

# 鈴飛棍舞——扯鈴

新北市丹鳳國民小學 呂珮嘉教師

## 一、教學設計理念說明：

扯鈴為中華傳統文化，能增進手眼協調能力，富於變化性的招式，吸引眾人目光，非常適合小學學童學習，透過扯鈴運動不只能增進手眼協調靈活性，還能透過扯鈴展現自我。

扯鈴在過去教學上，大多是教師中心，技能導向的方法為主。本教案著重在於如何透過學習扯鈴，增進同儕互動，以同儕互相觀察的互惠式，提高成功學習的效率，並設法達到學生主動討論學習的目的。

而扯鈴雖然發源於中國，但是現代扯鈴在國外被發揚光大，發展出多樣化的表演形式，2008年台灣之光林偉良參加法國明日節雜技大賽，技壓其他二十三隊國家，拿到世界冠軍。近年來我國扯鈴好手趙志翰同樣又在此比賽拿下冠軍，因此會在課程中融入資訊教學，讓學生觀賞我國好手以及各國精彩的扯鈴影片，瞭解扯鈴在各個國家發展的情形，達到國際教育以及運動欣賞的目的。

## 二、學習目標：

- (一) 學生能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。
- (二) 學生能知道扯鈴的安全事項，願意遵守相關規定。
- (三) 學生能認真參與各項練習以及遊戲，並互相討論指導對方動作。
- (四) 學生能夠分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。

## 三、核心素養的展現：

學生在學習扯鈴花式技巧時，透過教師安排互惠式的評量，互相指導對方扯鈴動作，透過觀察與回饋增加同儕互動，達成培養具備解決問題以及促進人際關係互動【A 2 系統思考與解決問題】與【C 2 人際關係與團隊合作】。在扯鈴上課時，一開始會播放 2008 林偉良參賽法國明日節的扯鈴比賽影片，並介紹扯鈴在歐美國家的發展；在上課過程中，會預告最後必須分組展演，教師在課程中，給予編排展演的指導，達到【C 3 多元文化與國際理解】以及【B 3 藝術涵養與美感素養】。

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A2 系統思考與 解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 視覺觀察，教師建立步驟要領，領導學生建立動作概念。
B 溝通互動	B3 藝術涵養與 美感素養	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1. 觀賞扯鈴玩家的影片，培養欣賞扯鈴表演藝術的靈巧之美。
C 社會參與	C2 人際關係與 團隊合作	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1. 同儕互相觀察，並互相討論，是否達到教師引導的動作重點。 2. 同儕互評，讓學生互相觀察對方是否完成動作，增加人群互動討論的機會。
	C3 多元文化與 國際理解	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1. 觀賞歐美扯鈴玩家的影片，了解本土民俗體育在國際上的發展。

#### 四、教學單元案例：

領域 / 科目	健康與體育領域/體育	設計者	呂珮嘉
實施年級	五年級/28人	總節數	6節，共240分鐘
單元名稱	鈴飛棍舞		

學習重點	學習表現	<p>一、認知：d技能原理 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>二、情意：d運動欣賞 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>三、技能：c技能表現 3c-III- 表現動作創作和展演的基本能力。</p> <p>四、行為：c運動計畫 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	領綱核心素養	<p>【 A 2系統思考與解決問題】</p> <p>【 C 2人際關係與團隊合作】</p> <p>【 C 3多元文化與國際理解】</p> <p>【 B 3藝術涵養與美感素養】</p>
	學習內容	<p>Cb運動知識</p> <p>Cb-III-3運動活動空間、場域的選擇</p> <p>lc民俗性運動</p> <p>lc-III-2民俗性運動組合動作與遊戲</p>		
議題融入	實質內涵	<p>性別平等教育</p> <p>E 3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>Dd- I I -2 性別角色刻板現象的辨識並與不同性別者良好互動。</p>		

教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明
第 1 節	<p>第一節 從鈴開始</p> <p>一、【準備活動】</p> <p>(一) 課前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片資料與簡報</li> <li>2. 行動資訊載具</li> <li>3. 扯鈴器材</li> </ol> <p>(二) 引起動機：扯鈴與世界</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生了解扯鈴的源流文化。</li> <li>2. 教師配合實際物品或課本圖片介紹扯鈴的種類、材質。 本次課程使用改良式培鈴，說明培鈴與扯鈴的不同，並提醒學生培鈴運鈴的方向性。</li> <li>3. 以行動資訊載具，播放台灣之光 - 扯鈴世界冠軍林偉良的影片為開頭，讓學生了解扯鈴的也可以連接全世界。</li> <li>4. 播放國內外扯鈴表演的相關影片，介紹扯鈴在各國家的演變。</li> </ol>	<p>播放林偉良在2008年拿下法國明日節冠軍的扯鈴影片，來介紹扯鈴。達到培養欣賞扯鈴藝術之美的目的。【 B 3藝術涵養與美感素養】</p> <p>並介紹扯鈴為中華傳統的文化，而現今傳播世界各地，歐美國家也有非常厲害的扯鈴玩家，並播放歐美扯鈴玩家的表演影片。讓學生了解中華文化如何傳播各地並被發揚光大。【 C 3多元文化與國際理解】</p>

<p style="text-align: center;"><b>第 1 節</b></p>	<p>二、【發展活動】</p> <p>(一) 繞圈運鈴</p> <p>1. 運鈴三步驟</p> <p>(1) 繞圈：「寫字那隻手」(教師統稱慣用手為寫字那隻手)放低，繞扯鈴後面一圈。</p> <p>(2) 對齊：拉起來身體要永遠跟扯鈴成一直線。</p> <p>(3) 拉拉：拉的時候一隻手用力。強調寫字那隻手用力就好。</p> <p>2. 運鈴兩口訣：</p> <p>「右手拉，右手拉，左手不要拉；右手動，右手動，左手不要動。」</p> <p>提醒左撇子者，左右要互換。</p> <p>(二) 調鈴：</p> <p>以寫字那隻手，用線摩擦鈴碗，調整鈴向前傾或向後傾。</p> <p>三、【綜合活動】</p> <p>(一) 分組練習</p> <p>1. 兩人一組，依照運鈴三步驟，兩口訣，互評討論，是否達到動作邀領的標準。</p>	<p>【A2系統思考與解決問題】</p> <p>教學上以口訣指導動作要領，學生兩人一組互惠互評，達到互相觀察討論解決問題的目的。</p>
<p style="text-align: center;"><b>第 2 節</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>第二節 互相漏氣求進步</b></p> <p>一、【準備活動】</p> <p>(一) 課前準備：</p> <p>1. 動作檢核表</p> <p>2. 扯鈴器材</p> <p>(二) 引起動機</p> <p>1. 複習活動：教師提醒運鈴、調鈴重點</p> <p>2. 互惠式檢核活動</p> <p>(1) 評鑑：(1) 解線繞線五次 (2) 調鈴</p> <p>發下設計好檢核表，兩兩一組，互相依照表上的動作要點，檢核彼此動作，檢核通過請打勾，並告知教師登記。</p> <p>(2) 評鑑活動 - 請學生兩兩一組，互相檢核。</p> <p>(3) 表格說明：</p> <p>互惠式檢核表共有六堂課程中的十項動作，從第一節到第六節課的動作招式，每一動作都寫有動作要領，請同儕互評，通過了，教師簽名。</p>	<p>扯鈴單元共有七堂課，八個招式動作教學，教師設計檢核表，檢核表上寫上動作要領，讓學生兩人一組互相檢查是否達到標準，增加學生互動。</p> <p>【C2人際關係與團隊合作】</p> <p>並透過動作要領，系統思考動作錯誤，加強手眼心的協調。</p> <p>【A2系統思考與解決問題】</p>

<p>第 2 節</p>	<p>二、【發展活動】</p> <p>(一) 招式 1- 猴子翻跟斗</p> <p>口訣：1. 轉：身體向右轉</p> <p>2. 對：棍頭對棍頭（棍子要轉成平行狀態）</p> <p>3. 勾：後面那隻手往回勾（勾過棍子跟扯鈴）</p> <p>4. 丟：右手丟出去</p> <p>(二) 招式 2- 魔術收鈴</p> <p>口訣：1. 轉：身體向右轉</p> <p>2. 對：棍頭對棍頭（前半部跟猴子翻跟斗的步驟一樣）</p> <p>3. 超車：右手超過左手棍子</p> <p>4. 勾回：往回勾，勾過棍子跟扯鈴</p> <p>5. 解開時，提醒棍子要對著扯鈴軸心，與扯鈴成垂直狀態，才能夠解開，把線拉出，線才不會被棍子卡出。</p> <p>三、【綜合活動】</p> <p>在每次招式教學後，請同儕互評，通過了，教師簽名。</p> <p>將檢核表收回，教師登記今日通過的人數，作為成績依據。</p>	
<p>第 3 節</p>	<p>第三節 花招百出 1</p> <p>一、【準備活動】</p> <p>(一) 課前準備：</p> <p>1. 動作檢核表</p> <p>2. 扯鈴器材</p> <p>(二) 引起動機</p> <p>1. 複習前一節課的招式「猴子翻跟斗」&amp;「魔術收鈴」</p> <p>2. 發下檢核表，提醒待會招式教學時，同儕兩兩一組，互相檢核。</p> <p>二、【發展活動】</p> <p>(一) 招式 3- 金雞上架</p> <p>1. 教師示範並指導學生「金雞上架」的動作要領。</p> <p>2. 指導口訣：側身、左拉、右上架</p> <p>3. 提醒易犯錯誤：注意身體側身避免棍子擦到鈴</p>	<p>【 A 2系統思考與解決問題】</p> <p>【 C 2人際關係與團隊合作】</p> <p>教師在觀察同儕互評過程中，指導能力較強的學生當小老師，幫忙能力較弱的學生突破盲點。並鼓勵能力弱的同學請教能力強的同學，營造互相學習討論的氣氛。</p>

<p>第 3 節</p>	<p>(二) 招式 4- 金蟬脫殼</p> <p>口訣：1. 轉：身體向右轉</p> <p>2. 對：棍頭對棍頭（以猴子翻跟斗作為學習遷移）</p> <p>3. 勾：後面那隻手往回勾（勾過棍子跟扯鈴）</p> <p>4. 超車：右手超過左手棍子</p> <p>5. 回勾：往回勾，勾過棍子跟扯鈴</p> <p>6. 解開，棍子向下倒，看似很複雜的纏線，便解開了。</p> <p>(三) 招式 5- 蜻蜓點水</p> <p>口訣：1. 點：右手棍子點在線一半，</p> <p>2. 折：將鈴挑起，讓線折一半</p> <p>3. 落：讓線掉在鈴的軸心與棍子</p> <p>* 要求學生如果右手會了，左手也可以試試看。</p> <p>三、【綜合活動】</p> <p>(一) 在每次招式教學後，請同儕互評，通過了，教師簽名。</p> <p>(二) 將檢核表收回，教師登記今日通過的人數，作為成績依據。</p>	
<p>第 4 節</p>	<p>第四節 花招百出 2</p> <p>一、【準備活動】</p> <p>(一) 課前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動作檢核表</li> <li>2. 扯鈴器材</li> <li>3. 扯鈴音樂</li> <li>4. 行動資訊載具</li> </ol> <p>(二) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放小學生展演影片 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教師準備合適節奏速度的扯鈴音樂（如果學生想自備也可以），以兩分為限制。</li> <li>(2) 以行動載具播放網路上搜尋的小學生展演影片，提供學生編排素材。</li> </ol> </li> <li>2. 說明展演的形式 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 可招式統一起表演，或是分段表演皆可，以影片舉例說明。</li> </ol> </li> </ol>	<p>以行動資訊載具播放展演影片，搜尋網路上各校的扯鈴展演影片，提供學生做展演構思的參考。</p> <p>若有學生有參加其他社團或是校隊，有其他表現專長，可以融入 30% 至表演當中。</p> <p>學生在分組討論構思的過程中，達到了解決問題以及團隊合作的目標。</p>

第 4 節

- (2) 教師可指導能力較弱的組，可以採用一人一招的方式，進行展演。
- (3) 若有其他專長的學生，例如：籃球隊，舞蹈團，可以穿插加入其他表演元素，但是要提醒每位學生扯鈴展演部分必須占百分之七十以上。

二、【發展活動】

(一) 分組構思

- 1. 請學生開始初步構思，六人一組
- 2. 提醒學生把以下招式放入編排當中，並且分組練習並開始構思，完成度必須達到 50%。
- 3. 提醒待會的招式教學必須加到編排當中

(二) 招式教學

招式 6- 蜘蛛結網

- 口訣：
- 1. 折：將鈴挑起，讓線折一半，交疊成一個洞
  - 2. 穿：將棍子穿過洞中，將棍子打開成 V 字型
  - 3. 挑：將鈴挑起，棍子指天空，讓鈴落在網中

招式 7- 抬頭望月

- 口訣：
- 1. 盪：將鈴盪向右上方
  - 2. 對：將右棍與扯鈴垂直，對齊軸心卡在鈴軸上，左棍把線拉直。
  - 3. 抬：順勢將鈴抬高，帶向右上方。

三、【綜合活動】

(一) 檢核

- 1. 在每次招式教學後，請同儕互評，通過了，教師簽名。
- 2. 將檢核表收回，教師登記今日通過的人數，作為成績依據。

(二) 展演構思回饋

- 1. 請各個展演分組討論展演構思，將構思口頭告知教師，教師給予回饋意見作為修正。
- 2. 預告下次分組展演構思完成度必須達到 70%。

【 A 2 系統思考與解決問題】

【 C 2 人際關係與團隊合作】

## 第五節 展演構思

### 一、【準備活動】

#### (一) 課前準備：

1. 動作檢核表
2. 扯鈴器材
3. 編排記錄表
4. 錄影器材

#### (二) 引起動機

##### 1. 分組討論

扯鈴表演時間：兩分鐘

- (1) 發下展演編排記錄表，請學生就上次口頭討論的編排，請學生紀錄在上方。
- (2) 各組練習將所學的扯鈴動作，組成展演編排的動作。

##### 2. 教師回饋與說明

- (1) 教師適時提供展演想法，並就其他元素的融入提供意見。

例如：融入籃球，或舞蹈，或其他運動（必須提醒扯鈴展演必須占70%）。

- (2) 各組設計展演方式，不限動作必須整組統一起做，可以每個人分工各做一至兩項，依照各組能力自由發揮。

（教師注意走位需求，規定右進左出）

### 二、【發展活動】

#### (一) 教師影片回饋

1. 教師回饋，請學生開始練習。
2. 教師用行動資訊載具錄影學生練習實況。
3. 透過影片回饋，讓學生了解自己的優缺點，教師再給予意見回饋。
4. 扯鈴課最後的招式教學，請學生分組練習，並將拋鈴招式加入編排當中。
5. 教師提醒必須把以下招式放進編排當中，本節完成度需完成70%。

#### (二) 招式 8- 拋鈴

口訣：1. 彈：將線瞬間將往兩邊拉直，將鈴彈起

透過第二次討論，扯鈴展演在這節課完成度預定達70%。

#### 【C2人際關係與團隊合作】

教師設計編排紀錄表，讓學生寫下編排設計，教師透過行動資訊載具錄下學生練習狀況，讓學生看見自己的表現，透過即時的回饋，達到解決問題的目的。

#### 【A2系統思考與解決問題】

## 第5節



<p><b>第 5 節</b></p>	<p>2. 對：將右棍舉高對著鈴軸，讓線呈右高左低的方向</p> <p>3. 接：接到瞬間，右手迅速收回</p> <p>三、【綜合活動】</p> <p>(一) 檢核</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同儕互評扯鈴招式，通過了，教師簽名。</li> <li>2. 將檢核表收回，教師登記今日通過的人數，作為成績依據。</li> </ol> <p>(二) 口頭發表編排內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請各組分別推派一位口頭發表自己的展演編排心得構想。</li> <li>2. 教師提醒安靜聆聽發表的尊重禮貌。</li> <li>3. 預告下次展演內容產出必須接近90%。</li> </ol> <p>(教師選擇一組接近完成組別，在下次上課先行展演)</p>	
<p><b>第 6 節</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>第六節 鈴飛棍舞</b></p> <p>一、【準備活動】</p> <p>(一) 課前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動作檢核表</li> <li>2. 扯鈴器材</li> <li>3. 編排記錄表</li> <li>4. 錄影器材</li> </ol> <p>(二) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展演音樂與展演規則             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教師提醒上次各組展演編排進度。</li> <li>(2) 播放展演扯鈴音樂。(或學生自備)</li> <li>(3) 提醒走位規則，右進左出</li> </ol> </li> </ol> <p>二、【發展活動】</p> <p>(一) 分組展演練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提醒學生今日展演進度必須接近完整。</li> <li>2. 教師回饋幫助各組做最後編排修正。</li> </ol> <p>(二) 教師影片回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以行動資訊載具影片紀錄各組練習實況。</li> <li>2. 上節課最接近完成進度的組別，先行上台表演。</li> </ol>	<p>透過第三次討論，扯鈴展演在這節課完成度預定達90%或是接近完成。</p> <p>【C2人際關係與團隊合作】</p> <p>透過教師以及影片的回饋，分組討論來解決展演會遇到的問題。</p> <p>【A2系統思考與解決問題】</p> <p>優先展演的組別，給予鼓勵，教師錄影紀錄，並播放全班，讓表演者自己說出優點與缺點，教師引導如何可以展現美感，讓學生從中培養藝術美感的欣賞與素養。</p> <p>【B3藝術涵養與美感素養】</p>

<p style="text-align: center;"><b>第 6 節</b></p>	<p>(一組當示範組，教師可口頭鼓勵先行表演的組別)</p> <p>3. 對於較弱組別完成兩分鐘展演有困難者，教師可直接建議，每個人分工各做一至兩項，以招式拼湊完成展演，中間編排可多人分段演出重複招式。</p> <p>三、【綜合活動】我最勇敢SHOW 自己</p> <p>(一) 觀賞提醒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請準備好的組別上台演出，並說明觀賞規則。</li> <li>2. 提醒學生尊重表演者，觀賞請安靜。</li> <li>3. 多多給予他人鼓勵掌聲，即使想給建議口氣也應該和緩。</li> </ol> <p>(二) 表演提醒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每兩分鐘展演時間，表演完畢，請表演者敬禮，下台一鞠躬，以示對觀眾的尊重。</li> </ol> <p>(三) 師生分享與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師短評：對於各組表演做簡短良性評論。以行動資訊載具播放影片，提供表演者回饋。</li> <li>2. 學生短評：各組表演完後，全班看過影片後，請各組表演者，推派代表發表展演心得。</li> <li>3. 師生討論：教師引導學生思考如何可以表演的更具美感，讓學生自己學習說出來。</li> <li>4. 扯鈴表演評鑑表：提到下節課會教大家如何使用具體的評鑑標準來評鑑表演藝術。</li> </ol>	
<p style="text-align: center;"><b>第 7 節</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>第七節 扯鈴 SHOW TIME</b></p> <p>一、【準備活動】</p> <p>(一) 課前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動作檢核表</li> <li>2. 扯鈴器材</li> <li>3. 編排記錄表</li> <li>4. 錄影器材</li> <li>5. 扯鈴表演評鑑表</li> </ol> <p>(二) 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上台順序 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教師口頭稱讚上節課先表演的組別，並提示今日各組的上台時間。</li> </ol> </li> </ol>	<p>【 C 2 人際關係與團隊合作 】</p> <p>【 B 3 藝術涵養與美感素養 】</p> <p>參考扯鈴團體賽評分指標製作扯鈴表演評鑑表。</p> <p>讓學生來評鑑表演藝術。</p> <p>一、技術分</p> <p>(一) 動作難度</p> <p>( 流暢、穩定、活力、節奏 )</p>

<p>地 7 節</p>	<p>(2) 播放展演扯鈴音樂。(或學生自備)</p> <p>二、【發展活動】SHOW TIME時間</p> <p>(一) 觀賞提醒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請準備好的組別上台演出，並說明觀賞規則。</li> <li>2. 提醒學生尊重表演者，觀賞請安靜。</li> <li>3. 多多給予他人鼓勵掌聲，即使想給建議口氣也應該和緩。</li> </ol> <p>(二) 表演提醒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每兩分鐘展演時間，表演完畢，請表演者敬禮，下台一鞠躬，以示對觀眾的尊重。</li> <li>2. 發下扯鈴評分指標，請台下學生當評審，依照扯鈴評鑑指標來觀察做記錄，藉此達到欣賞扯鈴表演藝術的具體目標。</li> <li>3. 各組推派記錄員，請觀賞時各組員觀察記錄失誤次數，以及有無違反規定，並最後提供意見讓紀錄員紀錄評分。</li> </ol> <p>三、【綜合活動】省思時間</p> <p>(一) 教師短評：對於各組表演做簡短良性評論。以行動資訊載具播放影片，提供表演者回饋。</p> <p>(二) 學生短評：各組表演完後，全班看過影片後，請各組表演者，推派代表發表展演心得。</p> <p>(三) 師生討論：教師引導學生思考如何可以表演的更具美感，讓學生自己學習說出來。</p>	<p>二、藝術分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 整體編排</li> <li>(二) 創意性</li> </ol> <p>三、實施分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 有無違反規定</li> <li>(二) 失誤次數</li> </ol>
--------------	--	--

參考資料：影片欣賞網路連結

林偉良法國明日節冠軍 <https://www.youtube.com/watch?v=CrrWkYECPEI>

趙志翰法國明日節冠軍 <https://www.youtube.com/watch?v=d1r1M4Bq6zk>

國外扯鈴玩家結合熱門舞蹈 <https://www.youtube.com/watch?v=l2LOebAFn5w>

2014年仁愛國小運動會-扯鈴表演 <https://www.youtube.com/watch?v=3SoXdFtYoio>

鈴動-隙頂國小扯鈴隊表演 <https://www.youtube.com/watch?v=gDnmCPWxdjM>

公館國小扯鈴表演 <https://www.youtube.com/watch?v=WBVkBv5RWME>

附件一：檢核記錄表（續）

扯鈴動作檢核表		
你的名字：( ) * 教師可在夥伴檢核欄登記夥伴座號		
招式名稱	動作要領	夥伴檢核（教師登記）
1. 猴子翻跟斗	1. 轉：身體向右轉 2. 對：棍頭對棍頭(棍子要轉成平行狀態) 3. 勾：後面那隻手往回勾(勾過棍子跟扯鈴) 4. 丟：右手丟出去	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 魔術收鈴	1. 轉：身體向右轉 2. 對：棍頭對棍頭(前半部跟猴子翻跟斗的步驟一樣) 3. 超車：右手超過左手棍子 4. 勾回：往回勾，勾過棍子跟扯鈴	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 金雞上架	1. 側身 2. 左拉 3. 右上架	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. 金蟬脫殼	1. 轉：身體向右轉 2. 對：棍頭對棍頭(以猴子翻跟斗作為學習遷移) 3. 勾：後面那隻手往回勾(勾過棍子跟扯鈴) 4. 超車：右手超過左手棍子 5. 回勾：往回勾，勾過棍子跟扯鈴	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

附件一：檢核記錄表

扯鈴動作檢核表		
你的名字：( ) * 教師可在夥伴檢核欄登記夥伴座號		
招式名稱	動作要領	夥伴檢核 ( 教師登記 )
5. 蜻蜓點水	1. 點：右手棍子點在線一半， 2. 折：將鈴挑起，讓線折一半 3. 落：讓線掉在鈴的軸心與棍子	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 蜘蛛結網	1. 折：將鈴挑起，讓線折一半，交疊成一個洞 2. 穿：將棍子穿過洞中，將棍子打開成V字型 3. 挑：將鈴挑起，棍子指天空，讓鈴落在網中	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. 抬頭望月	1. 盪：將鈴盪向右上方 2. 對：將右棍與扯鈴垂直，對齊軸心卡在鈴軸上，左棍把線拉直。 3. 抬：順勢將鈴抬高，帶向右上方。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. 拋鈴	1. 彈：將線瞬間將往兩邊拉直，將鈴彈起 2. 對：將右棍舉高對著鈴軸，讓線呈右高左低的方向 3. 接：接到瞬間，右手迅速收回	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## 附件二：編排展演記錄表

編排展演記錄表		
組員	(            )、(            )、 (            )、(            )、 (            )、(            )。	* 有想要加入其他項目內容嗎？ <input type="checkbox"/> 請寫出： _____ 展演內容扯鈴部分占70%， 若需加入其他項目，最多30%
大略 想法 50%	(3分鐘演出) * 依照組員能力構想演出的內容、順序、編排	
70% 你可以 在多想想		
完成度 90%~100% (正式表演日期即將到囉，還有什麼忽略的嗎？)		

