

陀螺講授大綱

蔡伯期

創意擲陀螺

一、陀螺的淵源：由宋朝一種叫「千千」的玩具演變而來。陀螺一詞，最早出現於明朝，劉荷、于奕正合撰的「帝京景物略」中有：「楊柳兒青，放空鐘；楊柳兒活，抽陀螺；楊柳兒死，踢毬子。」可見當時陀螺確已成為民間兒童的玩具了。

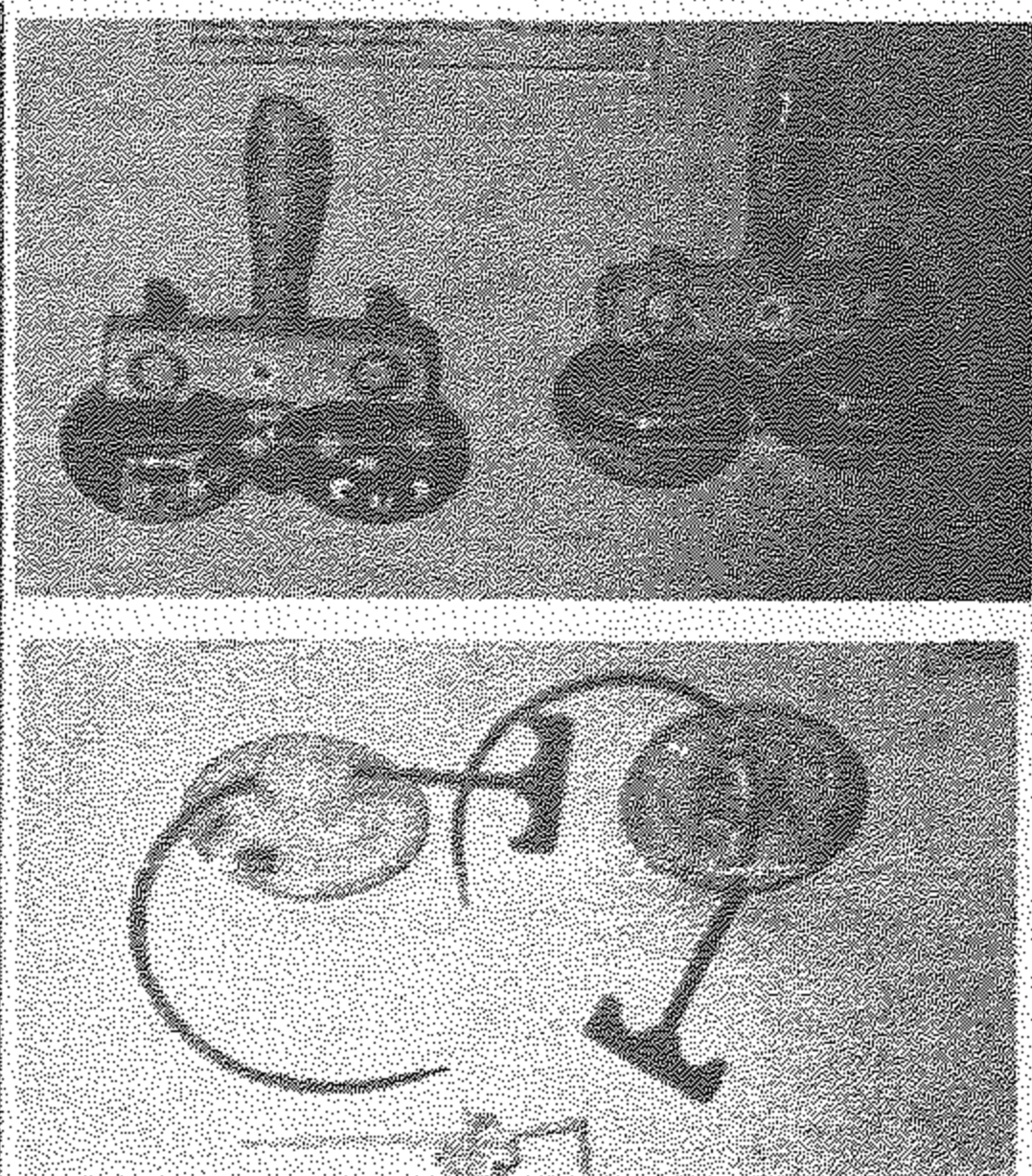
除了我國有其記載外，世界各地至今也都有其蹤影。例如：馬來西亞稱陀螺為 GASING，美國；日本；西班牙；土耳其；巴拉圭……等也有人玩陀螺。

二、陀螺的種類：因材質；樣式；特性；玩法……等因素，而有許多不同的分類與種類，目前世界上陀螺已有上千種之多。

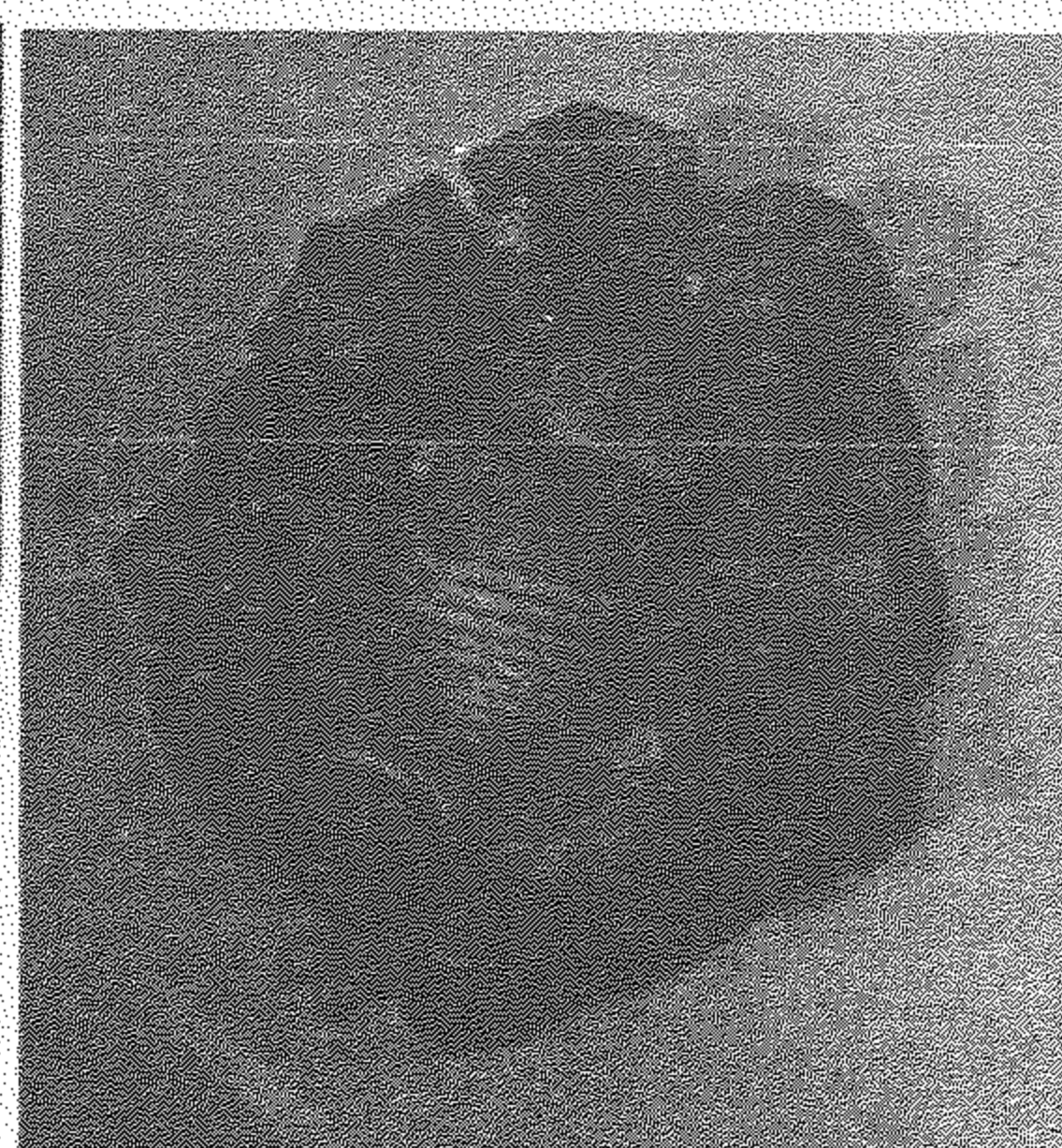
但唯一可確定的陀螺共同特性，就是它都利用下端的軸來運轉。（在宜蘭國際童玩節展示中，光由故黃恒男老師收集展出的陀螺就有五百多種。）



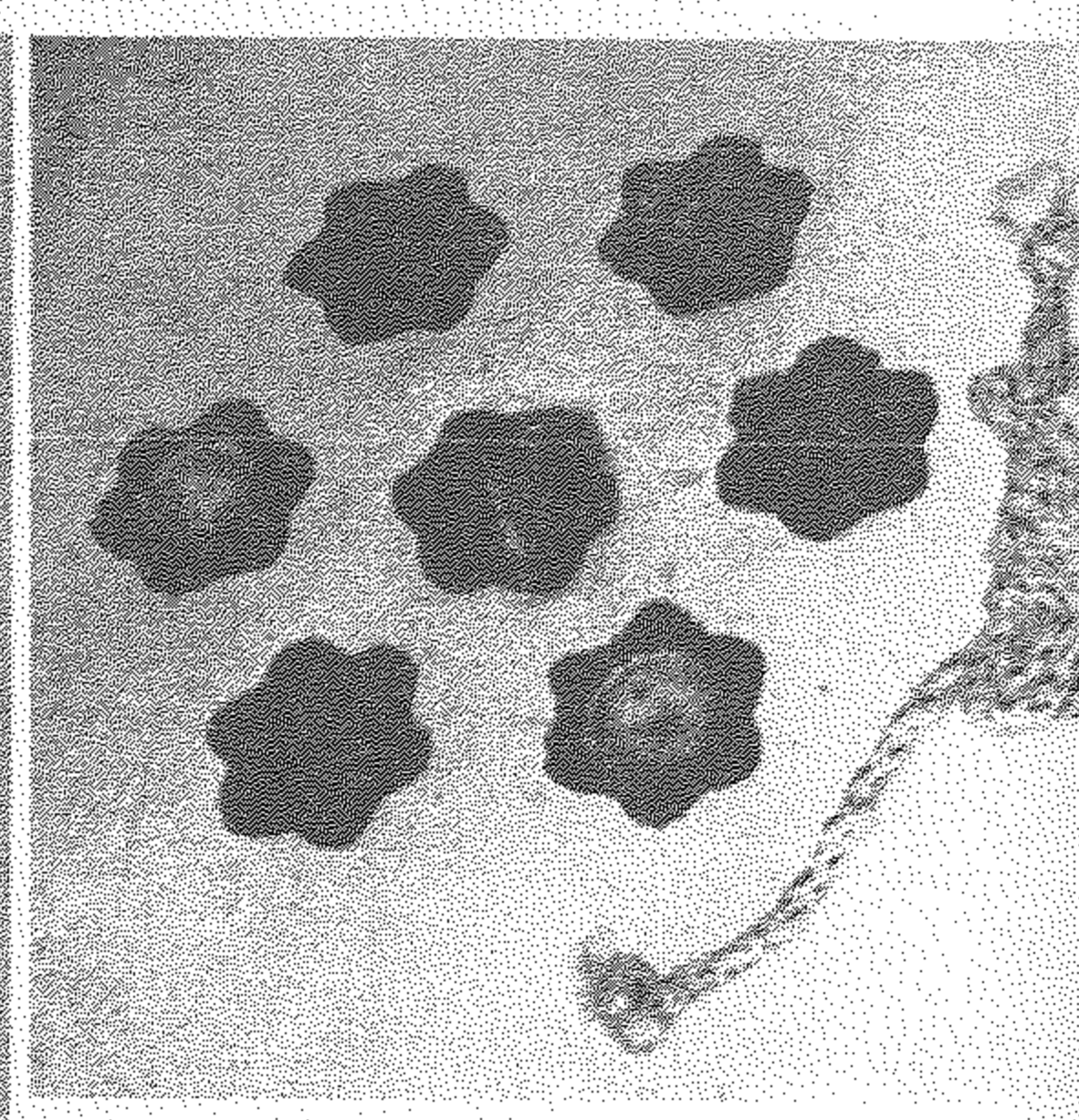
套圈線拉陀螺



雙陀螺與機械陀螺



暴力陀螺



鐵陀螺

三、課程：1. 地牛（地雷；響螺；風螺）。2. 中國陀螺（鞭打陀螺）。3. 台灣陀螺。

1. 地牛：材質以竹、木、塑膠為主，在陀身側邊有一長條洞孔，轉動時會發出嗡嗡的響聲。適合低年級學童使用。

2. 中國陀螺：因流行於中國大陸而得名，適合於光滑的地板面或冰上遊玩，材質以木製為宜。將陀螺帶動後以繩鞭抽打其周圍使其不停的運轉。熟練後，可用來做各項比賽如：同時間運轉比多；繞越障礙比快；對抗賽；或充當韻律舞道具……等。

3. 台灣陀螺：因流行於台灣而得名。以木製為宜。有小到一公分大小超小陀螺；更有大到二、三十公斤的大陀螺。在眾多的陀螺型態中，以十公分立方原木所車成的鐘形陀螺最為適用。它不但可正倒轉更可以側拉轉動。

四、新生的台灣陀螺：在眾多的陀螺中，唯獨它充滿活力與理想。如今更蓬勃發展中。

◎玩法介紹：

1. 拉—將纏繞好繩的陀螺置於地面，再振臂側拉。（地面側拉；空中回拉）

2. 投—將陀螺置於身側，順勢向前投擲於地面或目標物上（定點）。

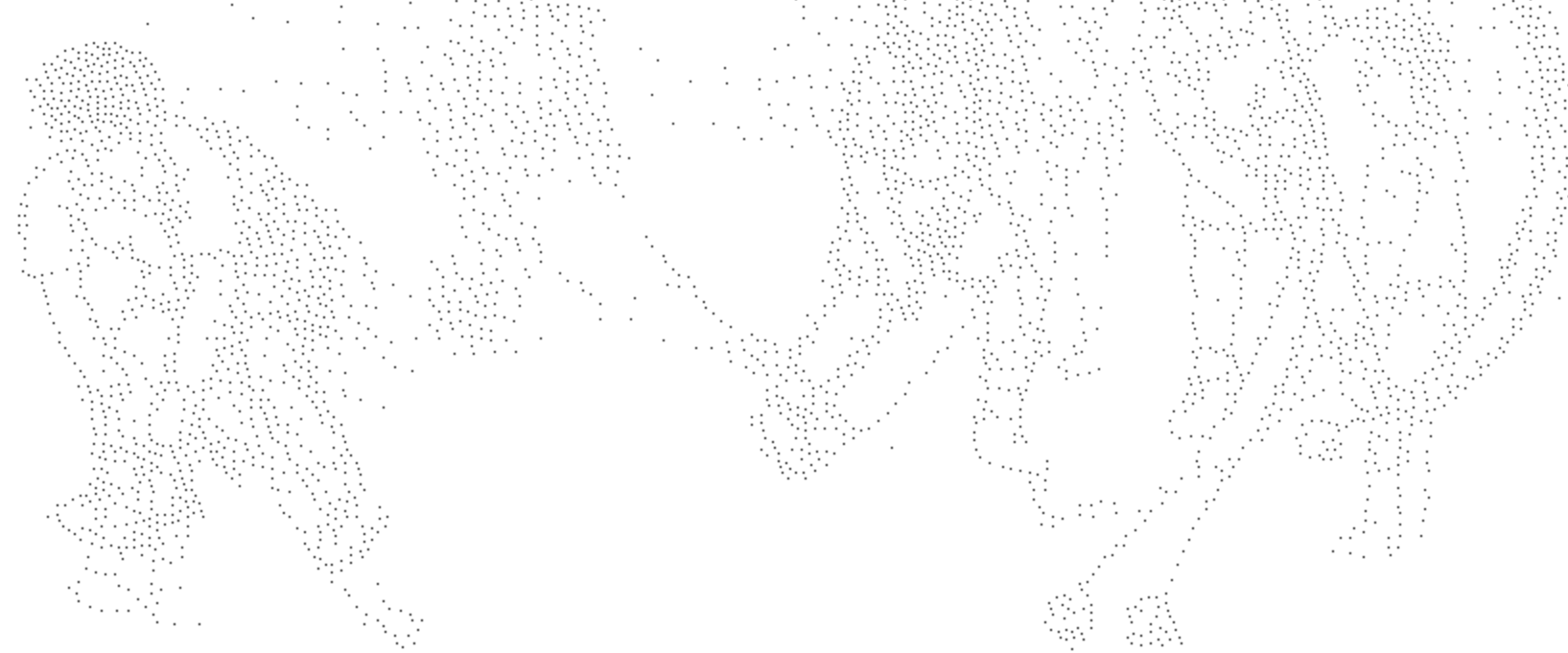
3. 釘—將陀螺高舉置於頭側，再由上往下釘擲。

4. 繞—利用陀螺繩套繞起；在地面上運轉的陀螺，並將它任意繞轉。

5. 變化—腳陀螺；民俗三合（可搭配跳繩或毽子打陀螺）；行進間擲（釘）準—騎單車；穿溜冰鞋；前滾翻；踏板彈跳……等。

五、輔助道具：舊鉛筒（學生用水筒）；日光燈具；3~6分舊水管；不用的磚塊（木頭磚更好）；氣球；白鐵碗；飛盤；紙杯……等。

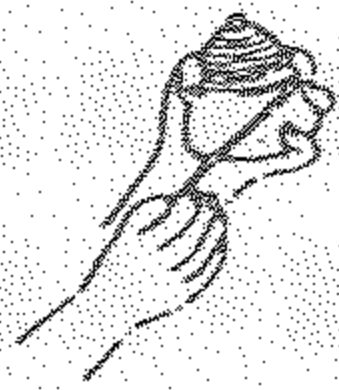
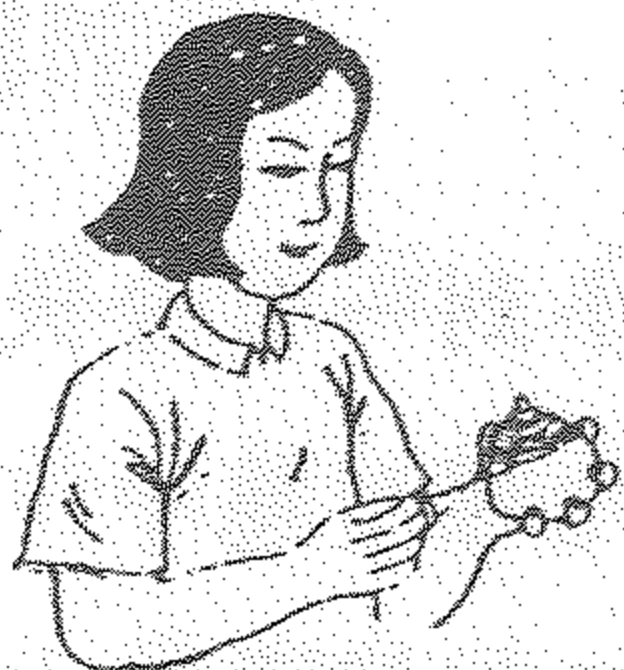
六、期待與展望：期盼政府更重視民俗體育，及借重各位的專長，將陀螺運動更發揚光大。



一、纏繞方式

(一)從陀螺釘部起依序纏繞完畢。

(二)第一圈繞陀螺釘的底部，第二圈繞釘的前半部，第三圈繞到陀螺身，再依序纏繞完畢。



1

二、陀螺繩固定法

(一)利用食指與中指(成剪刀狀)夾住繩子末端，並朝內轉外繞雙指一圈，以固定繩子。

(二)將繩子放置於右手中，拇指壓住繩末端左手持繩繞右手中指一圈，並交叉成「X」狀以固定繩子。



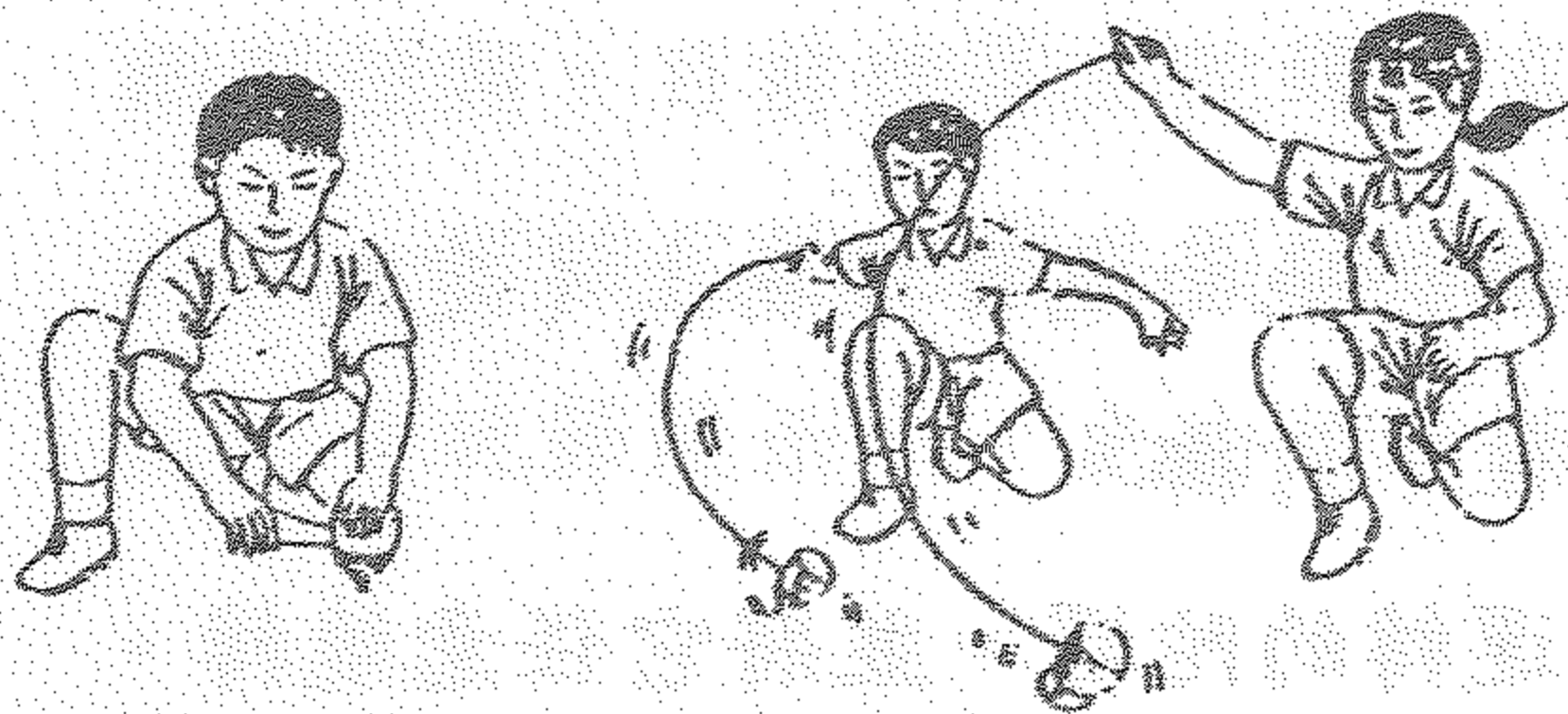
2

三、拉陀螺

(一)蹲姿

利用左手穩正陀螺後，再以右手振臂側拉。

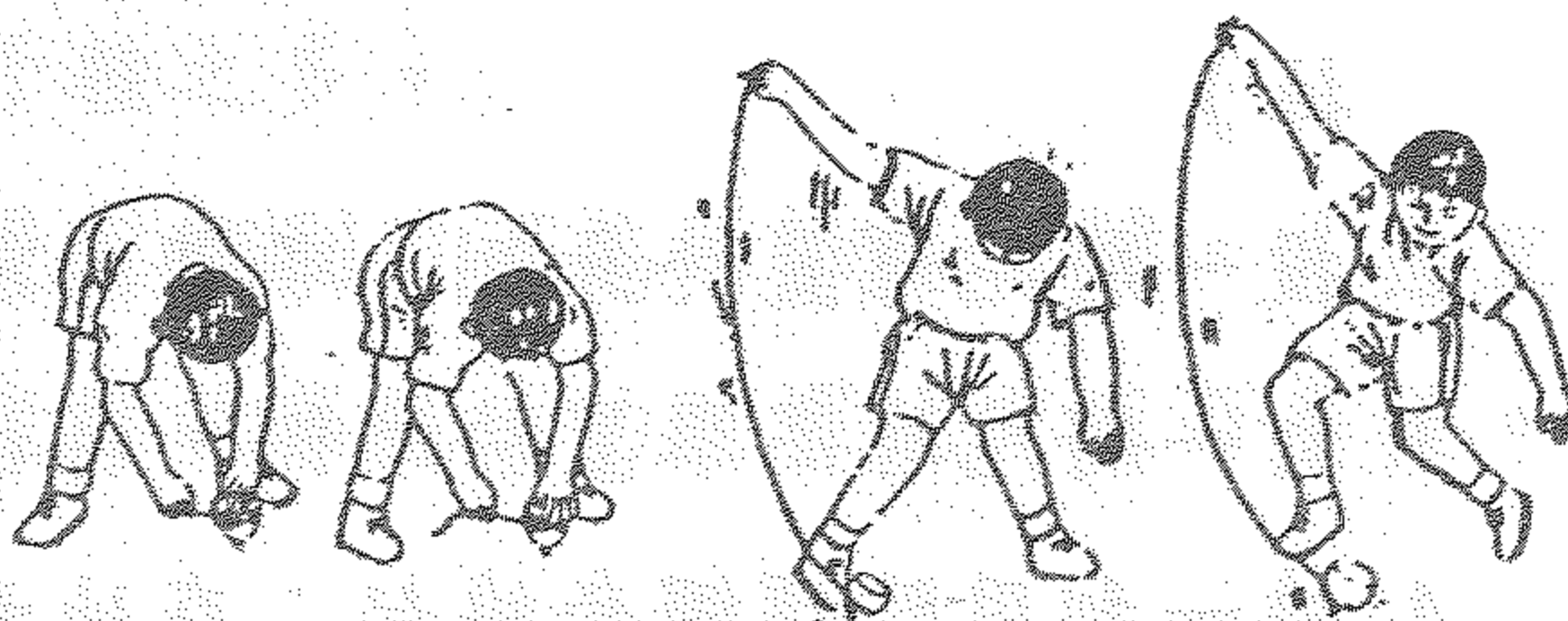
※須保持距離，以免撞擊後面同學。



3

(二)立姿

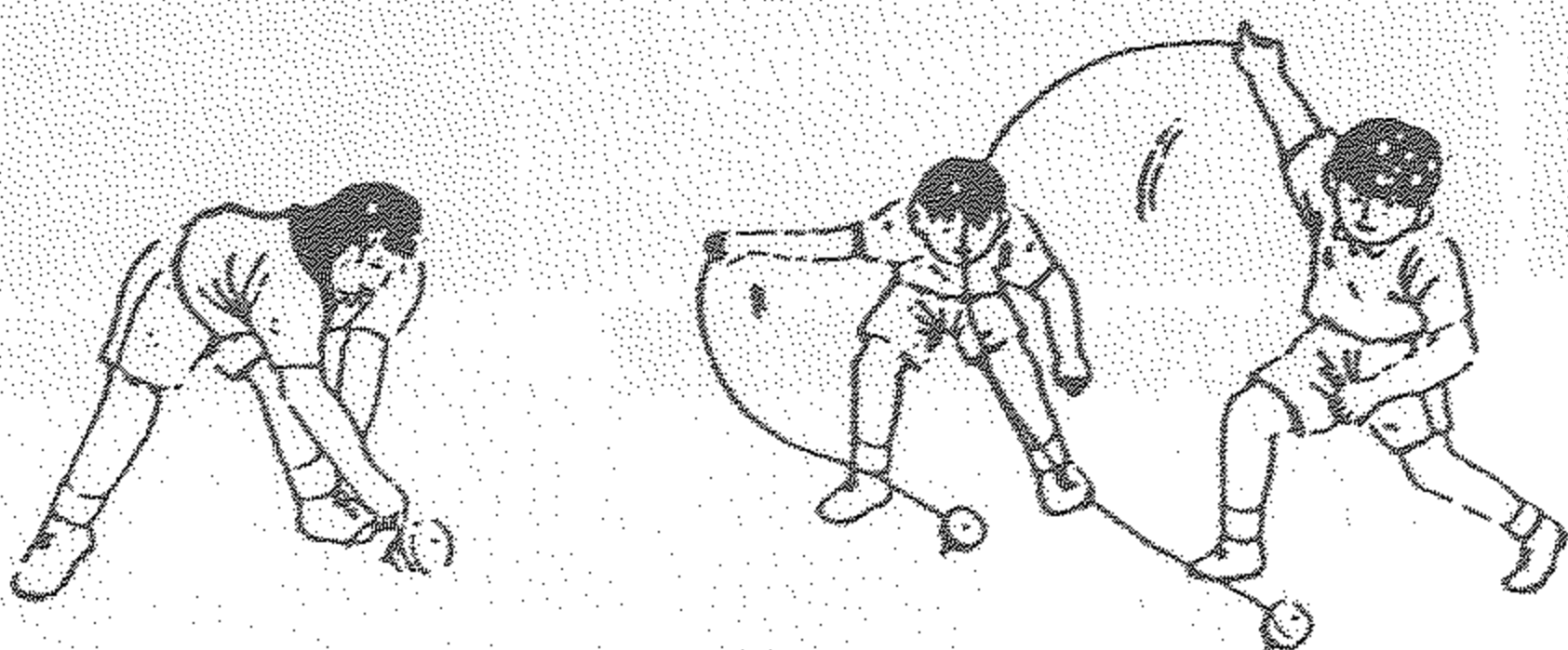
雙腳開立成左弓狀並彎腰，以左手穩正陀螺後，再以右手拉動陀螺。



4

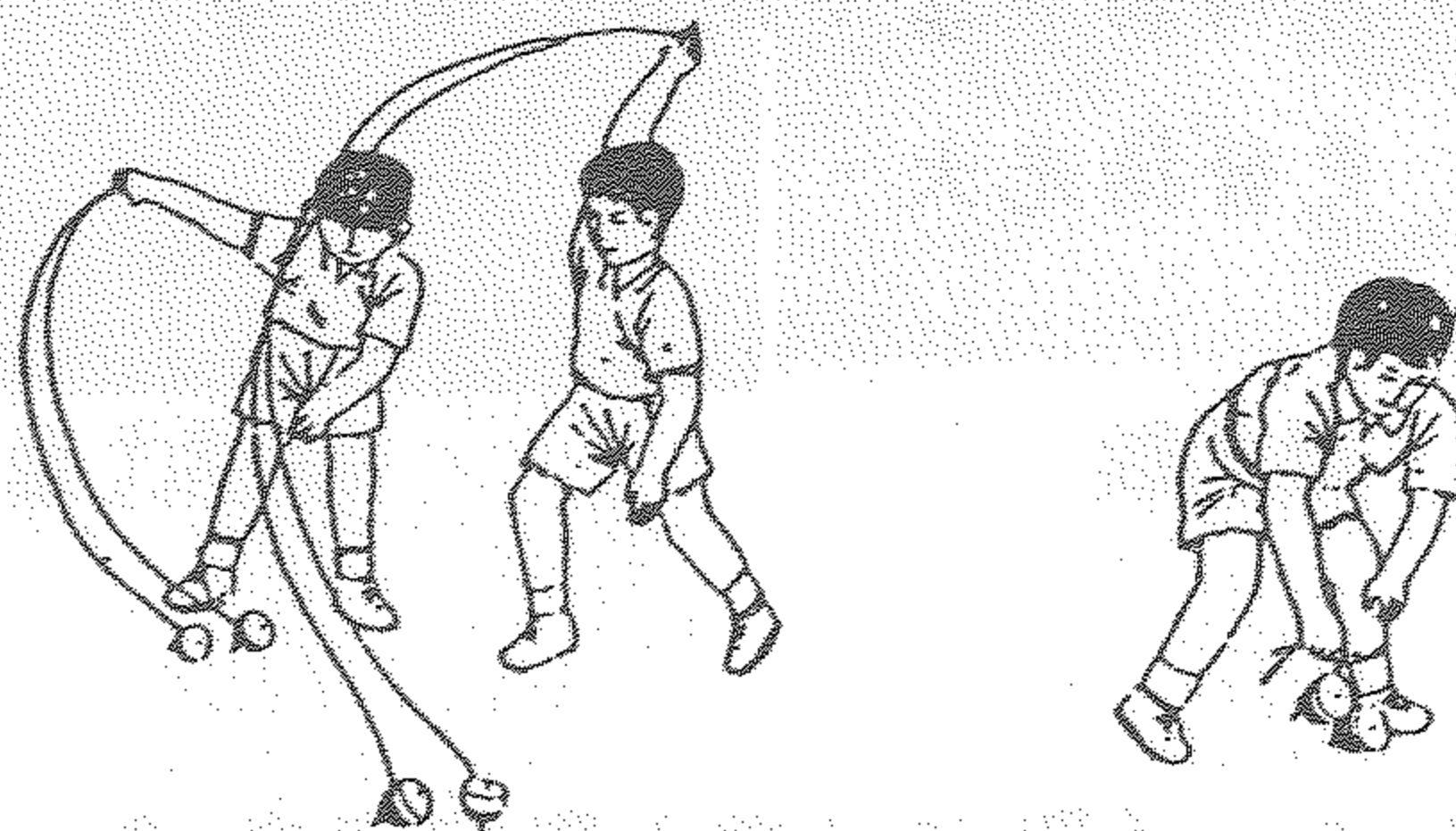
一、單手側拉

(一)側拉一個陀螺，兩腳開立彎腰成左弓狀，將陀螺釘朝內，放置於左腳前，再以右手振臂側拉。



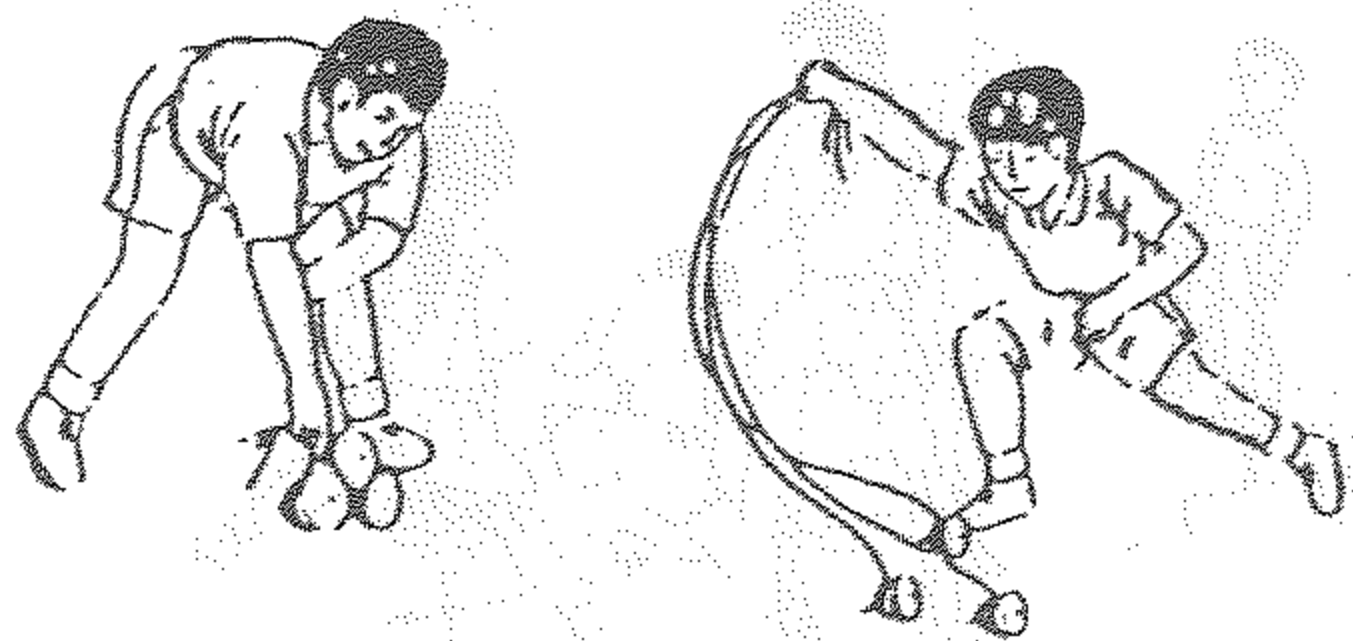
5

(二)側拉兩個陀螺，兩個陀螺上下排列，釘朝內，並有適當間距，以免相互碰撞。



6

(三)側拉三個以上陀螺，再接再厲，試作三個或更多個，只要注意陀螺位置的擺置，都能成功。



7

(四)側拉比遠，學生將陀螺放置於齊一線上，比一比誰拉得最遠。

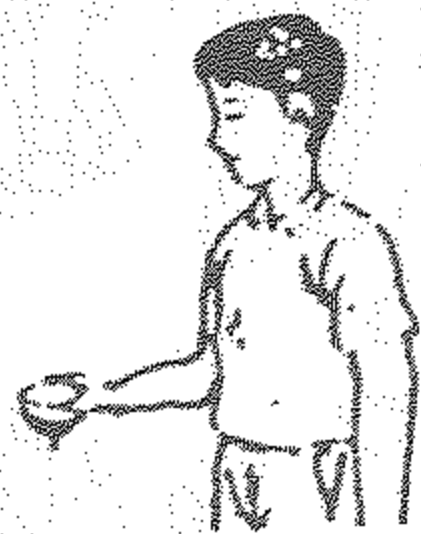


8

一、擲陀螺

釘朝下投擲法纏好繩子，張開弧口環抱陀螺，並使螺釘朝下，投擲時，身體略為前傾，將陀螺往地上前方公尺處或右方（撒網狀）擲中帶拉即可成功。

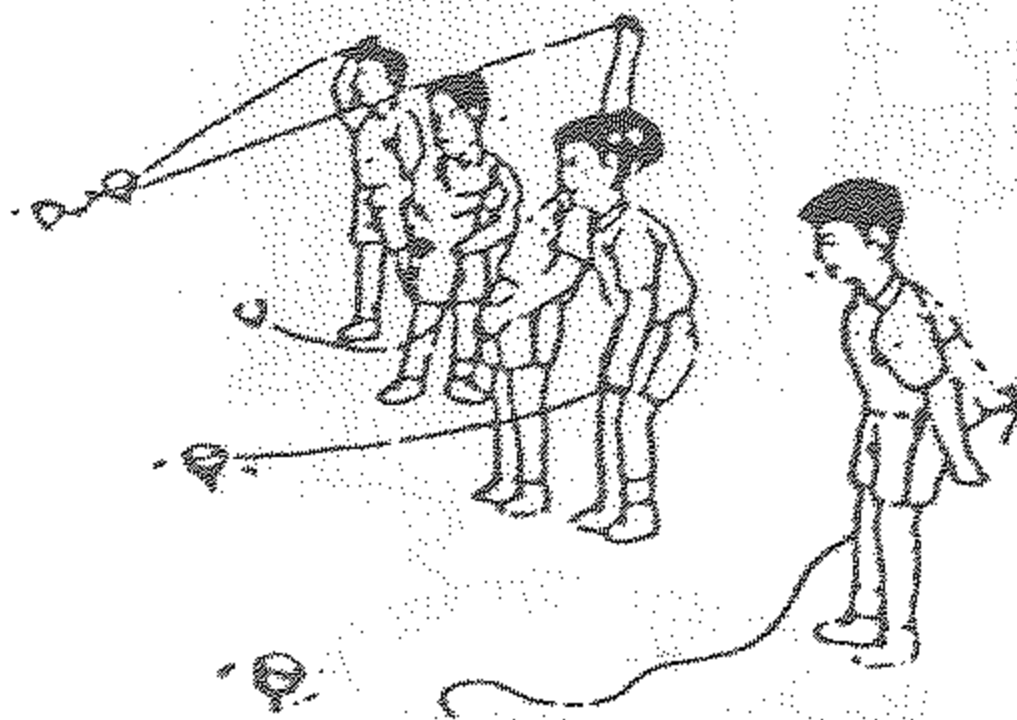
※注意安全



9

二、釘部朝左投擲法（指右投者）

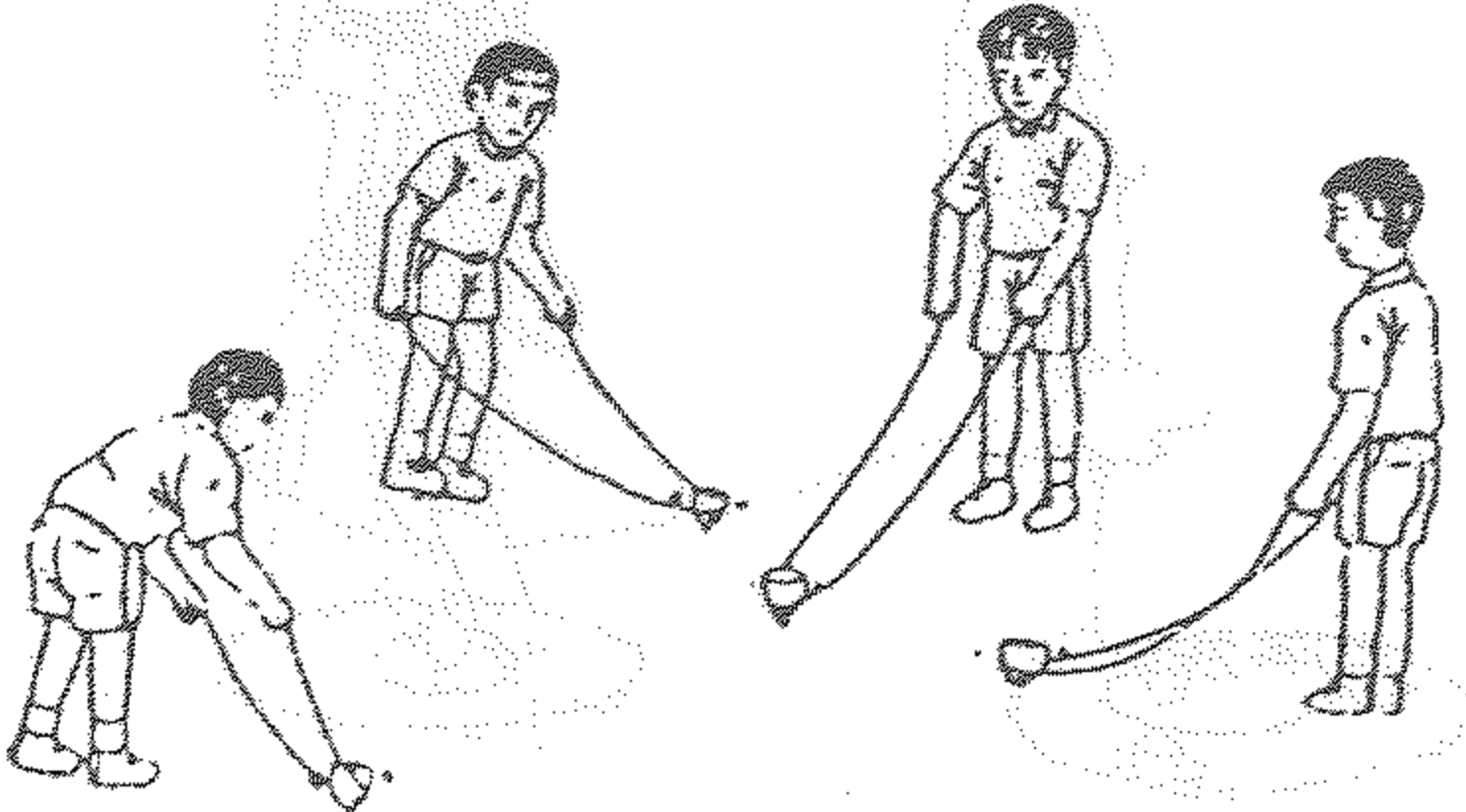
右手握住陀螺自然下垂於大腿旁，並使陀螺釘朝九至十點方位備用。投擲時，右手上舉與身體成垂直狀，擲中帶拉（輕拉）即可成功。



10

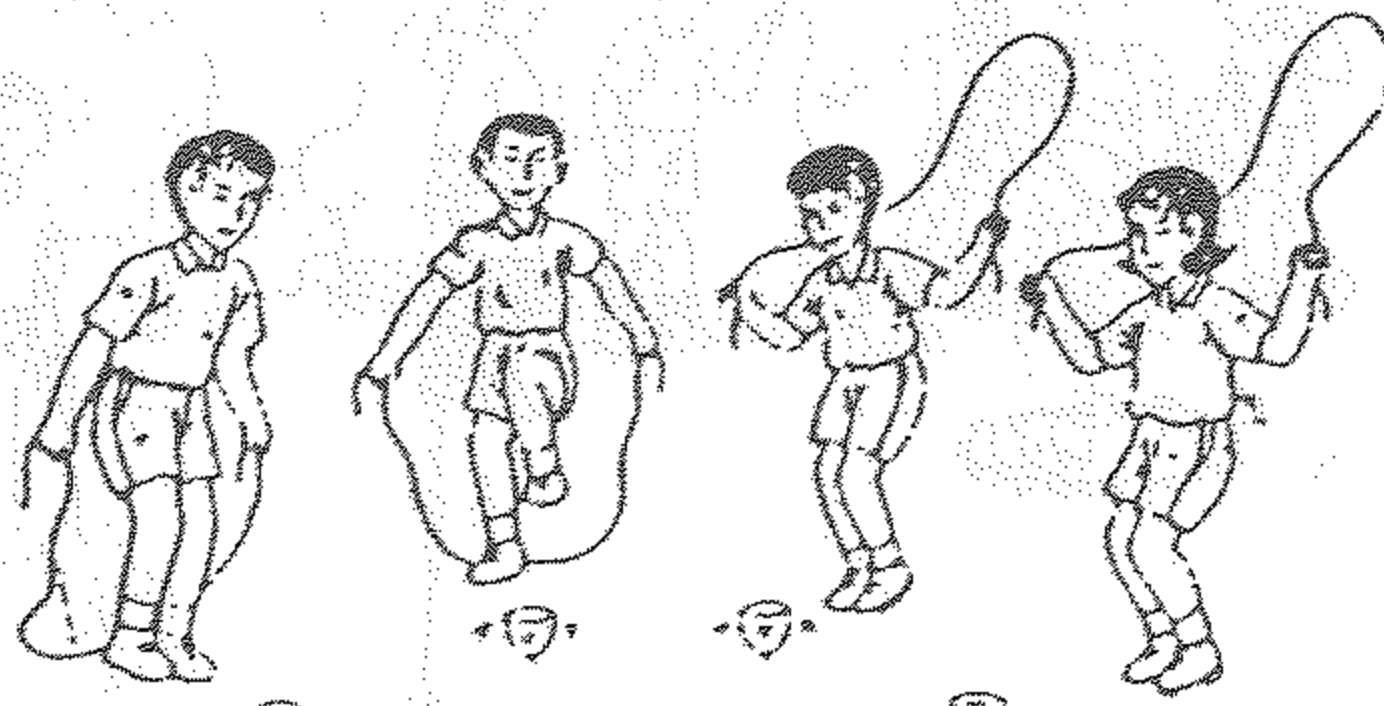
三、陪陀螺遊戲

(一)溜陀螺散步，將陀螺打轉後，利用陀螺繩，遷引陀螺到處溜達。



11

(二)陪陀螺跳繩，將陀螺打轉後，以陀螺繩充當跳繩用，直到陀螺停止時，看能跳多少次。

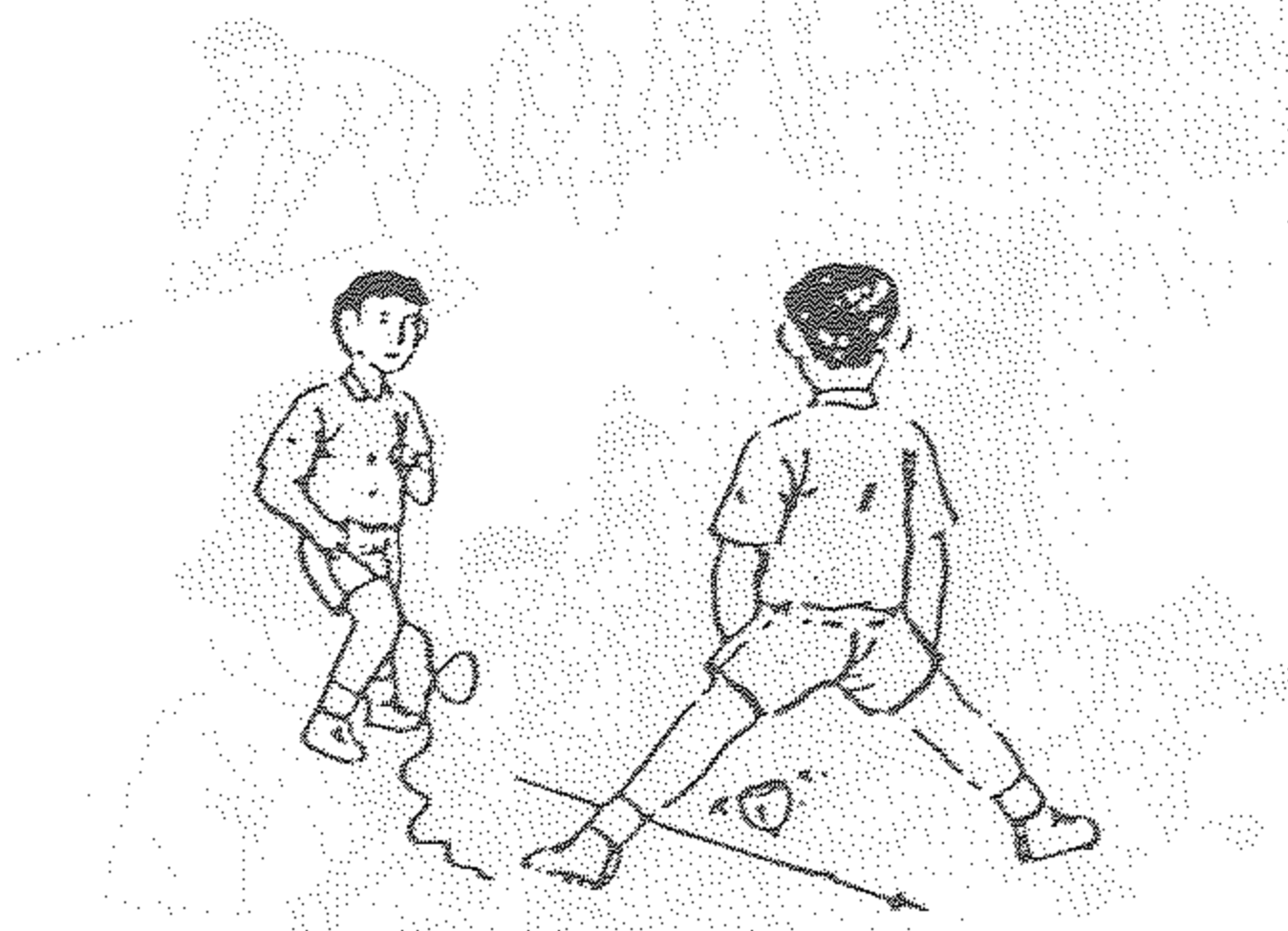


12

一、陀螺過山洞

(一) 穿越小山洞

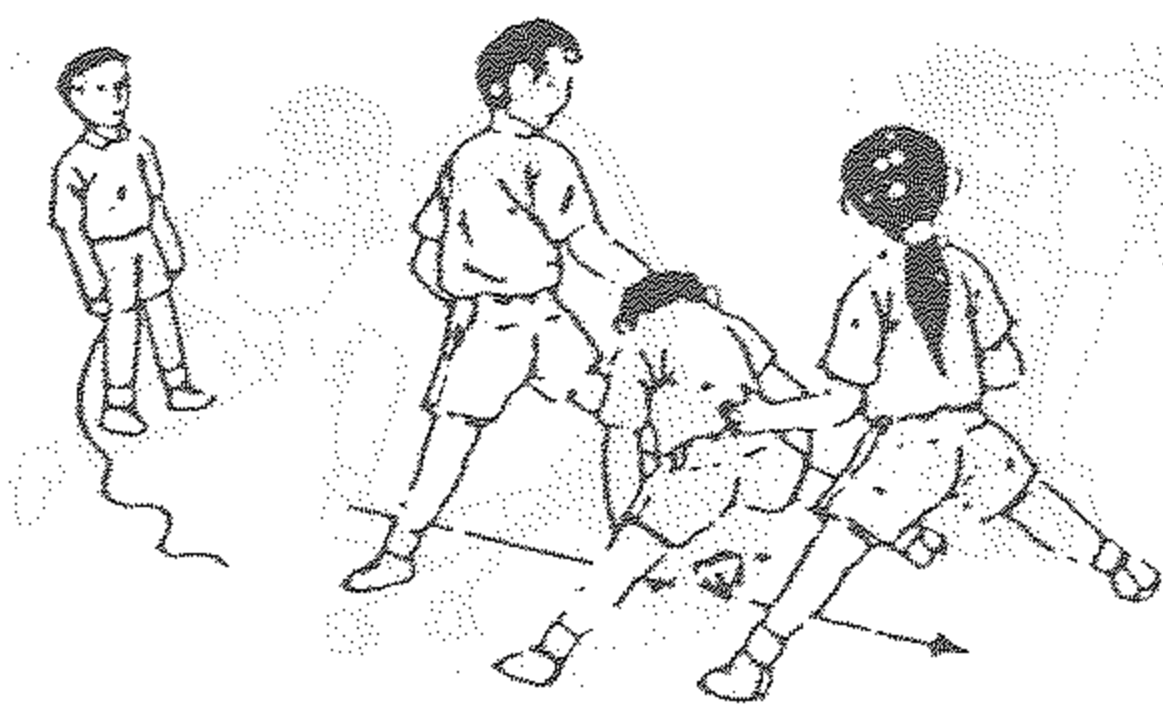
以側拉方式，穿越學生胯下。
※距離遠近，可依地面光滑度調整之。



13

二、穿越隧道

學生每人間隔一公尺，排列成隧道狀，以側拉方式穿越。

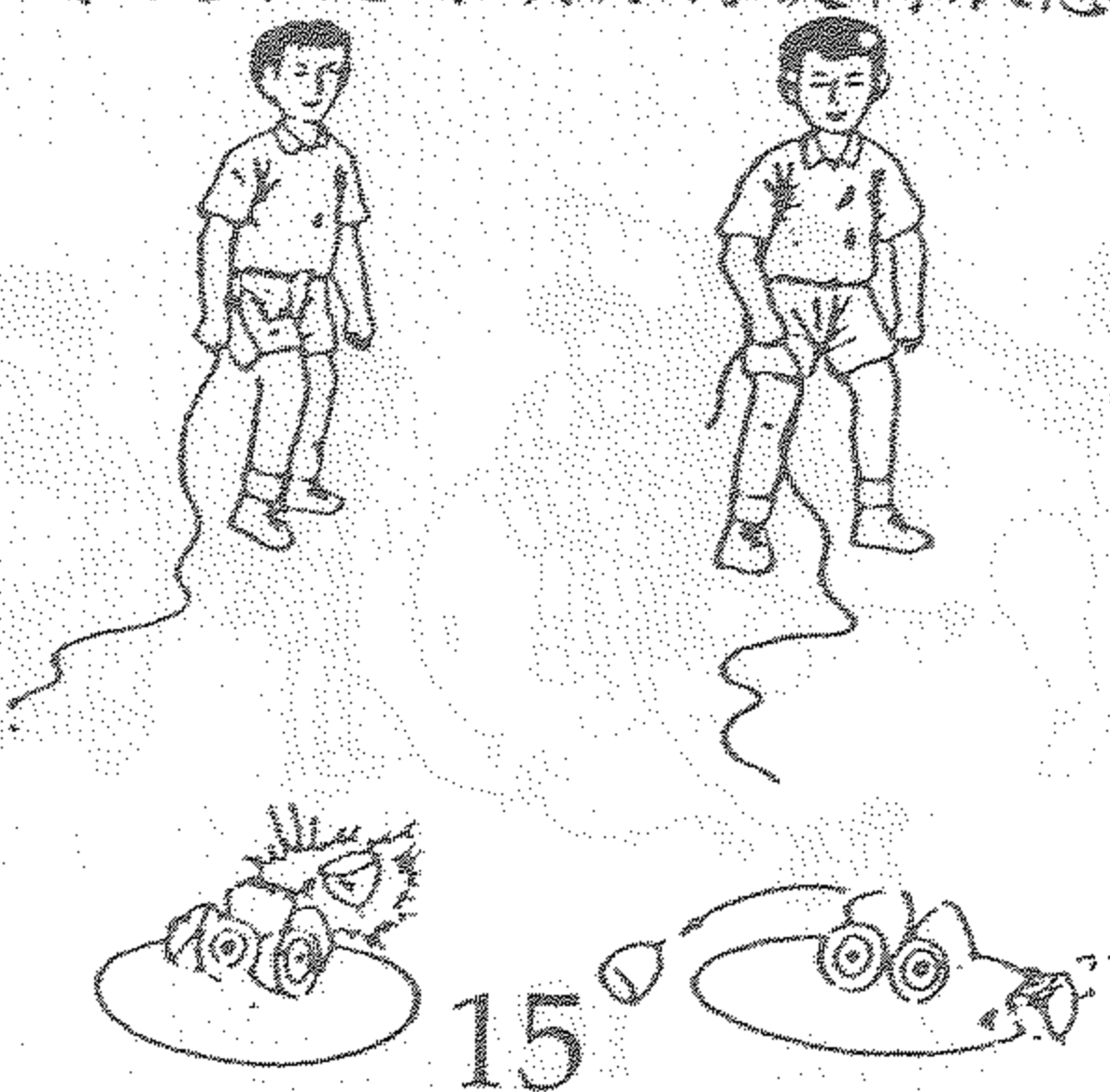


14

三、撞出圈外

在 45 公分直徑的圈內，擺置六個陀螺，再以側拉方式來將陀螺撞擊出線。

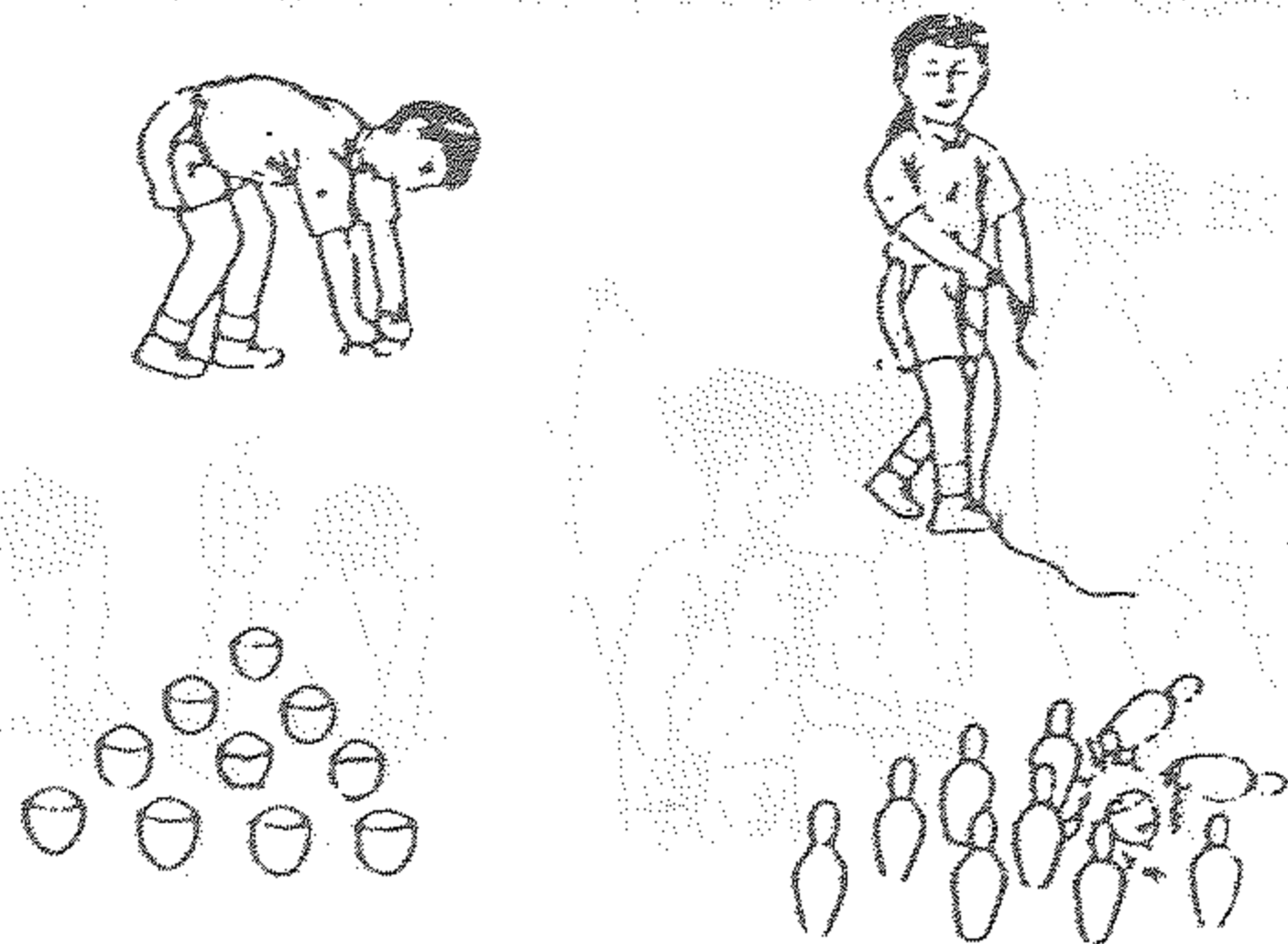
※撞擊後母陀螺須保持旋轉狀態。



15

四、學打保齡球

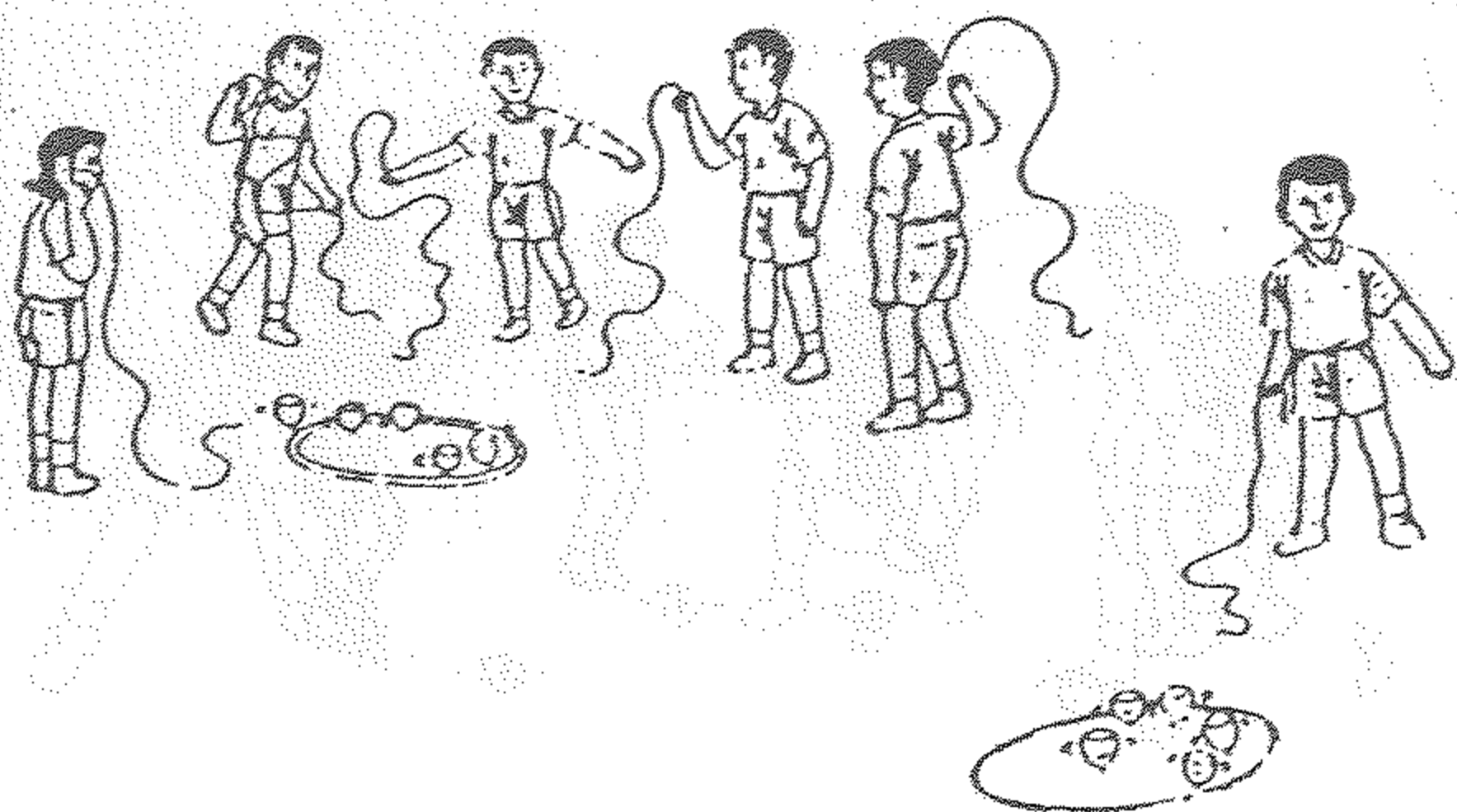
將去釘的陀螺十個或塑膠保齡球瓶十只相間十公分擺置，再比照保齡球玩法試作之。



16

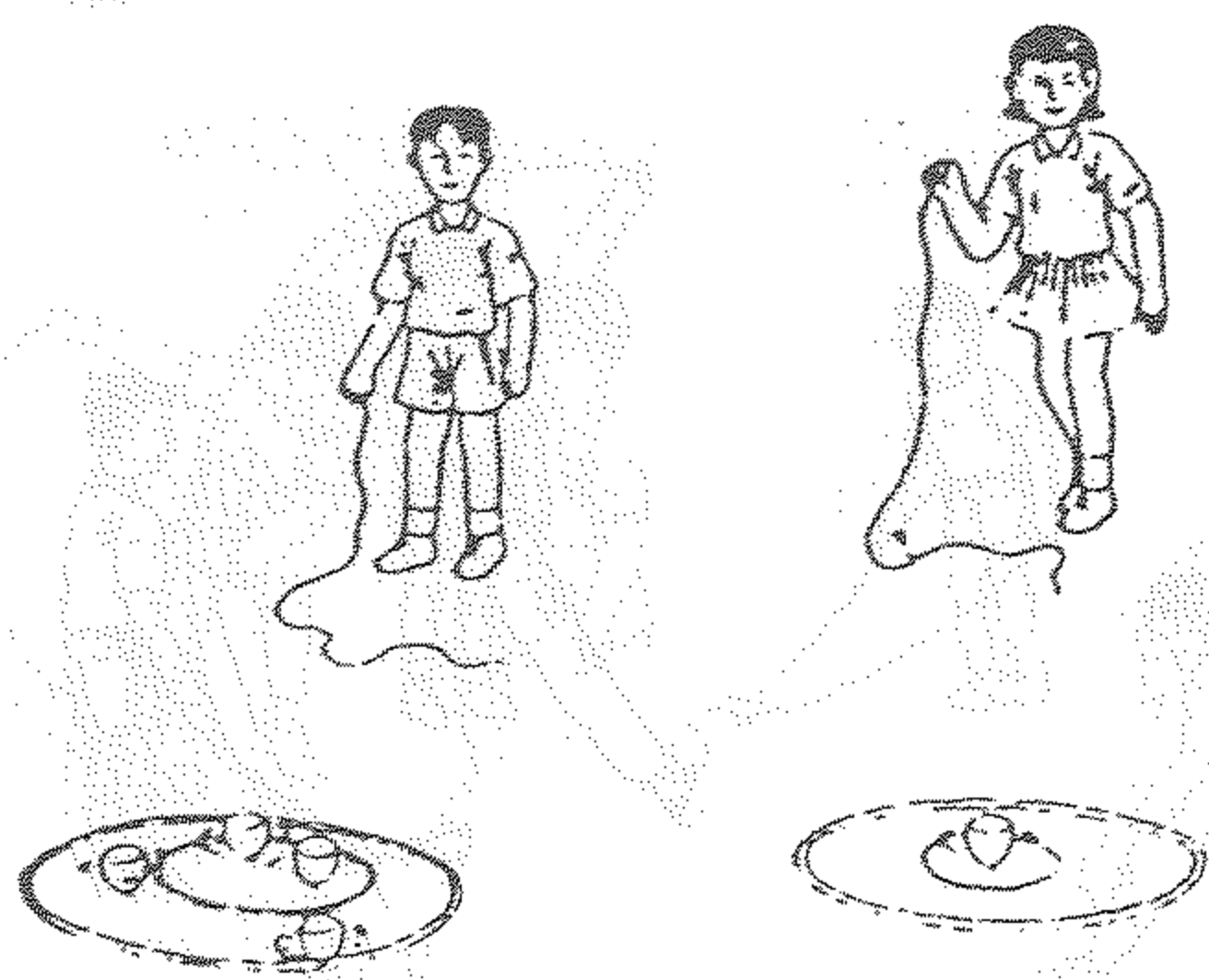
(一) 擲進大呼啦圈

將陀螺擲進二公尺外的呼啦圈內。



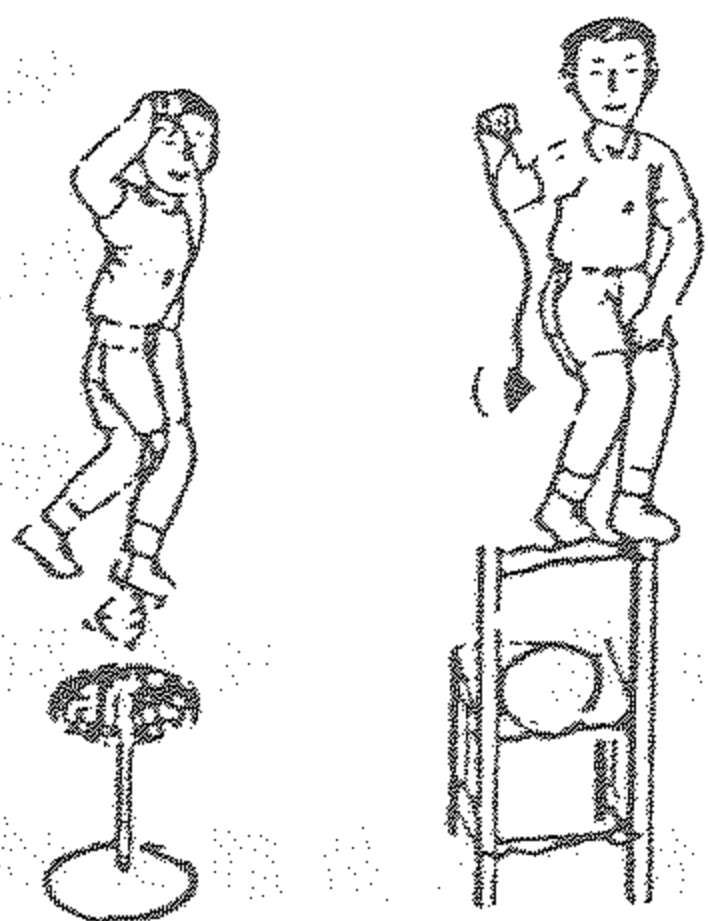
17

(二) 擲進小呼啦圈或飛盤。



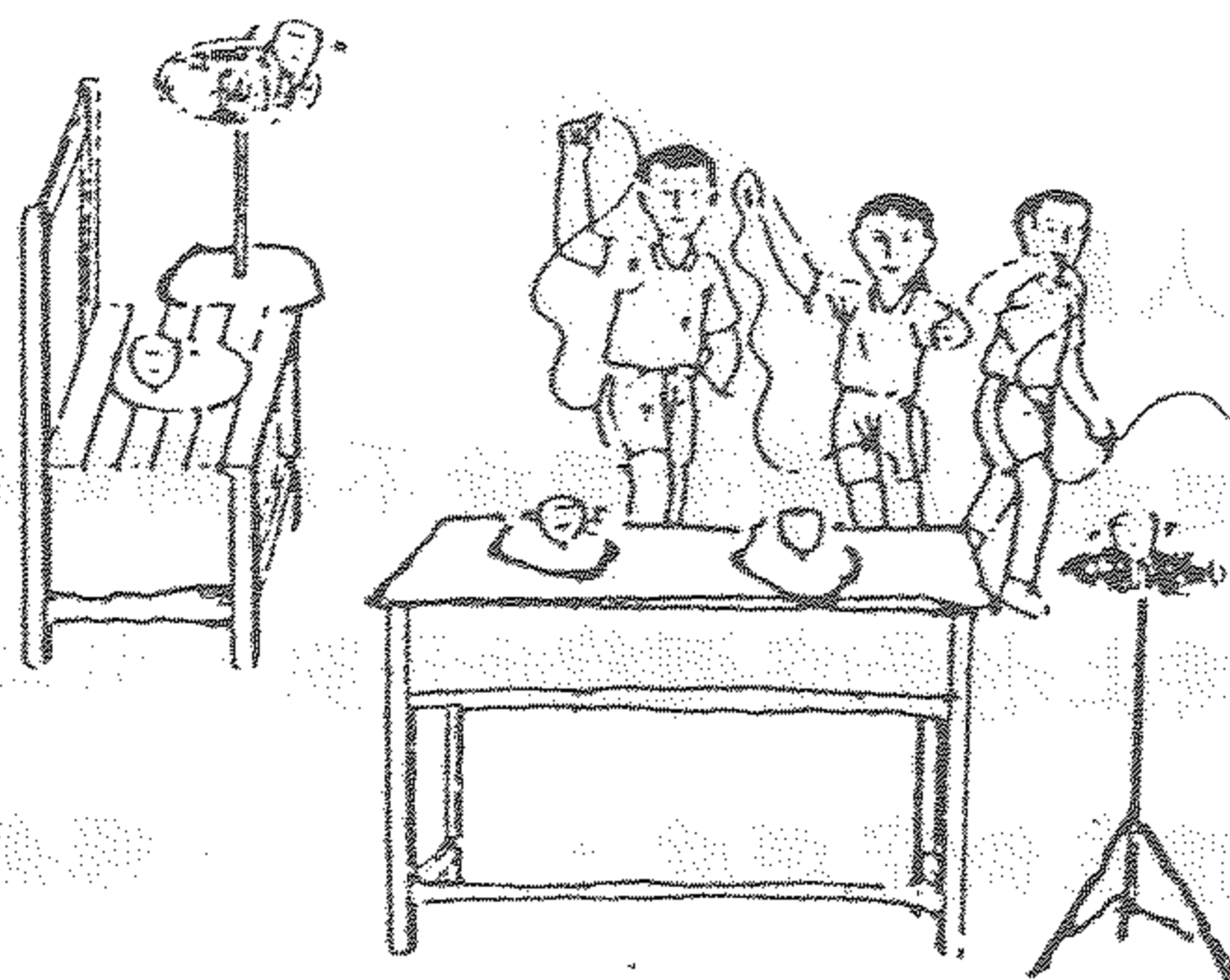
18

(三)擲進椅子上飛盤或等高陀螺架。
 ※陀螺架內須鋪有地毯，以穩住陀螺。



19

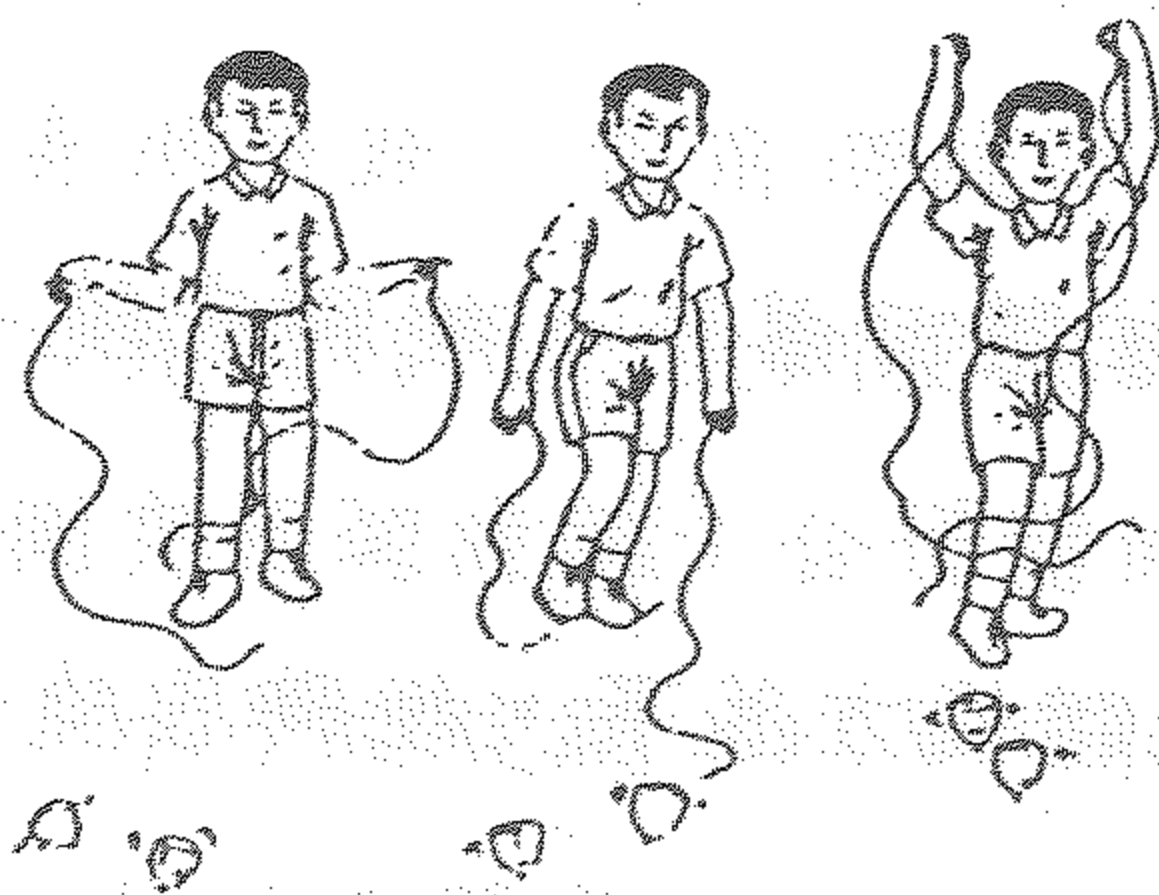
(四)擲進桌上飛盤或等高陀螺架。
 ※步步高升，可嘗試擲進更高的目標。



20

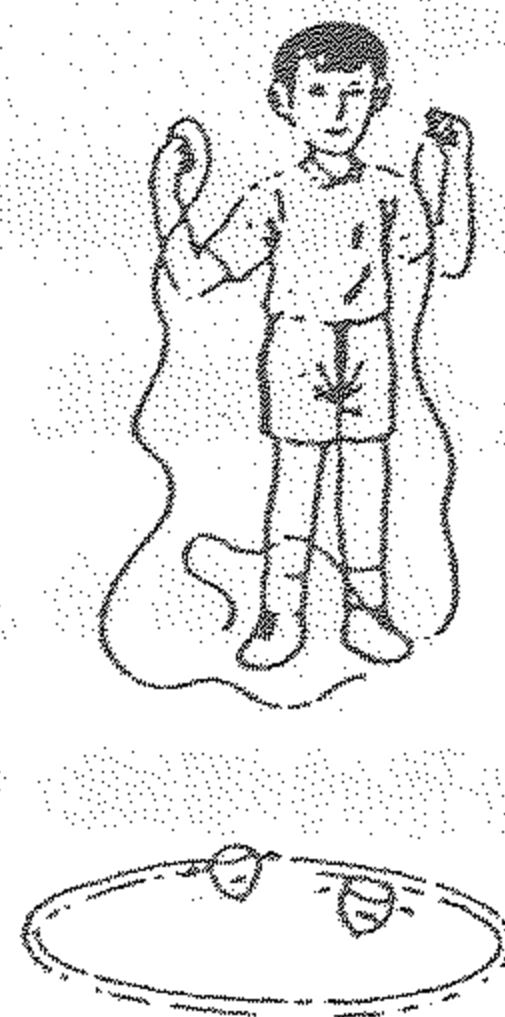
一、左右開弓

(一)雙手同時以前投或跪地投……方式，
 使兩個陀螺同時運轉。



21

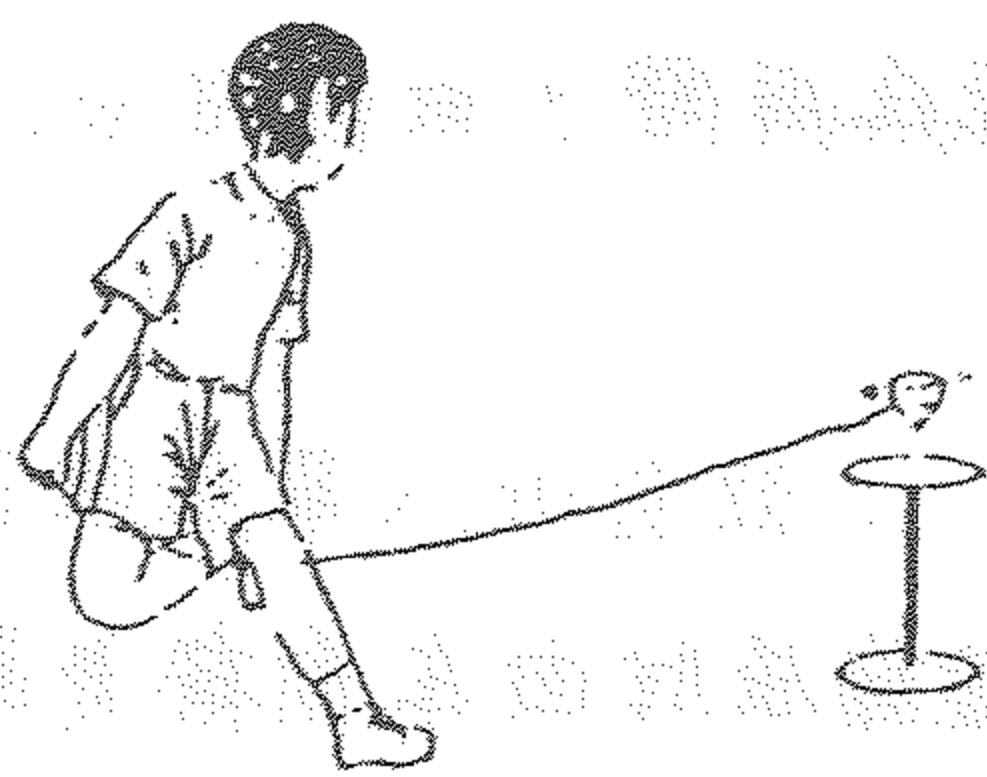
(二)左右開弓進目標。



22

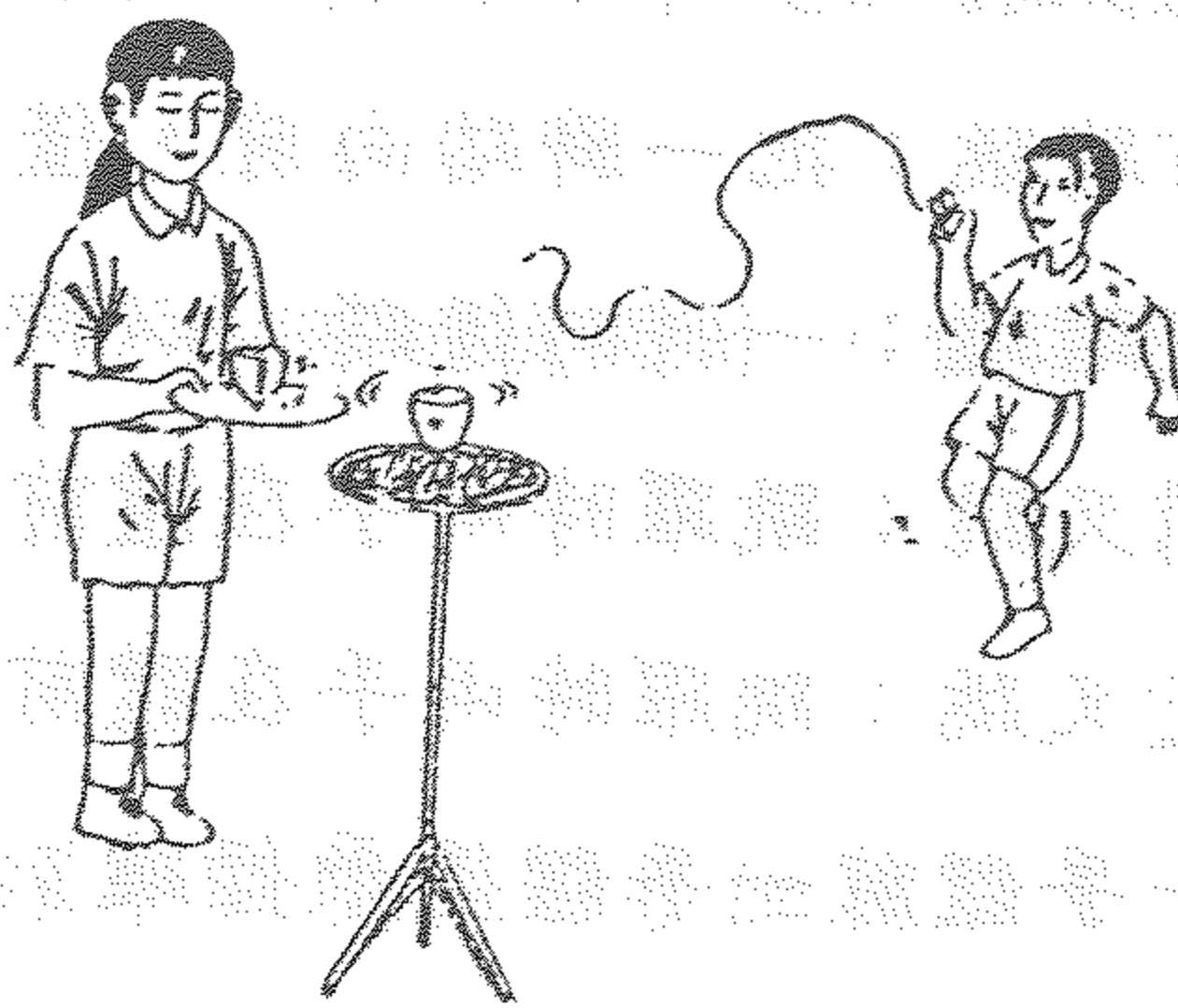
二、跳投

兩腳跳躍離地，陀螺自胯下擲出進入
 目標物。



23

三、擲進手中飛盤。



24