

國小體育教學扯鈴運動—運鈴教學初探

許傳德/花蓮縣鳳仁國小教師
期望對民俗體育扯鈴教學之實施有所助益。

壹、前言

扯鈴是我國的民俗技藝，也是相傳已久的童玩之一。常看到小朋友無師自通的拉起扯鈴，嗡嗡的發出聲響，扯鈴轉動快速的外表和響亮的聲響，深深的吸引住孩童的心。在八十二年九月所公佈的國小體育科課程標準中，特別加重鄉土教材，民俗體育扯鈴也列為體育課實施的內容之一（王建台，民87）。扯鈴運動雖已列入國小體育課實施的內容之一，但就體育教學實況而言，許多體育教師仍無法掌握扯鈴教學的要訣，其造成原因如后所述：

- 一、體育教師不瞭解扯鈴構造及旋轉原理。
- 二、體育教師不瞭解扯鈴運動的教學內容。
- 三、相關民俗體育教材只寫出動作的概要，但未能針對動作失敗狀況，例圖說明並提出指導口訣。

扯鈴運動最基本的教學內容就是運鈴，能夠讓扯鈴旋轉發出聲響。若能了解正確運鈴的內容，必能為扯鈴教學奠定良好的基礎。故本文將針對扯鈴構造及旋轉原理、運鈴教學的內容、學生在運鈴時易出現失敗的原因及提出指導口訣等三方面加以探討，

貳、扯鈴的源流與發展

古書記載：「楊柳兒枯，抽陀螺；楊柳兒青，放空鐘；楊柳兒死，踢毬子；楊柳發芽兒，打拔兒」、「抖空竹，逢廟集，以繩抖響，拋起數丈之高，仍以繩承接，演習各種身段」、「空竹轟而疾轉，大聲者鐘，小亦飛蟲」、「裁鼓成形腰鼓如，兩端繩索弄徐徐，當風急轉如流水，山寺聞鐘韻有餘」（廖達鵬，民84）。「放空鐘」、「抖空竹」就是今日所謂的扯鈴。

以往的扯鈴為竹製，要做得兩邊平衡，著實不易；又因扯鈴產量有限，使得扯鈴的發展緩慢。一直到塑鋼扯鈴的出現，並於七十二年列入民俗運動比賽後，使近年來蓬勃發展，每年都由台灣省、台北市及高雄市選拔優秀選手組成「青少年友好訪問團」，遠赴國外表演宣慰僑胞；近年來更有結合芭蕾舞、服裝、舞蹈、音樂等的「舞鈴少年」專業表演團隊的成立，為扯鈴運動的教學找到另一個方向。

參、扯鈴（雙頭鈴）構造

及旋轉原理

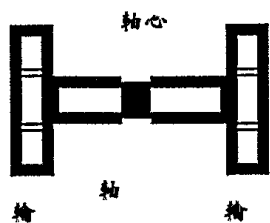
一、扯鈴構造

扯鈴可分為單頭鈴和雙頭鈴兩種，本文只針對雙頭鈴進行研討。雙頭鈴是由兩個相同的圓盒子，其形狀形似車輪，中間夾著一根中間凹的軸，再加上鈴棍、鈴繩等四部份。目前市面上通行的扯鈴是塑鋼響鈴，軸心部分套上金屬環，兩輪各有氣孔，快速轉動時會發出嗡嗡的聲響。構造如附圖（圖一、圖二）。

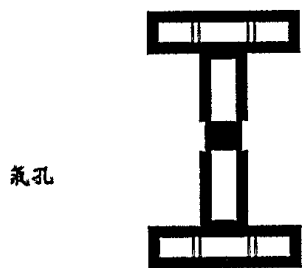
二、旋轉原理

鈴繩摩擦鈴軸使鈴轉動。以右撇子為例，為使鈴持續同一方向旋轉，需在右手拉起時，能拉緊並使緊密靠著鈴軸移動鈴繩，左手拉起時，鈴繩不必緊密貼著鈴軸移動，只需輕、緩拉起，如此則能使鈴軸持續同方向加速旋轉。右手上下移動時必需柔軟擺動有韻律，尤其要會使用手腕的力量。反之，左手只是輔助不需使勁。

拉起鈴繩時，必須把線拉向軸心



圖一：扯鈴側視圖

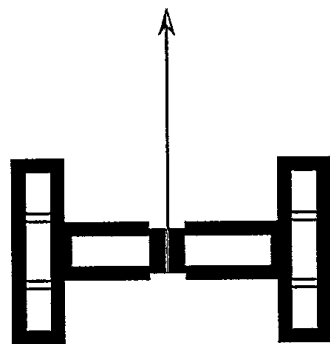


圖二：扯鈴正視圖

的正上方（如圖三），否則極易造成扯鈴傾斜或掉鈴（鈴跌落在地上）。

肆、運鈴的種類、技巧及調鈴的方法

扯鈴的玩法是用兩根綁上細線（綿線）的細棍子，將綿線兜住扯鈴，再以雙手握住細棍並上下拉扯細線，使扯鈴由慢而快的旋轉。使扯鈴由慢而快旋轉，就稱為一運鈴。基本的運鈴教學大致可分為三類：交叉線運鈴、開線運鈴、繞線運鈴，這三種基



圖三：線往軸心正上方拉動使線與兩輪保持等距

礎運鈴方法學會後，再能進階學習其他進階的運鈴方法。另外運鈴時因綿線拉扯的方向不正確，會造成扯鈴傾斜（前後二輪高低不一），為使扯鈴不再傾斜稱為調鈴。

一、交叉線運鈴

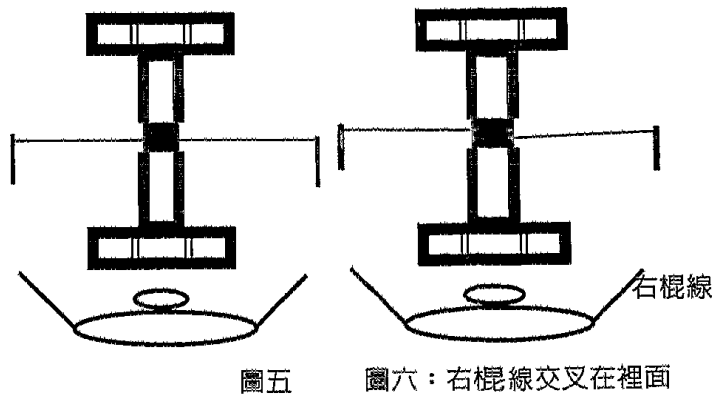
大部分無師自通會運鈴的小朋友



是使用交叉線運鈴的方式使鈴轉動，此種運鈴方式容易入門成功，教師在上課時先教這種運鈴方式，使學生不會因學不會運鈴而失去玩扯鈴的興趣。雖然交叉線運鈴極易入門，使鈴運轉快速，但要施作扯鈴各項動作身體都必須旋轉一八〇度（自圖6的繩棍的位置，旋轉為如圖5的位置），造成日後扯鈴演示的不便；另外交叉線運鈴使鈴運轉到發出聲響所需的時間也比其他運鈴慢。因此交叉線運鈴方法，對於入門學習者，是一個很適當的運鈴方法，但若要扯鈴演示表演則必須在入門後，學習其他運鈴方法。

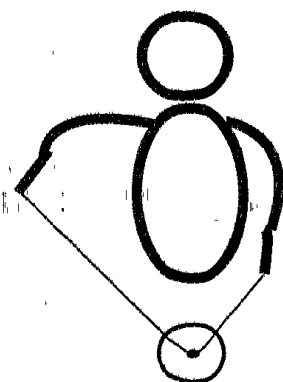
交叉運鈴的步驟如后：

1. 將鈴放在地上，綿線兜住扯鈴（如圖五）。慣用右手的人，右棍線交叉在裡邊（如圖六）。
2. 準備姿勢：右手低、左手高（如圖七）。右手往軸心上方拉起時，要拉緊並使緊密靠著鈴軸移動鈴繩；右手拉高到最後（如圖八），手腕必需再擺動（閃腕），以增加扯鈴旋轉的速度。
3. 左手拉起時，鈴繩不必緊密貼著鈴軸移動，只需輕、緩拉起。
4. 依上所述，右手、左手按要領依序上下移動，即可運鈴。
5. 此種運鈴方式，因綿線已將扯鈴兜緊一圈，所以不易掉鈴。



二、開線運鈴

▼圖七：交叉運鈴。
右手高、左手低



▲圖八：右手手腕需擺動使力

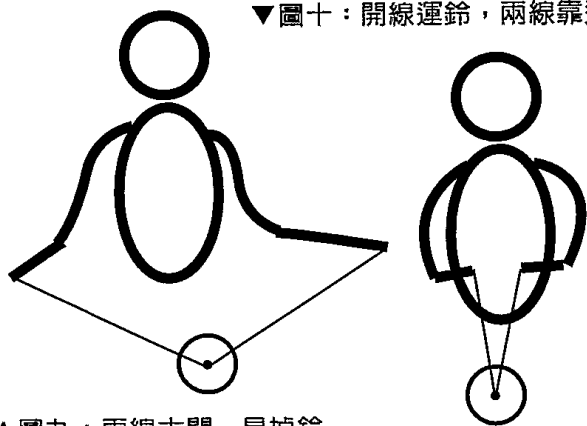
開線運鈴是繞線側上運鈴、上下運鈴、迴圈運鈴的基礎。初學者在學習會交叉線運鈴後，已能體會運鈴的初步技巧，可再學習開線運鈴，以奠定基礎。

開線運鈴的軸心和綿線的位置（如圖五），其動作步驟要領和交叉運鈴一樣。但需注意初學者在運鈴時，左右兩繩要靠近些（如圖十），不可太開（如圖九），才比較不易掉鈴。

如果學生在練習開線運鈴時，無法立刻掌握要訣而一再掉鈴，使學生

失去興趣。可先如圖十一所示，再鈴擺置地上；再依圖十一所示，兩棍交叉，右手棍在上，左手棍在下，兩棍快速互敲，扯鈴即平穩的旋轉著。（此種方法極適合初學開線運鈴者，可建立其信心）。

▼圖十：開線運鈴，兩線靠近



▲圖九：兩線太開，易掉鈴

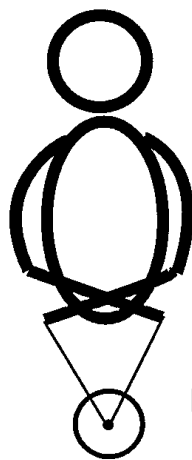
三、繞線運鈴

使鈴在短時間內速度加快，聲響加大。由於初學者做這個動作容易絞繩，必須先熟悉基本運鈴方法後，再學習這種運鈴方法，才不容易產生挫折感，影響學習的興趣。

基礎運鈴方法熟練後，教師應指導小朋友練習進階的運鈴方法，像繞線運鈴法。這種運鈴方法，可以讓小朋友享受扯鈴快速運轉的成就感。繞線運鈴容易絞繩的原因，在於左右二繩在鈴軸上有重疊的部分，這個部份若碰在一起則容易絞繩。若是將重疊的部份錯開，就不容易絞繩了。

繞線運鈴的步驟詳述於后：

1. 開線運鈴。
2. 右手線以逆時針方向往內繞鈴軸一圈。
3. 其他的動作要領和交叉線運鈴一樣。



圖十一：兩棍交疊，快速敲擊

四、指導口訣

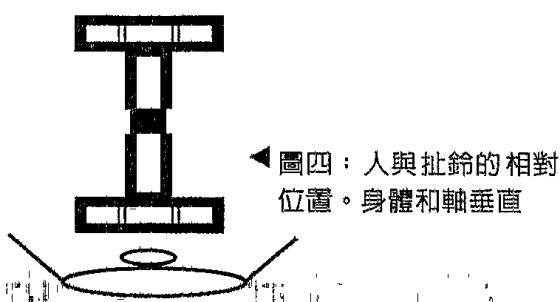
1. 狀況：扯鈴無法在繩上運轉。
口訣：右手像波浪般上下擺動，左手手腕不需擺動。
理由：左右二手施力若沒有大小的差別，力量一來一往就抵銷了。扯鈴就無法往同一個方向運轉加速了。
2. 狀況：扯鈴前後二輪高低不一
口訣：那一個輪比較高，右手繩就往那邊拉。
理由：造成扯鈴前後二輪高低不一傾斜的原因，乃左右手施力拉動鈴時，未能往軸心上方



距離二輪等距的方向拉扯鈴，因此造成傾斜。

3. 狀況：扯鈴軸方位改變，不在身體正面成垂直的狀態，使初學者易掉鈴。

口訣：身體正面隨時保持和鈴軸垂直（如圖四）。



理由：初學者尚未能掌握扯鈴左右二手施力方向，若身體正面能隨時保持和鈴軸垂直，則二手只需特別注意有沒有向軸心正上方拉扯即可保持扯鈴平衡。

4. 狀況：繞線運鈴時，扯鈴繩容易絞在一起。

口訣：右手稍往內輪方向拉，左手稍往外輪方向拉。

理由：錯開容易造成左右二繩重疊的地方，就能使扯鈴運轉順暢。

伍、結語

我國傳統體育的流傳大多是由師父傳弟子，很少有正式教材的編製與整理（鍾志強，民86）。再加上國小體育課程項目很多，任誰都無法樣樣精通，因此當教師遇到本身無法示範的項目時，例如民俗體育扯鈴，就必須依賴教材詳述、圖例或視聽媒體的協助，才能了解並教導學生學習。國內，目前雖然有很多國小教師投入扯鈴運動比賽的教學，也將扯鈴運動的技術和美感發展極致，但是宥於扯鈴教材的撰寫不易及爲了各校比賽成績，有心學習扯鈴的愛好者，並不容易搜集扯鈴運動的資料。大都靠著錄影帶的拍攝及自我揣摩動作來學習，造成學習不易、進度緩慢而終於沒有興趣。作者撰寫本文實有拋磚引玉之意，盼望專精扯鈴運動者，能不吝於研究心得，提供大家探究學習。

參考書目

- 王建台（民85）。國小體育課程改革的探討。*國民體育季刊*，25（4），130-136。
- 廖達鵬（民84）。民俗體育—扯鈴。*國民體育季刊*，24（3），85-91。
- 鍾志強（民86）。傳統體育之推廣與振興。*國民體育季刊*，26（2），24-28。