針對動作性質，適時採用下列作為，以增進學生的學習效果。

1. 分解動作：學生持棍，教師持鈴，做分解動作，並同時講解動作要領。例如：金蟬脫殼、半斤八兩、背書包、繞腳轉身等動作可運用此法。
2. 分段練習：比較複雜的動作，學生僅持棍，不運鈴，將動作過程演練後，再搭配鈴練習。例如：欲學拋鈴轉身動作，先將轉身的動作熟練，再配合實際拋鈴來練習。
3. 教師與學生面對面，持學生握棍的手，幫學生完成動作，如：仰觀星斗、半斤八兩等動作。
4. 教師站在學生後面，持學生握棍的手，協助學生完成動作，如：上下運鈴、爬樓梯、繞腳等動作。
5. 在動作過程中的關鍵時刻，推拉學生的手，讓學生體會動作成功時的感覺。如：背書包動作過程中的轉身甩鈴動作。

(三) 鈴具的選用與調整

所謂「工欲善其事，必先利其器。」扯鈴活動需用到的器材包括：鈴、棍、線等，各有不同的製作材質，性質各異，選擇適合的鈴具並適度的調整，將有助於學習效果的



提升。

1. 鈴的選用

在台灣推廣扯鈴的過程中，塑鋼鈴因其堅固耐摔、開發模具後能大量生產，很快的就取代了竹製的扯鈴，成為市場上的主流。然而塑鋼鈴亦有其缺點，練習時容易受傷，如：手腳被高速旋轉的鈴擦傷、頭被高（遠）拋的打破頭皮等，遂有廠商開發出軟性塑膠材質的安全扯鈴，不僅提高了練習時的安全，也讓表演者能大膽的嘗試高難度的新動作，其耐用性更高於塑鋼鈴，就長期的經濟效益與練習的安全考量，安全鈴應為最佳選擇。

另有廠商研發出「培鈴」，其特色是軸心具有單向滾珠軸承，不會有因雙手不協調或鈴線潮濕、骯髒所導致的「鈴咬線」情形發生，且能讓扯鈴的轉速更持久，對於初學者有事半功倍的效果。

2. 鈴線的選用與調整

市售鈴具所附鈴線大都為棉線，不適合長期練習。棉線材質因容易骯髒，怕潮溼，必須時常更換，否則會發生「鈴咬線」的情況，尤其是繞線運鈴時最容易發生，影響安全，建議以尼龍線取代棉線。

由於尼龍線比較滑，打結之前應在線的兩端用打火機燒，使線頭熔化，打結綁好後才不致於鬆脫。鈴線的長度因人而異，一般是雙手側平舉，以兩虎口之間的距離為參考長度，剪裁時要預留打結所需的長度，以半平結方式綁鈴棍，除了牢固外，更換鈴線時也容易。

3. 鈴棍的選用與調整

市面上隨鈴出售的鈴棍大多為普通木材，一般初學者已夠用，其長度大約40公分，會影響運鈴與招式的施作，可以鋸短一點，大約30至35公分左右最適合。手握鈴棍的位置以末端為佳，運鈴效果最好；至於握棍力道應適中，太緊則手腕不靈活，太鬆則鈴棍容易鬆脫，手掌也可能起水泡。

若是扯鈴高手，對於鈴棍會有更高的要求，一般以籐條自行製作具有彈性、韌性的籐棍，以取代容易折斷、踩斷、無彈性的木棍。現有廠商以碳纖維或鋁金屬材質製作專用鈴棍，精準的控制鈴棍重量，以便表演者施展某些特定招式，此類專用鈴棍在手握處覆以泡棉，除了手感佳亦有防滑作用，可避免鈴棍自手裡鬆脫掉。

（四）練習的安全指導

扯鈴活動固然可隨時隨地進行，也很容易有成就感，但練習的安全卻是不容忽視的，若能加以注意，必能快樂、安全的從事扯鈴活動。

1. 選擇空曠地點練習，可避免跌倒、撞傷或打破物品等情形。
2. 在平坦的場地練習，除了腳踝不易扭傷，也可避免鈴具受損，產生尖銳突起處。
3. 扯鈴若有尖銳突起處，應用美工刀削平或砂紙磨平。
4. 扯鈴會受風力的影響而飄移，應避免在風速過強的地方練習，以免影響動作的實施，尤其是拋鈴動作，其影響更大。
5. 要停下高速旋轉的鈴，必須待其轉速趨緩，以手握住軸心，不可碰觸鈴面，以免擦傷。
6. 鈴線應確實綁牢固，以免在練習過程中鬆脫，造成鈴失控意外傷人。
7. 在空間有限、人數較多時，必須注意與同伴保持安全間距，避免掉落的鈴砸傷別人。
8. 容易發生危險導致受傷的動作，初學時應有老師在場指導，如：團體動作的「一道彩虹」、「八人對拋」等。
9. 雙人搭配或團體動作練習時，必須提高專注力，眼觀四面，耳聽八方，除



了確保動作的流暢也能即時避開意外飛來的鈴。

五、結語

體育是國民小學教育重要的一環，它不但是鍛鍊兒童身心健康和培養兒童運動興趣與態度之主要憑藉，亦為培養五育並重兒童之基石所在（葉憲清，1993）。

扯鈴活動具備眾多特性與優點，不僅花費金錢少，運動傷害少，易有成就感，又能展現個人魅力、培養自信心、養成良好體

態，兼之不受人數、時間與空間限制，是一項男女老幼都適宜的活動，因此政府早已將扯鈴項目列入國小體育課程。

從國小階段讓學生有機會認識扯鈴、學習扯鈴，除了提供學生一項健康又有意義的休閒活動，更是傳承這項民俗體育的最佳方式。而教師應有的體認是，推展這項活動不應以培育優秀的扯鈴選手為重點，而是讓昔日的童玩重現於校園中，乃至推廣到社會，成為全民運動。

參考文獻

- 中華民國民俗體育運動協會（2002）。中華民國民俗體育運動比賽規則。
- 李坤展（2002）。扯鈴在台灣的文化傳承。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 黃慧菁（2003）。動作技能學習計畫介入對學齡前兒童的基本動作技能與運動概念認知之影響。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 葉憲清（1993）。四所城鄉國小體育經營現況之研究。國立體育學院論叢，4（1），94~121。
- 樊正治（1985）。近三十年來我國民俗體育活動發展與現況。教育資料集刊，10，225-262。
- 蔡宗信（1995）。民俗體育範疇與特性之探討。國民體育季刊，24（3），68-77。
- Fitts, P. M. & Posner, M. I. (1967). Human performance. Belmont, C A: Brook Cole.