<p>2.鈴軸。</p> <p>3.鈴棍。</p> <p>4.鈴線。</p>		
<p>【活動 2：與扯鈴做朋友】</p> <p>◎學扯鈴的安全事項</p> <p>(一)場地要平坦、空曠，且光線要明亮。</p> <p>(二)檢查棍繩是否牢固，鈴繩的長度約兩手平伸或由地上到胸部的長度，較為恰當。</p> <p>(三)接、拋鈴的高度不要太高。</p> <p>【活動 3：起鈴與運鈴】</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動（詳見附錄一、靜態伸展操）。</p> <p>(二)基本動作</p> <p>1.起鈴</p> <p>(1)身體對正鈴面，將扯鈴置於地上，右腳前側。</p> <p>(2)右手下、左手上，向左滾鈴並順勢起鈴。</p> <p>(3)起鈴後，右線以逆時針方向往內繞軸心一圈。</p> <p>(4)鈴面方向改變，身體也要隨著鈴面轉哦！</p> <p>2.開線運鈴</p> <p>(1)身體正對鈴面，以開線方式套鈴並運鈴。</p> <p>(2)右棍稍低，隨即上提，用右手棍重複拉放，左手棍只送不拉，扯鈴就會快速旋轉。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p>	

<p>3.繞線運鈴</p> <p>(1)身體正對鈴面，將鈴放在線中央，置於地上。</p> <p>(2)使用右手的人，右線以逆時針方向往內繞軸心一圈。</p> <p>(3)隨即往上提，用右手棍重複拉放，左手棍要配合，只送不拉，扯鈴就會快速旋轉。</p> <p>(4)鈴面方向改變，身體亦隨著調整改變。</p>	10分	
<p>4.高低調鈴</p> <p>(1)若外鈴面高，內鈴面低時，將左手棍提高。</p> <p>(2)右手棍平穿到左線左邊，線不交叉成開線狀。</p> <p>(3)右棍往外推，以線壓鈴，外圈鈴面就會慢慢降低，再將右棍收回，繼續運鈴。</p> <p>(4)如果外鈴面低，內鈴面高時，只要將交叉的兩條線左前右後分開，外鈴面自然慢慢升高。</p>	5分	
<p>～第一至二節結束/共6節～</p>		
<p>【活動4：扯鈴高手】</p>		
<p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動（詳見附錄一、靜態伸展操）。</p>	5分	
<p>(二)扯鈴花式動作</p> <p>1.金雞上架</p> <p>(1)運鈴轉速達到適當的速度時，身體右轉，鈴繩成V形。</p> <p>(2)以兩手腕力上挑鈴繩的彈力將鈴彈起，高度以不超過胸部為宜。</p> <p>(3)在鈴開始下落時以右手鈴棍接鈴軸，左手棍亦立即高舉，使鈴在右手棍轉動。</p> <p>■教師示範完後，以分解動作說明。</p> <p>■學生兩人一組互相操作「金雞上架」分解動作要領</p> <p>■學生練習「金雞上架」招式。</p> <p>■觀察找出優秀同學表演「金雞上架」，並再次說明動作要領</p>	<p>5分</p> <p>5分</p> <p>15分</p>	<p>1.學生能說出金雞上架的分解動作順序</p> <p>2.能依照要領來練習金雞上架招式</p> <p>能發現自己的缺失，並加以改進</p>

■逐一測驗學生「金雞上架」招式熟練度。

10分

～第三節結束/共6節～

2.金蟬脫殼

- (1)運鈴開線後，身體右轉，使鈴軸、雙棍與身體成平行。
- (2)左棍在外低，右棍在內高，按照口訣「由內向外繞一圈，再由外向內繞一圈」。
- (3)兩棍端朝下，鈴落線上，即可恢復原狀繼續運鈴。

3.直上青雲

- (1)成開線，兩棍內併後向外打開，將鈴線繃緊，鈴即離線而上。
- (2)將右手鈴棍指向鈴的軸心，當鈴落下時，自然會滑落在鈴線上。
- (3)右接時，右棍高左棍低將線拉直，左接則相反。

4.雙人拋鈴

- (1)兩人一組，分站左右兩側，相距2至3公尺，依直上青雲的動作要領，將扯鈴拋至另一方。
 - (2)反覆練習後，再慢慢增加兩人的距離及拋鈴的高度。
- (三)再複習一次基本運鈴（速度加快）。
- (四)分組練習：熟練者自由練習，不熟練者由教師或指定熟練的學童在旁指導練習。
- (五)討論分享心得及示範表演。

【活動5：躍動的精靈】

(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動（詳見附錄一、靜態伸展操）。

(二)復習各種花式扯鈴的動作。

1.分組練習：熟練者自由練習，不熟練者由教師或指定熟練的學童在旁指導練習。

2.討論分享心得及示範表演。

(三)臺灣之光～林韋良

1.影片欣賞：介紹臺灣之光世界花式扯鈴冠軍～林韋良的故事。

2.心得分享。

3.教師歸納：成功絕非偶然，除了天分外，任何事都可以透過努力、充分練習達到顛峰。

～第四至六節結束/共6節～