

# 跳繩講授大綱

廖達鵬

## 壹、單人跳

一、空迴旋：凡繩子迴旋不過腳的跳躍稱之。

1. 頭上水平空迴旋。
2. 體左側空迴旋。
3. 體右側空迴旋。
4. 體前空迴旋。
5. 體後空迴旋。
6. 體雙側空迴旋。
7. 體前後空迴旋。

二、半迴旋：繩子迴旋過腳不過頭。

三、前迴旋：繩子的迴旋，由體後方經頭上方往體前落下，經腳底繞一圈稱之。

四、後迴旋：繩子的迴旋，由體前經頭上方，往體後方落下，經腳底繞一圈稱之。

五、一跳一迴旋：

1. 雙腳跳。
2. 單腳跳。
3. 跑步跳。
4. 前踏跳：把一腳踏向前，僅以腳尖著地，重心擺在後腳。
5. 後踏跳：一腳向後踏，以腳尖著地，重心擺在前腳。
6. 開叉跳：跳躍時兩手在體前做開叉之動作。
7. 交叉跳：跳躍時兩手在體前做交叉的動作。
8. 一手體前一手體後平行跳：右（左）手在體前屈肘向左（右）置於前胸前，左（右）手在體後屈肘向右（左），兩肘以身體分隔成平行狀利用腕迴旋跳躍。

六、二跳一迴旋：以肘迴旋或肩迴旋較佳，在一次迴旋中腳跳躍二次。

1. 雙腳併攏跳。
2. 單腳跳。
3. 跑步跳。
4. 前踏跳。
5. 後踏跳。
6. 前舉後振跳：一腳前舉，另一腳跳躍二次，繩子迴旋一次後，將前舉之腳擺動至體後方，利用後腳擺之同時換腳。
7. 橫擺跳：將左腳左擺，或右腳右擺的一種跳法。
8. 左右開合跳。
9. 前後開合跳。
10. 前後左右開合跳。

七、蹲迴旋跳：二腿下蹲，膝關節在九十度以下。

八、轉身迴旋跳：當前迴旋跳轉成後迴旋跳時，用轉身迴旋跳來改變迴旋方向，其間利用一次側空迴旋來調整。

九、正側交互迴旋跳：合併體側空迴旋及併腿跳的混合跳法。

十、腳下水平迴旋跳：以單手持繩迴旋，切過腳下，迴旋時身體彎向前手臂下垂，保持與膝部相同的高度。

## 貳、雙人跳

一、共同迴旋單人半迴旋跳：

兩人並排分別持繩子的兩端成「丁」字站立，共同做半迴旋的跳法。

二、共同迴旋單人跳：

兩人分別持繩子的兩端成「丁」字站立，共同迴旋繩子，由其中一人跳躍。

三、共同迴旋單人繞圓跳：

動作要領同（二），但跳躍者必須在跳躍中做繞圓的移位跳法。

四、共同迴旋單人交互跳：

兩人並排站立各持繩的一端，交互做單人跳。

### 五、共同迴旋單人前開叉跳：

動作要領同（二），共同迴旋繩子，其中一人做開叉之跳躍。

### 六、同向並列跳：

兩人各持繩之一並排站立，同時迴旋繩子，共同做併腿跳。

### 七、異向併列跳：

兩人並排異向站立，做共同迴旋跳。

### 八、並列共同迴旋單人轉向跳：

兩人分別各持繩的一端，做共同迴旋跳，在跳躍中，其中一人改變方向，使兩人由同向變成異向。

### 九、併立共同迴旋雙人轉向跳：

兩人分別各持繩的一端，做共同迴旋跳，在跳躍時兩人同時改變方向，當轉至相向時做一次空迴旋，並同時換握，身體轉向後成後迴旋。

### 十、母子跳：

二人縱立一人持繩另一人配合跳。

### 十一、單人迴旋繞圓跳。

### 十二、縱立貼身繞圓跳：過山洞。

此動作由一人持繩迴旋，另一人則俟繩子迴旋至頭頂時由持繩者之右（左）腋下通過轉入持繩者之後（前）方。

### 十三、雙人雙繩同向共同迴旋跳。

### 十四、雙人雙繩異拍跳。

### 十五、雙人雙繩異拍换位跳。

## 參、團體跳—多人跳

### 一、擺動跳—半迴旋。

### 二、迴旋跳。

### 三、通過跳：

1. 快速通過。

2. 單次跳躍通過跳。

### 四、相繞繩單人跳。

五、十字交叉迴旋通過跳。

六、十字交叉迴旋單人跳。

七、十字交叉雙擺跳。

八、十字交叉單擺跳。

九、雙波浪迴旋跳。

十、三波浪迴旋跳。

#### 肆、跳繩遊戲

一、跳繩接力賽：以單人跳方式行之。

二、超越障礙賽：

將短繩以等距分置於起點與終點之間，開始後開始向終點，沿途遇繩即持繩躍後，繩子再放回原位繼續前進，達「基準點」後折回換下一位。

三、三人一繩接力賽。

四、翻山越嶺：

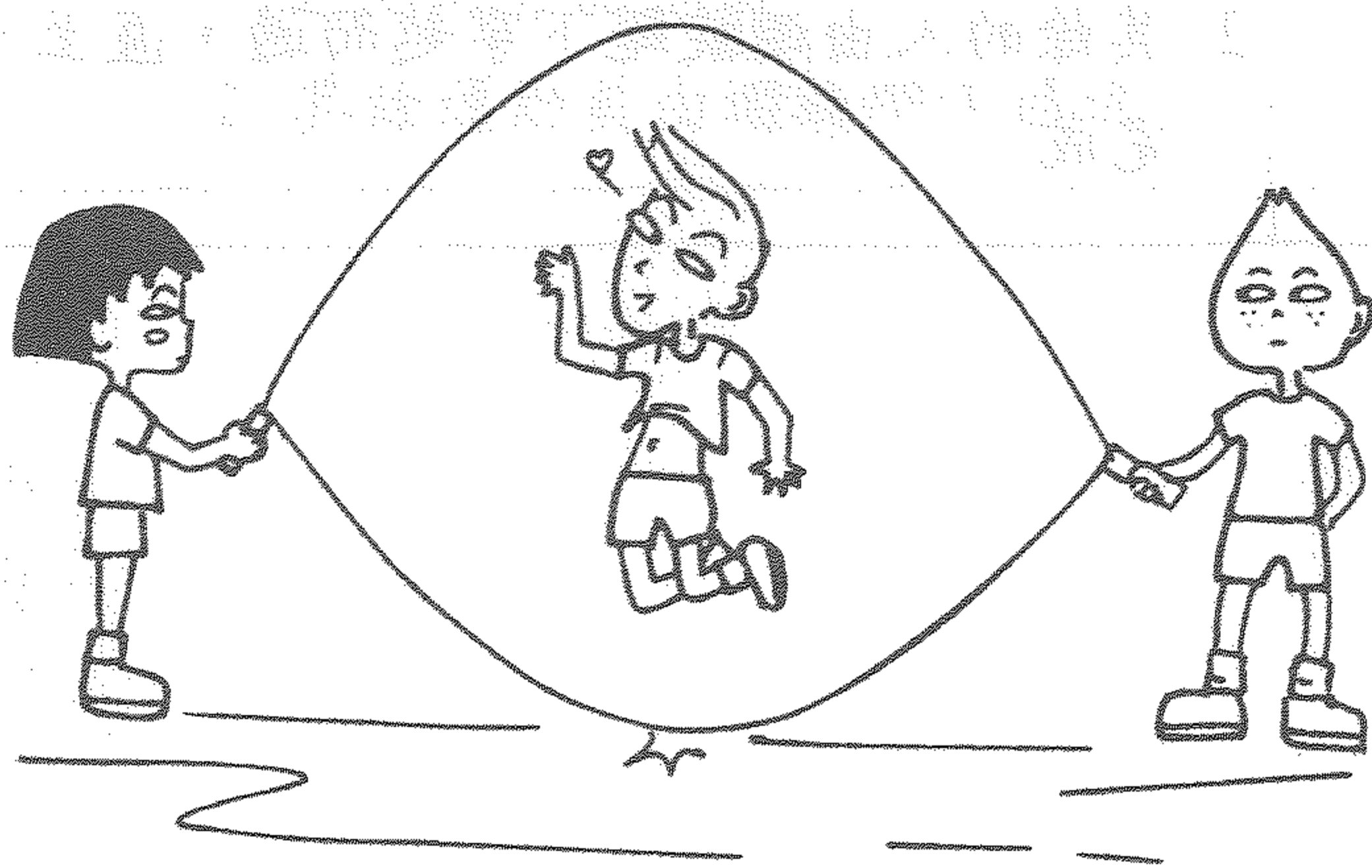
1. 若干條中繩等距離分置於起終點之間，每條繩子由二人迴旋。

2. 其餘的人由迴旋繩下穿越而過，直至全程穿越完成。

五、穿越燧道：

1. 數人各持一條短繩，站一橫排做二跳一迴旋之跳躍。

2. 未持繩者由排頭逐一的跳至排尾。



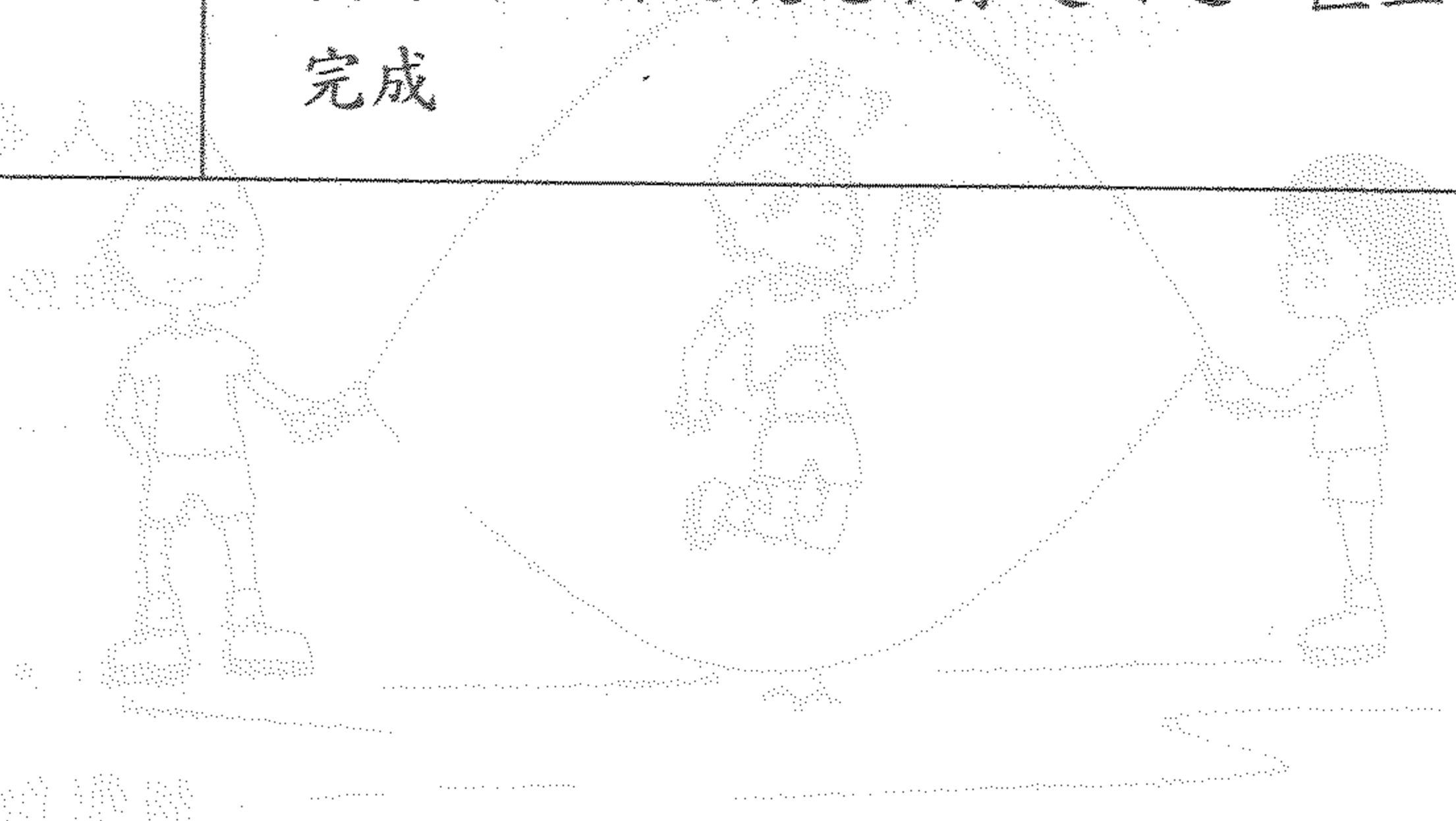


## 民俗體育：跳繩教學單元設計（壹）

主講人：基隆市中正國中 廖達鵬老師

時 間：60 分鐘

學習綱要	時間分配	教 學 內 容	備註
徒手準備運動	2'20"	1. 跑步跳      2. 單腳跳      3. 左右開合跳 4. 前後開合跳   5. 前舉後振跳   6. 左右橫擺跳 7. 前踏跳      8. 後踏後      9. 踏踢跳	
一字型	10'10"	半迴旋原地跳 全迴旋原地跳	
一字型	9'15"	半迴旋進入跳 全迴旋進入跳	
一字型	5'37"	半迴旋及全迴旋混合跳	
一字型	10'20"	全迴旋穿越	
一字型	11'30"	全迴旋通過跳	
翻山越嶺	10'	1. 若干條長繩等距離，分置於起點與終點之間， 每條繩子分由二人持繩迴旋 2. 其餘的人由迴旋繩下穿越而過，直至全部穿越 完成	



## 民俗體育：跳繩教學單元設計（貳）

主講人：基隆市中正國中 廖達鵬老師

時 間：60 分鐘

學習綱要	時間分配	教 學 內 容	備註
空迴旋準備運動	2'20"	1. 頭上水平空迴旋    2. 體左側空迴旋 3. 體右側空迴旋    4. 體前空迴旋 5. 體後空迴旋        6. 體左右空迴旋 7. 體前後空迴旋    8. 腳下水平迴旋 9. 雙手持繩體雙側空迴旋	
一字型		全迴旋雙邊進交叉出	
交叉型		十字交叉雙擺跳（含移動）	
		十字交叉單擺跳	
		十字交叉全迴旋跳	
		十字交叉全迴旋穿越	
白浪滔滔		1. 若干組十字交叉繩等距離，分置於起點與終點之間同方向迴旋	
		2. 其餘運動員由迴旋網下通過	

## 民俗體育：跳繩教學單元設計（參）

主講人：基隆市中正國中 廖達鵬老師

時 間：60 分鐘

學習綱要	時間分配	教 學 內 容	備註
持單人繩 準備運動	2'20"	1. 跑步跳            2. 單腳跳            3. 左右開合跳 4. 前後開合跳    5. 前舉後振跳    6. 左右橫擺跳 7. 前踏跳            8. 後踏後            9. 踏踢跳	
交叉型		十字交叉外繩陪伴跳 十字交叉外繩换位跳	
雙 人 跳	共同迴旋 單人半迴 旋跳	兩人並排分別持繩的兩端成「丁」字步站立，共同做半迴旋的跳法	
	共同迴單 人跳	兩人分別持繩子的兩端成「丁」字站立，共同迴旋繩子，其中一人跳躍	
共同迴旋 單人繞圓跳		動作要領同上，但跳躍者必須在跳躍中做繞圓移位	
母子跳		母迴旋，子繞母之前、左、後、右繞圓跳	
穿越燧道		1. 數人各持一雙人繩，站一橫排做二跳一迴旋之跳躍 2. 未持繩者由排頭逐一的跳到排尾後換下，排頭依序類推	



## 民俗體育：跳繩教學單元設計（肆）

主講人：基隆市中正國中 廖達鵬老師

時 間：60 分鐘

學習綱要	時間分配	教 學 內 容	備註
持單人繩 準備運動	2'20"	1. 跑步跳            2. 單腳跳            3. 左右開合跳 4. 前後開合跳    5. 前舉後振跳    6. 左右橫擺跳 7. 前踏跳            8. 後踏後            9. 踏踢跳	
相繞型		二人分持二繩之兩端，由內而外迴旋繩子，輪流交替迴旋	
波浪型		1. 雙波浪	
		2. 三波浪	
同向並列跳		兩人各持繩的一端並排站立，同時迴旋繩子（先做半迴旋）共同跳躍	
異向並列跳		兩人並排異向站立做共同迴旋跳	
交叉型		多條長繩成交叉型做半迴旋旋轉及全迴旋與半迴旋混合跳	