

跳 繩 教 學

海佃國小/廖介佑

壹、單人跳

一、空迴旋

(一) 頭上空迴旋：

【動作要領】

- 1、直立，雙腳併攏或微開；以單手或雙手將繩之兩端握在一起。
- 2、以手腕或手肘為軸在頭上畫圓。
- 3、繩子必須與地面平行。

(二) 體側空迴旋：

【動作要領】

- 1、直立，雙腳併攏或微開；以單手或雙手將繩之兩端握在一起
- 2、單手持繩時可以手腕、手肘或肩為軸在體側畫圓。
- 3、雙手持繩時僅可以手腕為軸在體側畫圓。
- 4、繩子必須控制在體側並與地面垂直。

(三) 體兩側交互空迴旋：

【動作要領】

- 1、動作和體側空迴旋一樣。
- 2、迴旋時，繩子必須以8字型運行（左右側交互實施）。

(四) 體前空迴旋：

【動作要領】

- 1、直立，雙腳併攏或微開；以單手或雙手將繩之兩端握在一起。
- 2、單手持繩時可以手腕、手肘或肩為軸在體前繞圓。
- 3、雙手持繩時盡可能以手腕或手肘為軸在體前繞圓。
- 4、繩子必須控制在體前和身體平行並與地面垂直。

(五) 體後空迴旋：

【動作要領】

- 1、直立，雙腳併攏或微開；以單手將繩之兩端握在一起。
- 2、單手持繩置於體後腰部位置，以手腕為軸在體後繞圓。
- 3、繩子必須控制在體後和身體平行並與地面垂直。

二、半迴旋跳：繩子過腳不過頭的跳躍。

【動作要領】

- 1、直立、膝微屈，雙手各持繩之兩端，繩子置於腳前或腳後。
- 2、以肩為軸擺動繩子，使繩子來回通過腳下（雙腳配合跳躍）。

三、水平迴旋跳：

【動作要領】

- 1、屈膝、彎腰，以單手持繩迴旋。
- 2、繩子的迴旋，盡可能接近地面並與地面平行。
- 3、可以任一方式做跳躍，但以跨跳的方式較容易實施。
- 4、可原地跳，也可以持繩手做圓心繞圓跳。

四、轉身迴旋跳：

【動作要領】

- 1、由併腿前迴旋跳，做一次側空迴旋。
- 2、身體隨著側空迴旋的方向，轉身 180 度，變成併腿後迴旋跳。
- 3、由併腿後迴旋跳，做一次側空迴旋。
- 4、身體隨著側空迴旋的方向，轉身 180 度，變成併腿前迴旋跳。
- 5、繩子迴旋的方向始終不變。
- 6、先練習一側，熟練後換另一側，最後兩側交互實施。

五、蹲迴旋跳：

【動作要領】

- 1、兩腿下蹲，膝關節低於 90 度。
- 2、兩手外伸以肩為軸迴旋繩子。
- 3、繩子過腳的瞬間應保持屈膝的姿勢。

六、軸心迴旋跳

【動作要領】

- 1、兩手各持繩之一端、彎腰、一手向下盡量接近地面作為軸心；另一手高舉，盡可能使兩手的連線和地面垂直。
- 2、兩手迴旋繩子，使繩子的迴旋和地面平行；兩腳配合繩子繞圓跑步跳。
- 3、跑跳繞圓一圈後，兩手上下交換，換邊再跑跳繞一圈。
- 4、初學應先練習一邊，熟練後，再換邊練習。兩邊均熟練後再做兩邊的交替練習。

七、螺旋繩：

【動作要領】

- 1、以一手持繩之一端，另一端懸空。
- 2、以肩為軸朝順時針方向繞大圓一周，將繩子帶到空中後，改以手腕為軸做小幅度稍快的繞圓，使繩子成螺旋狀的迴繞。
- 3、若要銜接動作時，另一手需前伸使懸空的握把落於手中。
- 4、螺旋繩可視為空迴旋的一種，腳應配合手的迴旋動作做跳躍。

八、拋繩：

【動作要領】

- 1、先以後迴旋跳的方式做跳躍。
- 2、繩子過腳後，雙手順勢將繩子由下往上拋（雙手同時放手），使繩子在空中有規則的旋轉一周以上。
- 3、待繩子落下，再以單手或雙手將繩接住。
- 4、接繩後可做其他適當的動作變化。

九、側迴旋跳：

【動作要領】

- 1、一手向前置於腹前；另一手向後置於腰後。
- 2、利用手腕的力量使繩子的迴旋與身體垂直（側向）。

3、一側熟練後，再練習另一側，最後必須兩側交替實施。

十、迴旋跳：

(一) 雙腳併攏跳：兩腳併攏配合繩子做跳躍。

【動作要領】

1、直立、膝微屈，雙手各持繩之兩端，繩子置於腳後。

2、以手腕、手肘或肩為軸迴旋繩子。

(二) 前踏跳：

【動作要領】

1、當繩子迴旋至腳前時，雙腳同時躍起讓繩子通過。

2、落地時，一腳向前以前腳掌點地，重心放在另一腳上。

3、落地後再跳一次，同時腳收回成併腿。

4、一腳熟練後換另一腳練習，最後兩腳交替實施。

(三) 後踏跳：

【動作要領】

1、當繩子迴旋至腳前時，雙腳同時躍起讓繩子通過。

2、落地時，一腳向後以腳尖點地，重心放在另一腳上。

3、落地後再跳一次，同時腳收回成併腿。

4、一腳熟練後換另一腳練習，最後兩腳交替實施。

(四) 左踏跳：

【動作要領】

1、當繩子迴旋至腳前時，雙腳同時躍起讓繩子通過。

2、落地時，左腳向左以前腳掌點地，重心放在右腳上。

3、落地後再跳一次，同時收回左腳成併腿。

(五) 右踏跳：

【動作要領】

1、當繩子迴旋至腳前時，雙腳同時躍起讓繩子通過。

2、落地時，右腳向右以前腳掌點地，重心放在左腳上。

3、落地後再跳一次，同時收回右腳成併腿。

(六) 左右開合跳：

【動作要領】

- 1、當繩子迴旋至腳前時，雙腳同時躍起讓繩子通過。
- 2、落地時，雙腳左右分開以前腳掌著地，重心平均放在兩腳上。
- 3、落地後再跳一次，同時兩腳收回成併腿。

(七) 前後開合跳：

【動作要領】

- 1、當繩子迴旋至腳前時，雙腳同時躍起讓繩子通過。
- 2、落地時，雙腳前後分開以前腳掌著地，重心平均放在兩腳上。
- 3、落地後再跳一次，同時兩腳收回成併腿。
- 4、練習時先固定同一腳向前，熟練後換另一腳向前，最後必須兩腳交互向前。

(八) 踢跳：

【動作要領】

- 1、當繩子迴旋至腳前時，雙腳同時躍起讓繩子通過。
- 2、落地時，一腳屈膝腳向後勾；以另一腳落地。
- 3、落地後再跳一次，屈膝的腳向前踢成直膝；仍以另一腳著地。
- 4、再跳時，向前剔的腳收回落地，同時換腳屈膝向後勾。
- 5、如此兩腳交替實施。

(九) 跑步跳：一邊跑步一邊迴旋繩子。

【動作要領】

- 1、雙手持繩，繩子置於腳後。
- 2、兩腳交替向前跑，以肩為軸配合腳步迴旋繩子。
- 3、只要繩子迴旋不間斷，且不絆到腳即可。

(十) 單腳交互跳：以單腳跳躍，落地時以另一腳落地，反覆實施。

【動作要領】

- 1、以單腳站立、膝微屈，另一腳提膝，腳離開地面。
- 2、繩子迴旋至腳前，配合繩子做單腳跳躍。
- 3、落地時以另一腳著地，原起跳腳不著地。
- 4、如此，兩腳交替反覆實施

(十一) 單腳跳：

【動作要領】

- 1、以單腳站立、膝微屈，另一腳提膝腳離地。
- 2、繩子迴旋至腳前，以站立腳跳躍，落地時仍以跳躍腳著地。
- 3、持續跳躍數次後，換腳跳。

(十二) 跑跳：以原地跑步的方式跳躍。

【動作要領】

- 1、以原地跑步的方式跳躍，跑步時提膝，大腿至少要與地面平行。
- 2、每跑一步，繩子由腳下通過一次。
- 3、交換步的速度可由慢逐漸加快，繩子的速度也應配合逐漸加快。

(十三) 開叉跳：

【動作要領】

- 1、以併腿跳的方式，繩子過腳再經過頭頂後，雙手在腹前交叉，使左右手各置於腹部的右左兩側。
- 2、雙手交叉，利用手腕的力量迴旋繩子，繩子過腳再經過頭頂後，雙手復位，回復併腿跳的動作。
- 3、如此，一次併腿跳，一次交叉跳，兩者反覆交替實施。
- 4、手腕應配合開叉動作靈活轉動（交叉時，掌心朝下）。

(十四) 交叉跳：

【動作要領】

- 1、雙手在腹前交叉，使左右手各置於腹部的右左兩側。

2、利用手腕的轉動迴旋繩子。

3、兩手必須盡量向外伸，繩子應超過體側。

(十五) 正側交互迴旋跳

【動作要領】

1、做一次併腿跳，然後做一次側空迴旋，再做一次併腿跳，再做一次另一側的空迴旋。

2、如此，持續輪換做跳躍。

(十六) 叉側交互迴旋跳

【動作要領】

1、交叉跳一次，然後一手往外伸（另一手不動），做一次側空迴旋。

2、側空迴旋後，在外側之手再疊到另一手上成交叉的動作。

3、再交叉跳一次，然後交叉在下之手往外伸（另一手不動），在另一側再做一次側空迴旋。

4、在外側之手再疊到另一手上成交叉的動作，如此，交叉動作與左、右空迴旋交替實施。

(十七) 一手體前一手體後迴旋跳

【動作要領】

1、繩子迴旋過頭後，一手屈肘靠近腹部；另一手屈肘靠在腰後，利用手腕迴旋繩子

2、兩手的高度應一致、平行，並使持繩的部位盡量超出體側，以利迴旋。

3、兩腳配合繩子的迴旋做跳躍。

4、初學時，右手在前及左手在前可分開練習，熟練後，兩手位置應交替實施。

貳、雙人跳

一、共同迴旋單人半迴旋跳：

【動作要領】

- 1、兩人分持繩之兩端站成 T 字型，繩子置於站正面之一人的腳前或腳後。
- 2、兩人共同來回擺動繩子，由站正面之一人做跳躍。
- 3、一人跳躍數次後，換另一人跳。

二、共同迴旋單人跳：

【動作要領】

- 1、兩人分持繩之兩端站成 T 字型，繩子置於站正面之一人的腳後。
- 2、兩人共同迴旋繩子，由站正面之一人做跳躍。
- 3、一人跳躍數次後，換另一人跳。

三、共同迴旋單人繞圓跑步跳：

【動作要領】

- 1、兩人分持繩之兩端站成 T 字型，繩子置於站正面之一人的腳後。
- 2、以站側面之一人為圓心，兩人共同繞圓迴旋繩子，由站正面之一人做跑步跳。
- 3、一人練習繞圓跑步跳數次後，換另一人練習。
- 4、順、逆時針方向應交互練習。

四、同向並列迴旋跳：

【動作要領】

- 1、兩人同方向並立，各以外側手持繩。
- 2、兩人同時迴旋繩子，並同時做跳躍。
- 3、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再作一跳一迴旋。
- 4、兩人需配合，隨時保持並肩的距離。

五、異向並列迴旋跳：

【動作要領】

- 1、兩人方向相反並立，各以外側手持繩。
- 2、兩人同時迴旋繩子，並同時作跳躍。
- 3、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再作一跳一迴旋。
- 4、兩人需配合，隨時保持並肩的距離。

六、相向縱列一人持繩配合跳：

【動作要領】

- 1、兩人面對面站立，由一人負責迴旋繩子，兩人同時配合跳躍。
- 2、兩人需互相配合，隨時保持緊密的距離。
- 3、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再作一跳一迴旋。

七、同向並列交互迴旋跳：

【動作要領】

- 1、兩人同方向並立，各以外側手持繩。
- 2、兩人同時迴旋繩子，由一人跳一次，馬上換另一人跳一次。
- 3、如此，兩人交互持續跳躍。
- 4、手的動作和開叉的動作一樣。
- 5、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再作一跳一迴旋。

八、同向縱立一人持繩配合跳：

【動作要領】

- 1、兩人一前一後站立，由其中一人持繩負責迴旋繩子。
- 2、站在後面的人需配合前面人的位置，隨時調整位置，保持緊密的距離。
- 3、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再做一跳一迴旋。

九、背向縱立一人持繩配合跳：兩人背對背，由一人持繩配合跳。

【動作要領】

- 1、兩人背對背站立，由其中一人持繩負責迴旋繩子。
- 2、由於均看不到對方，應憑感覺隨時調整位置，保持緊密的距離。

3、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再做一跳一迴旋。

十、相向縱立二人持繩配合跳：

【動作要領】

- 1、兩人面對面站立，各以外側手持繩。
- 2、迴旋繩子時，持繩的手盡可能向前至兩人的中央。
- 3、兩人需配合隨時調整位置，保持緊密的距離。
- 4、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再做一跳一迴旋。

十一、同向縱立二人持繩配合跳：

【動作要領】

- 1、兩人一前一後站立，各以外側手持繩。
- 2、迴旋繩子時，持繩的手盡可能一人向前、一人向後保持在兩人的中央。
- 3、站在後面的人需配合前面人的位置，隨時調整位置，保持緊密的距離。
- 4、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再做一跳一迴旋。

十二、背向縱立二人持繩配合跳：

【動作要領】

- 1、兩人背對背站立，各以外側手持繩。
- 2、迴旋繩子時，持繩的手盡可能向後至兩人的中央。
- 3、兩人需配合隨時調整位置，保持緊密的距離。
- 4、初學以二跳一迴旋的方式實施，熟練後再做一跳一迴旋。

十三、同向雙繩共同迴旋跳：

【動作要領】

- 1、兩人並立共同持兩繩之一端（同側手持同一繩），繩子置於腳後。
- 2、跳躍時兩人需稍微分開，並互相配合保持距離。
- 3、初學以肩為軸迴旋繩子，逐漸改以手肘、手腕迴旋。

十四、同向雙繩異拍迴旋跳：

【動作要領】

- 1、兩人並立共同持兩繩之一端（同側手持同一繩），繩子置於腳後。
- 2、兩人同時先以同側手（同一條繩子）迴旋繩子，當繩子迴旋至頭頂時，兩人同時再以另一手（另一條繩子）迴旋繩子。
- 3、如此，兩繩速度不變，維持一高一低的形式。
- 4、兩人配合兩繩不同的時間做跳躍。

十五、同向雙繩轉身迴旋跳：

【動作要領】

- 1、先以同向雙繩共同迴旋跳的動作做跳躍。
- 2、當繩子經過頭頂後兩人同時向內做一次空迴旋，同時轉身180度變成後跳。
- 3、熟練後，空迴旋的同時轉身變成360度，回復到原來的姿勢。

十六、同向雙繩異拍換位迴旋跳：

【動作要領】

- 1、先以同向雙繩異拍迴旋跳的動作跳躍。
- 2、當繩子形成一高一低時，兩人各向中間跨一步（跳躍低位繩子的人在前；另一人在後）形成一前一後，然後兩側各做一次空迴旋，同時兩人再繼續跨一步，完成換位置。
- 3、初練習時，換位時的前後位置固定，待熟練後前後位置交換練習。最後必須兩側換位交替實施。

十七、異次迴旋跳：

【動作要領】

- 1、一人做一跳一迴旋的動作；另一人做一跳二迴旋的動作。
- 2、熟練後兩人交換練習。

十八、異次交互迴旋跳：

【動作要領】

- 1、一人做一跳一迴旋的動作；另一人做一跳二迴旋的動作。
- 2、數次後，在著地的瞬間兩人跳躍動作轉換。

十九、異時交互迴旋跳：

【動作要領】

- 1、必須以一跳二迴旋的方式實施。
- 2、其中一人在落地的瞬間多跳一下，形成一人跳二迴旋的第一次迴旋；另一人跳二迴旋的第二次迴旋。
- 3、熟練後，應換人練習落地的瞬間多跳一下的動作。

參、多人配合跳（團體繩）

一、複合繩

- 1、一繩多人跳
- 2、二繩三人配合
- 3、五人三繩配合跳
- 4、六人三繩配合跳
- 5、七人五繩配合跳

二、相繞繩

- 1、一人配合跳
- 2、多人配合跳
- 3、三人持繩配合跳
- 4、雙相繞繩

三、波浪繩

- 1、二波浪配合跳
- 2、三波浪配合跳
- 3、波浪交叉配合跳

四、交叉繩

- 1、兩繩交叉擺盪配合跳

2、兩繩交叉迴旋配合跳

3、左右換位跳

4、轉身迴旋配合跳

5、加繩配合跳

6、繞圓配合跳

肆、跳繩與體育教學

一、準備運動

二、主要活動

三、本位課程