

南投縣集集國民小學
發展學校特色

『民俗體育——扯鈴』
成果

指導老師：張弘坤

南投縣集集國民小學 104 學年度發展學校特色

『民俗體育—扯鈴』計劃

一、依據：校務發展計畫。

二、目標：(一) 配合九年一貫課程，發揮學生民俗體育—扯鈴專長。

(二) 訓練學生民俗體育方面知識、技能。

(三) 培養參加民俗體育競賽選手，為校增光。

(四) 增加學生校內外表演機會，展現學校社團成果。

三、對象：本校三～六年級學生約 30 人左右。

四、授課教師：張弘坤主任

一、內容：1. 扯鈴基本介紹、運鈴加速、調鈴方法分析、熟練。
2. 扯鈴基本招式、大鵬展翅、老人釣魚、直上青雲、分組練習。

3. 扯鈴基本招式、金龍繞玉柱、蜘蛛結網、金蟬脫殼等熟練。

4. 扯鈴遊戲變化介紹、熟練、基本招式變化方法、發表觀摩。

5. 扯鈴動作連貫變化介紹、熟練、運鈴變化方法、成果發表。

6. 扯鈴配合長繩動作變化介紹、熟練、錄影帶欣賞分析。

7. 扯鈴隊形變化、熟練扯鈴動作連貫變化方法、並分組練習。

8. 扯鈴高難度招式變化介紹、熟練、發表觀摩。

9. 扯鈴動作連貫變化介紹熟練、運鈴變化方法、成果發表。

10 扯鈴配合呼拉圈動作變化介紹、熟練、錄影帶欣賞分析。

二、方式：(一) 個人基本招式練習。

(二) 團隊動作隊型變化訓練。

三、日期：104 年 8 月~105 年 7 月。

四、時間：每週二、四上午 7：40~8：30

五、地點：本校廣場。

六、經費概算：新台幣貳萬元整

十一、成效評估：(一) 培養兒童對民俗體育—扯鈴活動的興趣。

(二) 使兒童都能利用課餘時間強健體魄。

(三) 發揮個人專長參加競賽，爭取個人及學校最佳成績。

南投縣集集國小扯鈴隊成果

（一）校外比賽

※104 年 1 月 25 日全縣民俗體育華光盃扯鈴比賽

男生團體賽甲等

女生團體賽特優

（二）校內表演

校慶運動會、畢業典禮、期末成果表演..等

南投縣集集國小扯鈴隊成果照片

扯鈴基本動作練習



指導道基本運鈴



基本招式練習

南投縣集集國小扯鈴隊成果照片



扯鈴基本動作練習



看！我垂直運玲！

南投縣集集國小扯鈴隊成果照片



參加全縣民俗體育華光盃扯鈴比賽



參加全縣民俗體育華光盃扯鈴比賽