

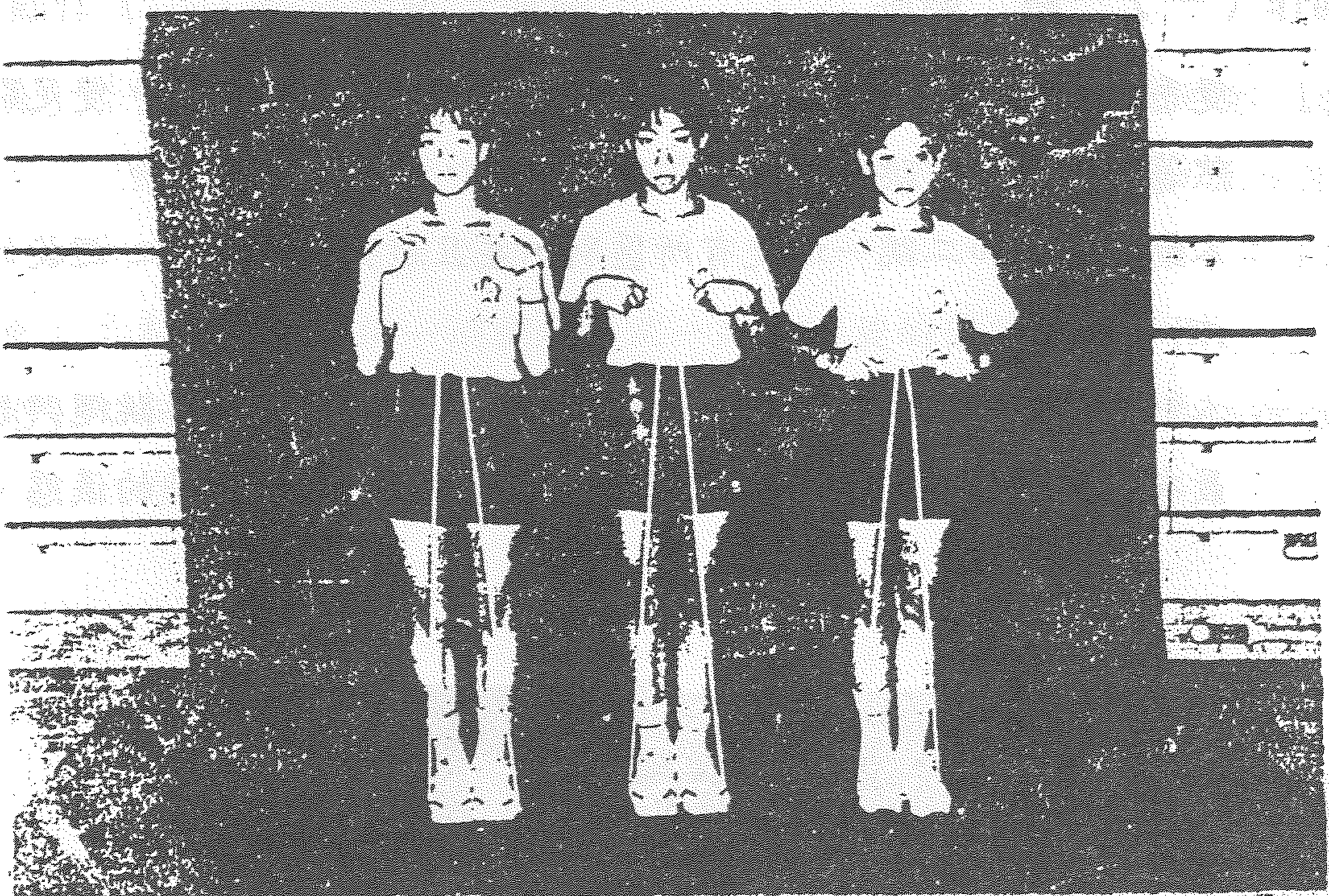
跳繩講授大綱

陳志文

指導跳繩運動應注意事項

- 一、「要使受教者體會內中要點，須反覆不斷的練習」。總之，在指導體育運動之際，宜多尊重其自發性，不宜實施過於呆板的指導，此殆為現時體育之趨勢。在指導跳繩運動時，尤須特別注意此點，最要緊的是要設法使之體會內中要領，自發地反覆地進行練習。如果在運動中，一旦有迫於他人的強制，或懷懼處罰等情緒時，即能使該項運動減低活潑氣氛，以致難以滲入於生活情趣範圍，而使此項運動淪於一時的動作模倣，削弱其原有價值，應特別注意及之。
- 二、「以愉快的情趣，規律地、正確地、積極地予以指導」。在指導時，不論其對象為兒童、學生、或社會大眾，宜使參加運動的人，在不知不覺間，由運動中所或獲致的雄壯與活潑的氣氛，能自然而規律地有助於精神的鍛鍊，是必要的。
- 三、「按照各種動作的程度，使之先後依序連續不斷地練習」。在指導這種種類既多，運動量又大的跳繩運動時，對於受教者的運動負荷量，及其所習的程序，須仔細予以審查，使其不致陷於過勞以免影響其連續練習。
- 四、「儘使受教者認識並感覺跳繩運動為一充滿家庭溫暖，具有活潑氣氛的運動」。在指導時，宜鼓勵受教者全家男女老少一齊地、相助相倚地參加此一天真活潑的運動。
- 五、「各種教材，宜分段指導」。跳繩是一種變化迅速又極盡巧妙的運動，故須有特別的技術。如一部分尚未習得，即另授與另一種類，這僅只能止於「示範」的效果，故受教者對於每一動作，皆須苦心地勤加練習。指導者，對於每一種動作，均須予以各別地、仔細地詳細指導，使能收到宏效。

- 六、「注意矯正姿勢」。如僅努力於技術的練習而不注意其姿勢的矯正，有時因姿勢欠佳，反而產生不良的後果，故指導者應特別注意其姿勢的正誤。
- 七、「團體行動的養成」。能否使受教者在能力上發揮效果，實為決定跳繩運動的價值的重要關鍵。故在操作時，必須使受教者情趣怡然，而了解團體行動秩序之重要，以養成互助合作的樂群精神，實為重要。
- 八、「各種動作的平均發展」。在指導跳繩運動時，最常發現的通病，厥為受教者常愛勤習已所擅長之技術，而忽略其他。但此種跳繩運動，如欲發揮效果，必須對各種技術，能作平均的熟練，而不宜率有所偏頗。故在指導時，務須使受教者對每種跳躍技術與動作能獲致平均的發展。
- 九、「必使懷有畏懼心理，及注意檢查工具，以免危險」。在指導時，常見受教者，有時畏懼繩索的速率，有時則戒懼繩索迴旋的聲音，其實，繩索的速率及迴旋的聲音，並不致有所危害。惟常因存有此種畏懼的心理，致使在進行團體動作時，即感覺助手所迴旋的繩索不正確及其他等等，而影響了團體動作不能合乎標準的進行。自然，在運動時不宜使用欠合標準之繩索，並不要亂拍節奏，實為應特別注意之處。
- 十、「要指導其動作合乎節奏，而富於競賽氣氛」。跳繩運動是一種頗富於趣味的運動。如不能了解其真意，亟易由於優越感而招致自滿的後果，而使自己失去克制。故在指導時，宜誘導其動作合乎規律，但為使其勤習正確的動作，可分組舉行跳繩競賽，因此又增進趣味，提高效能，並有助於運動的操作合乎節奏，而富於競爭氣氛。惟須注意不宜勉強使之實行。
- 十一、「跳繩運動目的之一是在於發揮人類的『美』」。以兩臂為中心，有節奏的迴旋著繩索，使與「美」的韻律齊一化。指導者應注意使受教者，在技術上務須熟練，姿勢方面求其優美，及增進趣味，但最為緊要者還須普遍地實施方能收效。
- 十二、「給予公正的批評」。當受教者興趣濃厚時，常熱衷於習得精通的技術，而失去理智的判斷。故指導者應經過仔細地審查，給予嚴格而公正地批評，以期其有更好的進步。



適當的繩長是跳繩的基本要件



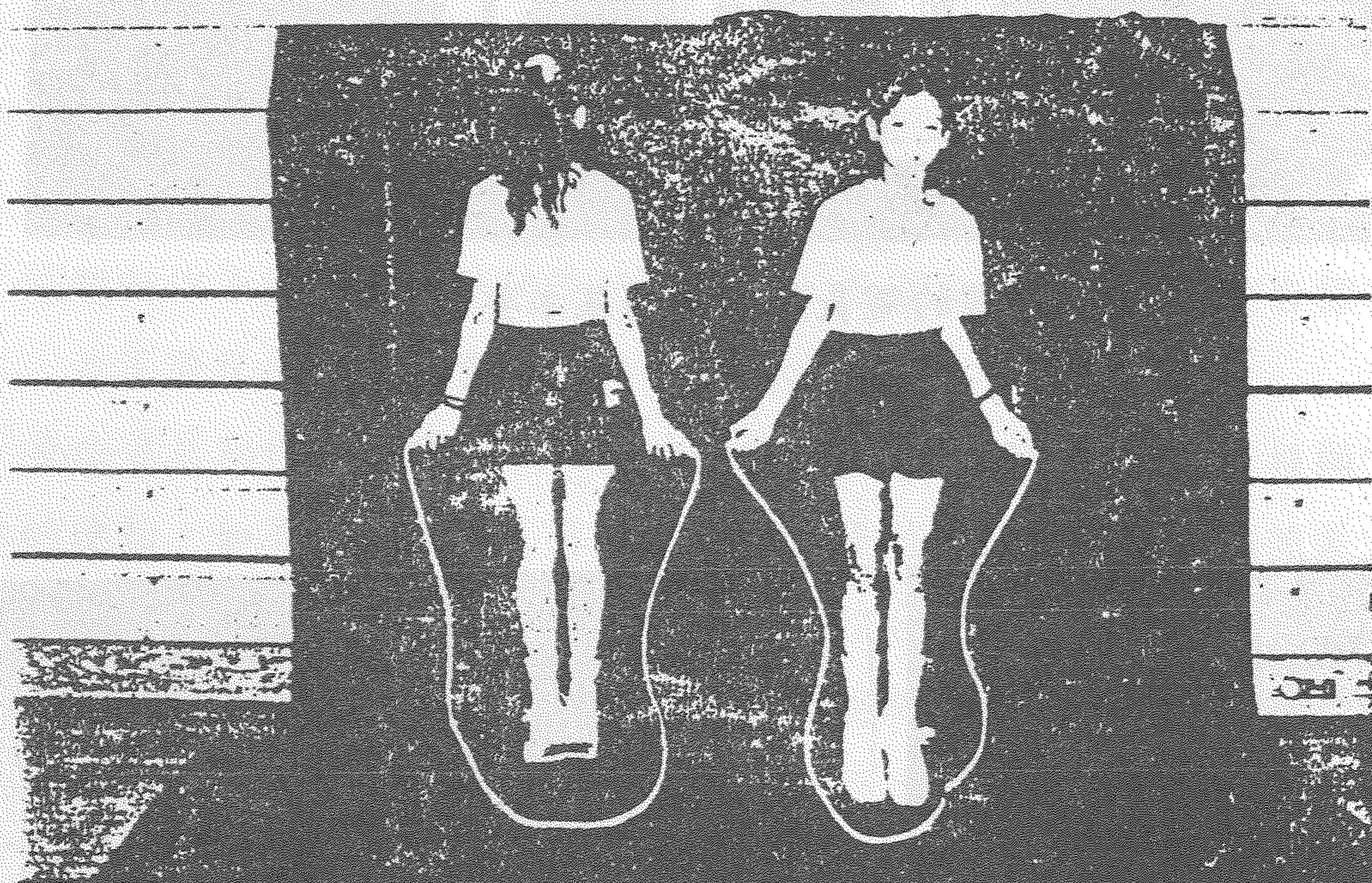
精彩的天羅地網需良好的默契

規定動作（一）一跳一迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，繩子每經過腳一次，雙足即自然著地，且立即跳起，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須和二跳一迴旋有所區別，並且避免作成二跳一迴旋的動作。

〔感想〕：本動作是有所有跳繩動作中最為基礎，也是剛開始培養跳繩興趣者最有成就的動作，然須養成正確的握繩方法以及跳躍時的儀態。

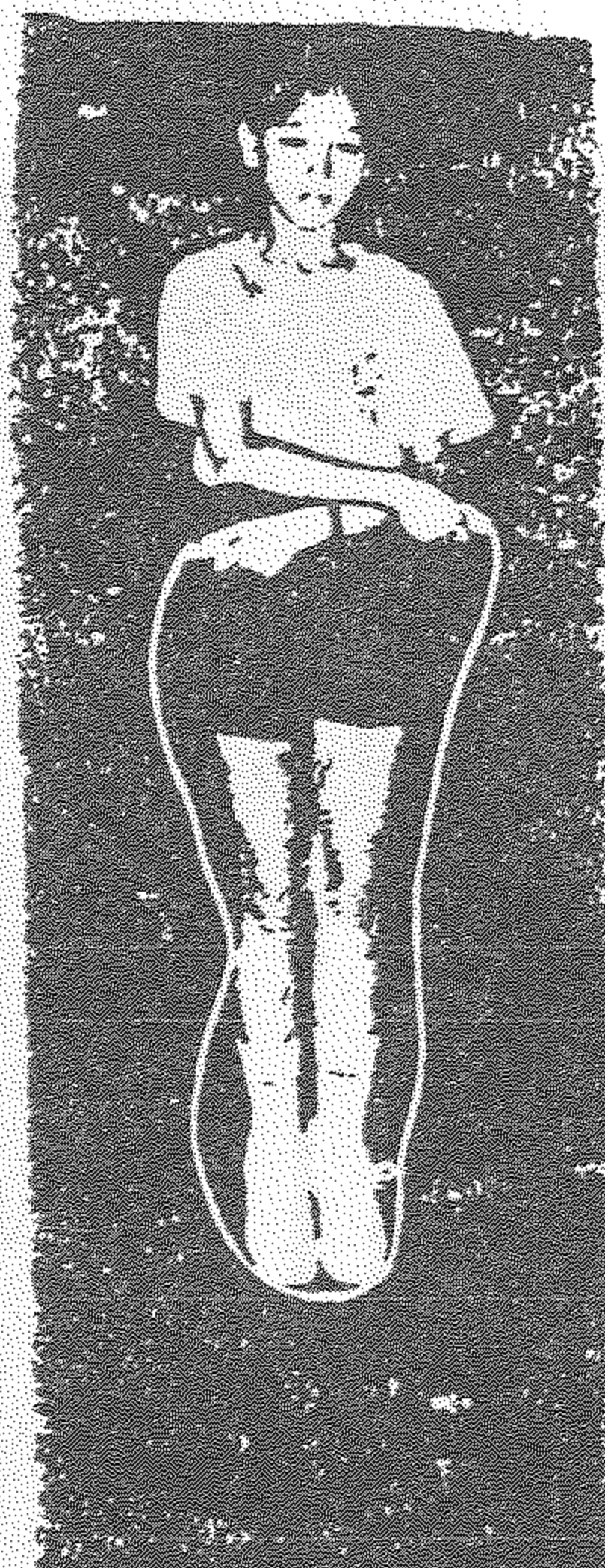


規定動作（二）開叉一跳一迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，先完成一次一跳迴旋，接著在身體前腹作雙手交叉，待繩子經腳下方後，重覆一遍，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作係一跳一迴旋和交叉一跳一迴旋的連續更替動作。

〔感想〕：本動作練習應把一跳一迴旋和交叉一跳一迴旋作熟練，並配合手部的練習，跳躍尤應注意上半身的自然挺直。

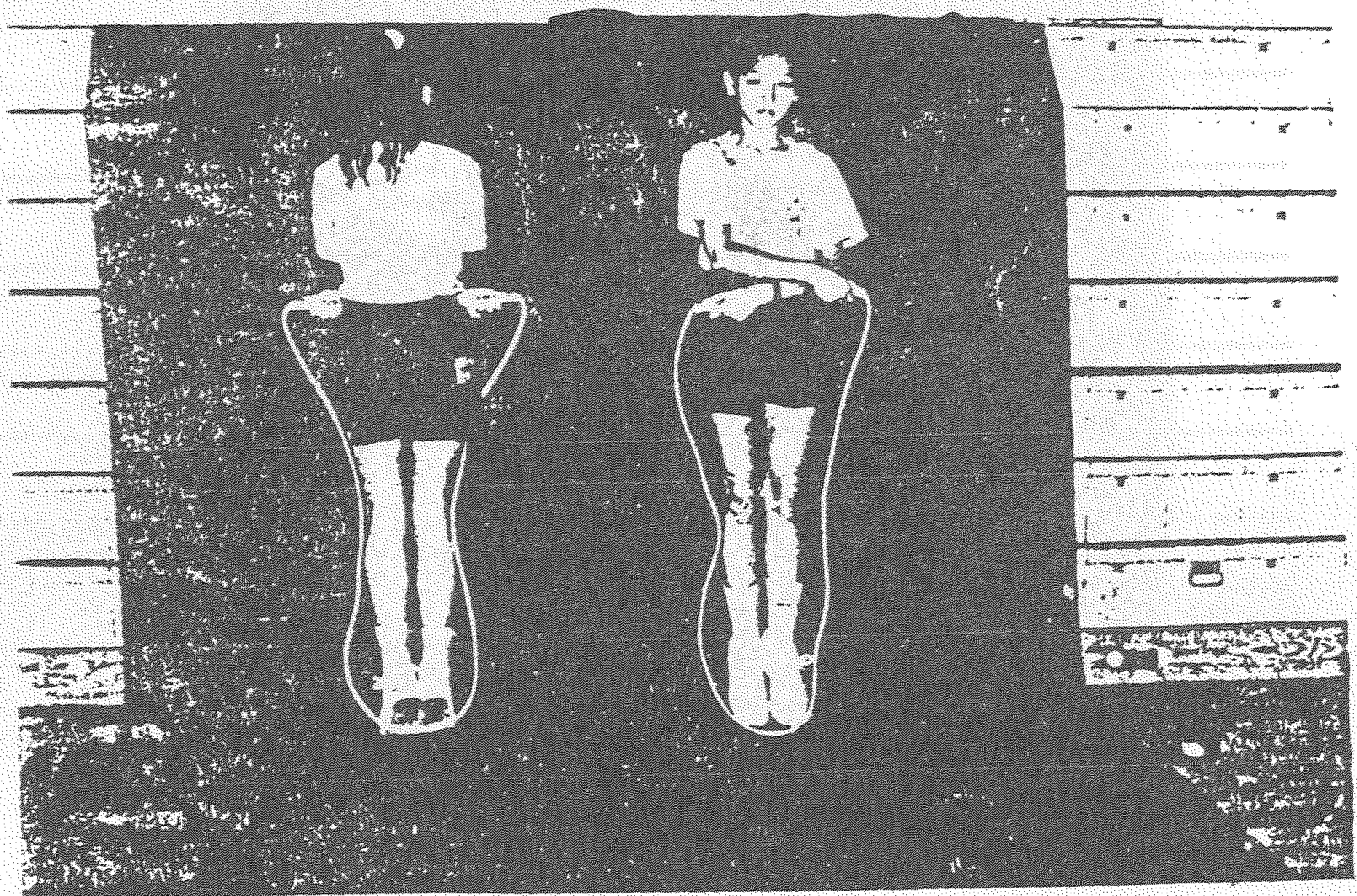


規定動作（三）交叉一跳一迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，繩子每經過腳下方前，雙手應在身體前腹作交叉，並用雙手手腕將繩子帶過雙足下方，待繩子經過腳下方後，再重覆一遍，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作應注意雙手必須在身體下腹前作交叉，位置必須適中，方可使動作流暢，至於左手或右手在上，則視個人習慣而定。

〔感想〕：本動作練習的成功與否和繩子長短與雙手交叉位置，有密切關係，而跳躍時亦應注意上半身的自然挺直，本動作的熟練與否，對於開又一跳一迴旋影響很大。

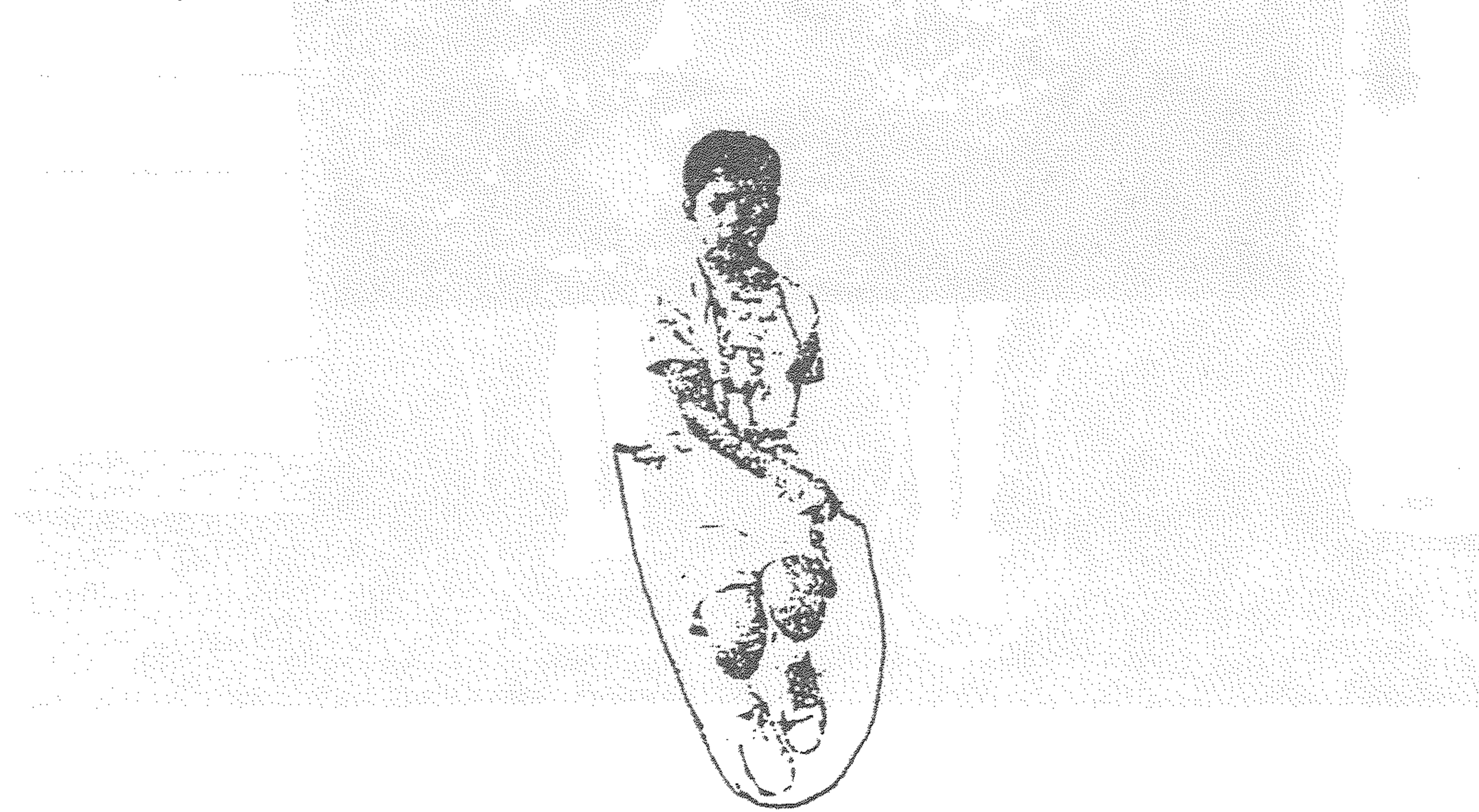


規定動作（四）一手前一手後，一跳一迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，當繩子經過腳下方前，雙手應分別握手把，將左手置於腹部右側，右手置於後腰部左側，並用雙手手腕將繩子帶過雙足下方，待繩子經過腳下方後，再重覆一遍，但是第二次須將右手置於腹部左側，左手置於後腰部右側，並用雙手手腕將繩子帶過雙足下方，如此才完成一遍，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作應注意雙手必須在身體下腹前和後腰部作交替更換，位置必須適中，方可使動作流暢，至於左手或右手何手先在前側？則視個人習慣而定，但以左手先向前為宜。

〔感想〕：本動作練習的成功與否和繩子長短與雙手交替位置有密切關係，且練習時應先熟練一邊，待另一邊亦熟練後，才作交替練習，而跳躍時亦應注意上半身的自然挺直，初學乍練者，往往因放棄這個動作，而中斷跳繩的練習，殊為可惜。



規定動作（五）蹲踞，一跳一迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，繩子每經過腳一次，雙足即自然彎曲，且立即跳起，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作膝關節下蹲角度不得大於九十度。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

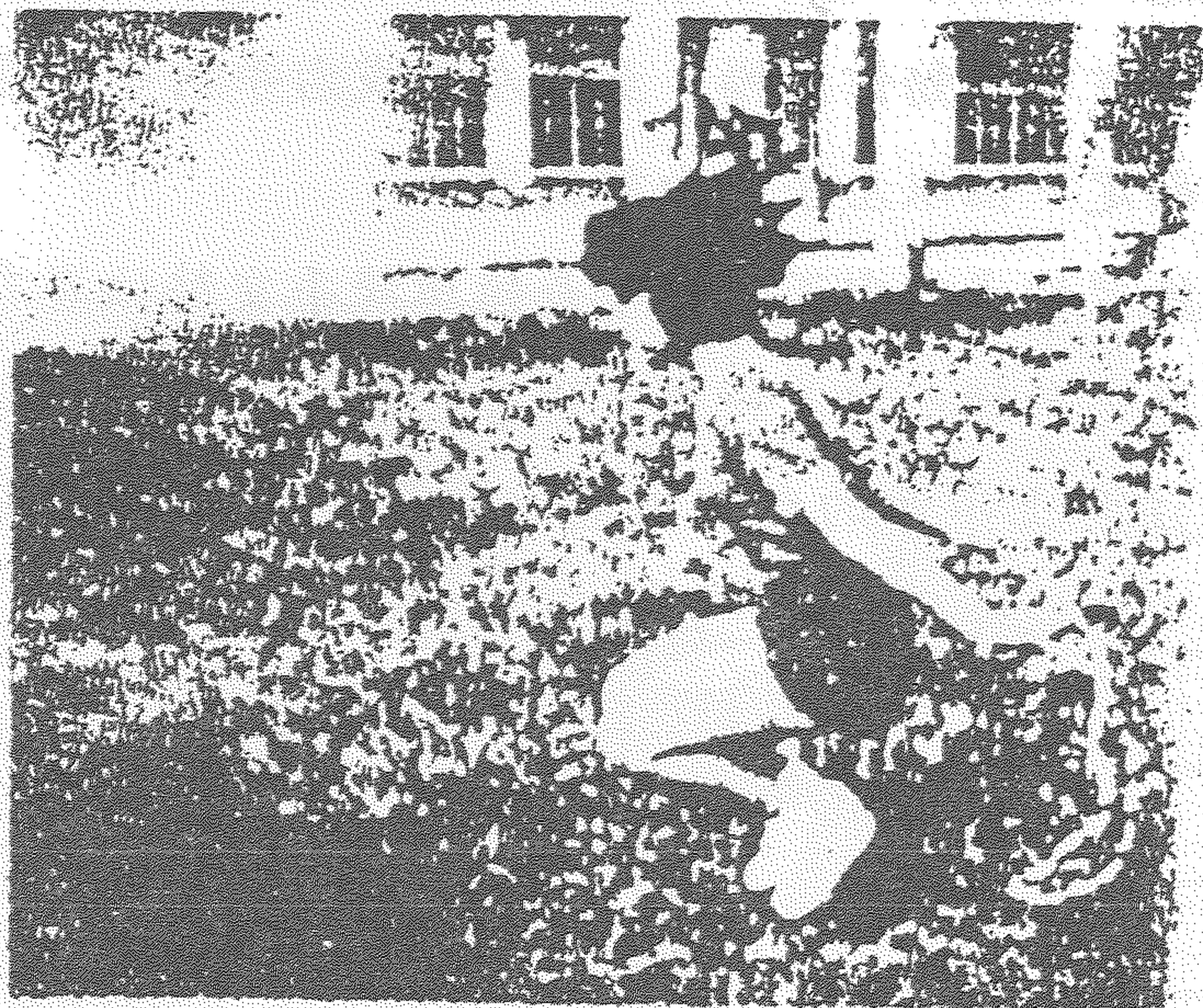
〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

〔感想〕：本動作持繩時儘量將雙手距離拉寬，並盡可能於跳躍時以腳尖著地，挺胸抬頭保持跳躍時的美感。

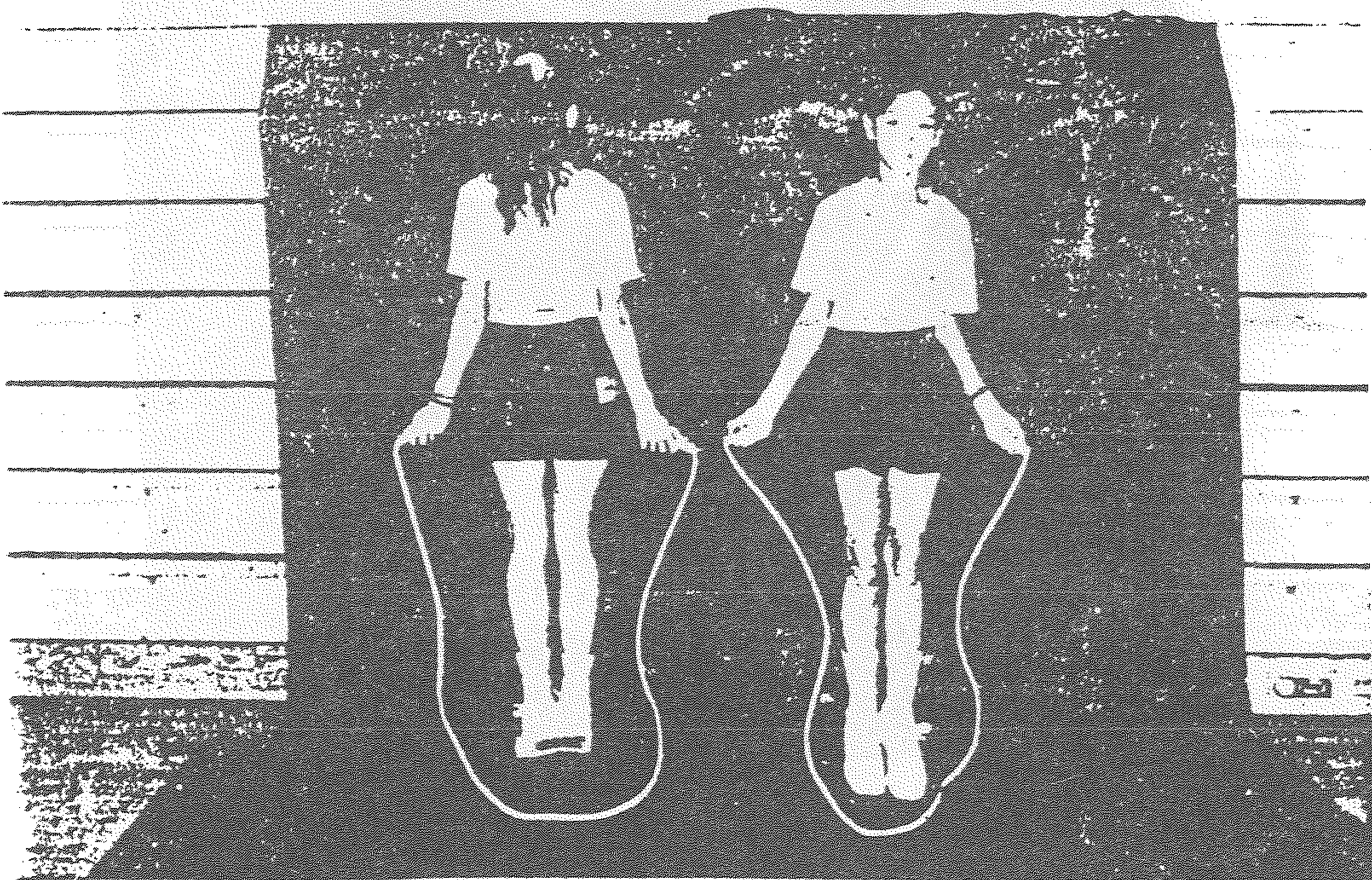


規定動作（六）一跳二迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，繩子每經過腳二次，雙足才著地，並立即跳起，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須和一跳一迴旋有所區別，並且避免作成一跳一迴旋的動作，它的進階過程是：1. 一個；2. 二個；3. 十個以上。〔即算大功告成〕

〔感想〕：本動作是跳繩高級動作中最為基礎，也是剛開始培養跳繩興趣者最具有挑戰的動作，往往由這個動作，我們可以簡單的界分出〔這個人會不會跳繩？〕，並須注意養成正確的握繩方法以及跳躍時的儀態，方使日後的訓練得以事半功倍。

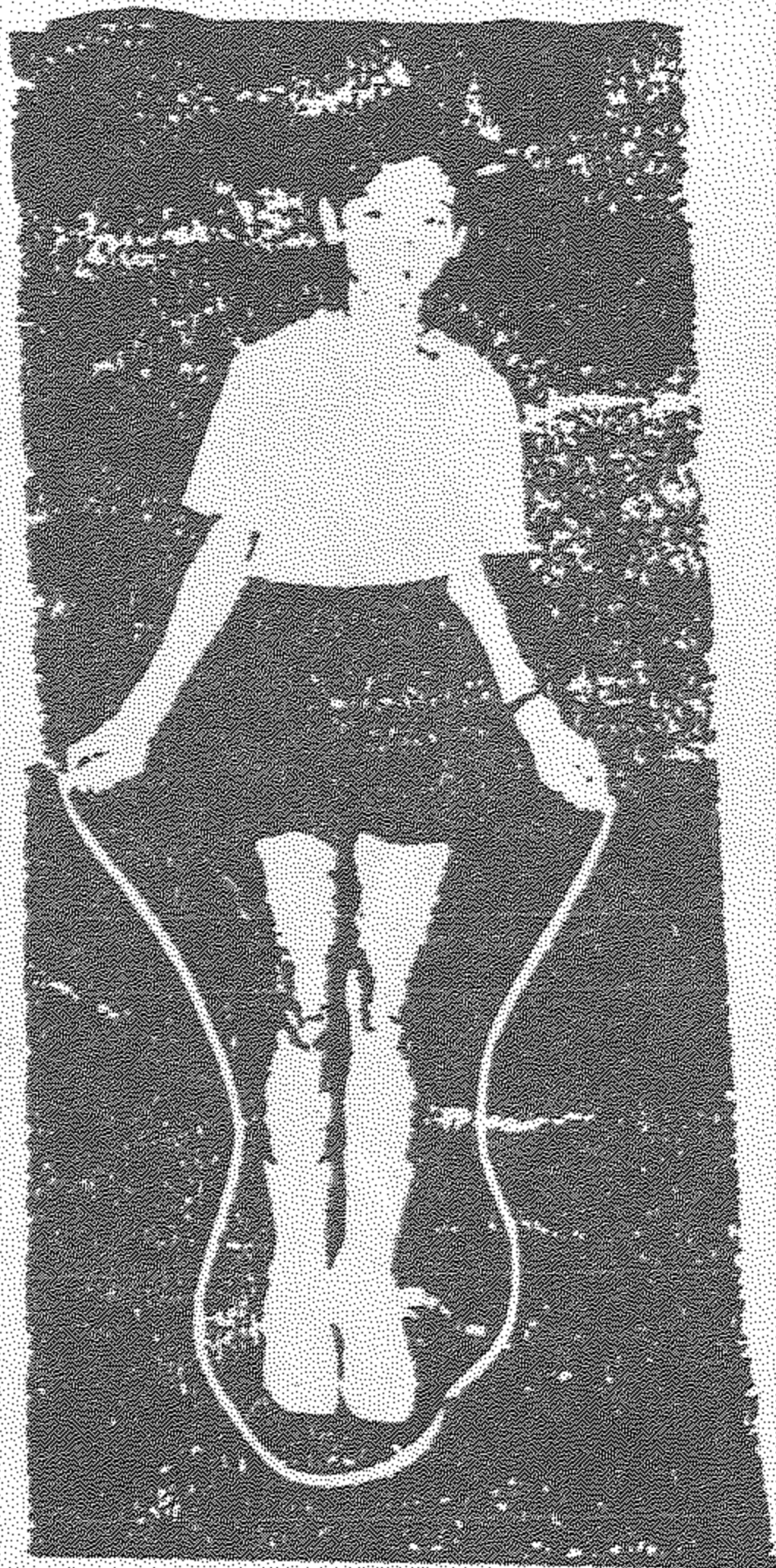


規定動作（七）開叉一跳二迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，先完成一次跳二迴旋，接著在身體前腹作雙手交叉，待繩子經腳下方後，再重覆一遍，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作係一跳二迴旋和交叉一跳二迴旋的連續動更替動作。

〔感想〕：本動作練習應把一跳二迴旋和交叉一跳二迴旋作熟練，並配合手部的練習，跳躍尤應注意上半身的自然挺直，動作得花俏，是個人動作中最有可看性。

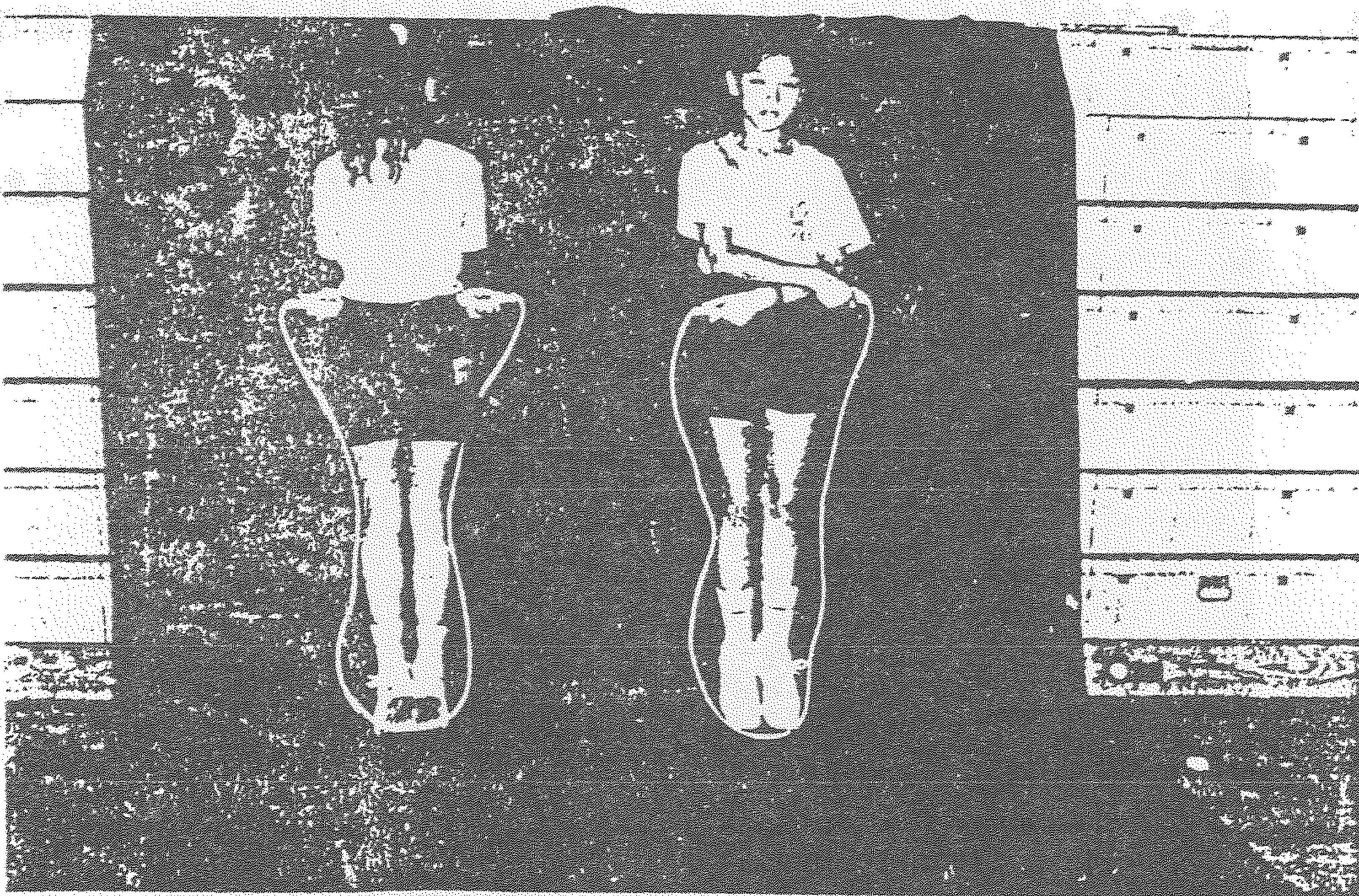


規定動作（八）交叉一跳二迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，當繩子經過腳下方前，雙手應在身體前腹作交叉，並用雙手手腕將繩子帶過雙足下方，待繩子經過腳下方後，再重覆一遍，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作應注意雙手必須在身體下腹前作交叉，位置必須適中，方可使動作流暢，至於左手或右手在上？則視個人習慣而定。

〔感想〕：本動作練習的成功與否和繩子長短與雙手交叉位置有密切關係，而跳躍時亦應注意上半身的自然挺直，本動作的熟練與否，對於開叉一跳二迴旋影響很大。

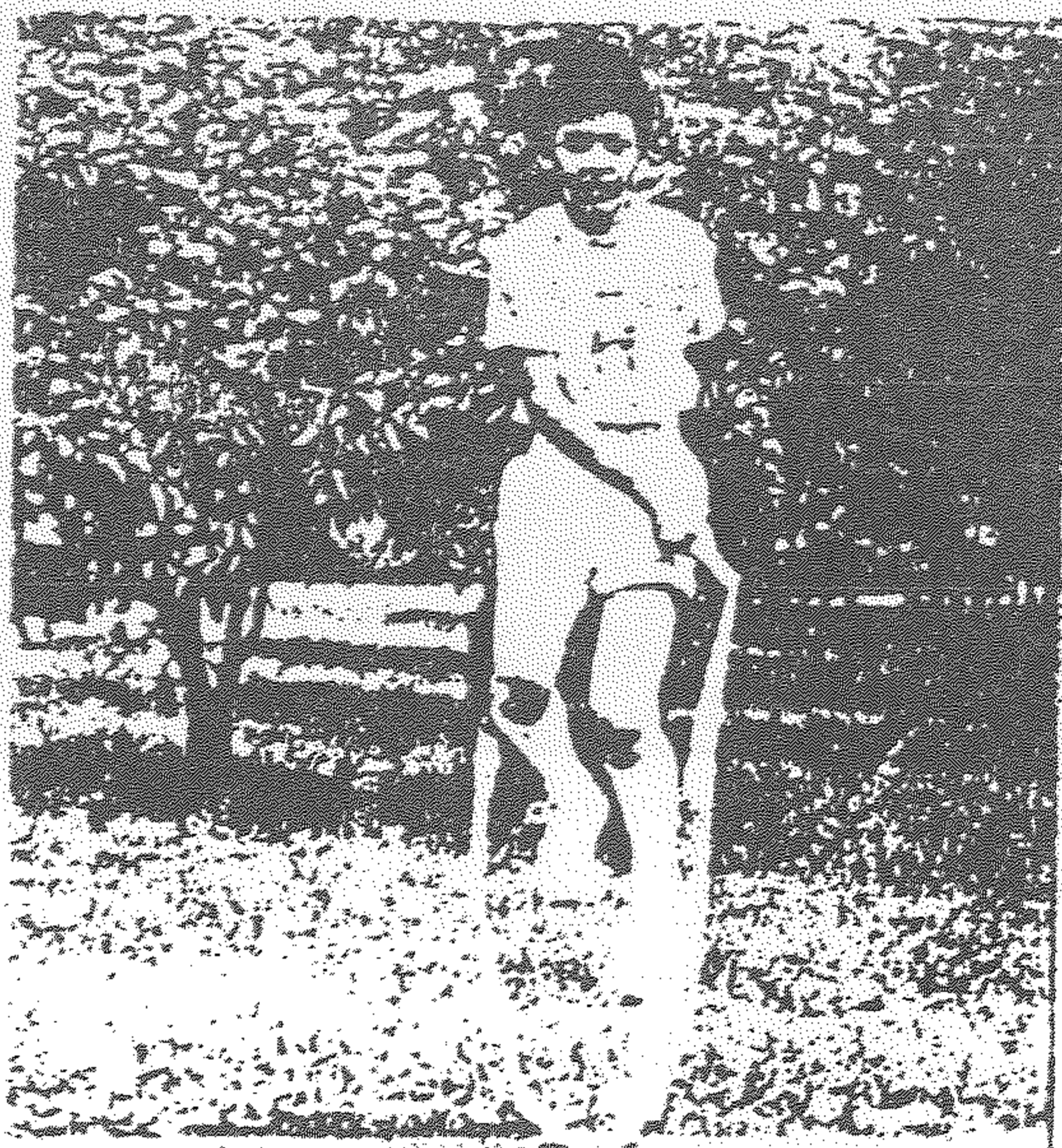


規定動作（九）一手前一手後，一跳二迴旋

〔定義〕：雙手握手把，作前迴旋或後迴旋時，當繩子經過腳下方前，雙方應分別握手把，將左手置於腹部右側，右手置於後腰部左側，並用雙手手腕將繩子帶過雙足下方，待繩子經過腳下方後，再重覆一遍，但是第二次須將右手置於腹部左側，左手置於後腰部右側，並用雙手手腕將繩子帶過雙足下方，如此才完成一遍，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作應注意雙手必須在身體下腹前和後腰部作交替更換，位置必須適中，方可使動作流暢，至於左手或右手何手先在前側？則視個人習慣而定，但以左手先向前為宜。

〔感想〕：本動作練習的成功與否和繩子長短與雙手交替位置有密切關係，且練習時應先熟練一邊，待另一邊亦熟練後，才作交替練習，而跳躍時亦應注意上半身的自然挺直，規定動作裡，往往因放棄這動作，而中斷跳繩的練習，殊為可惜。

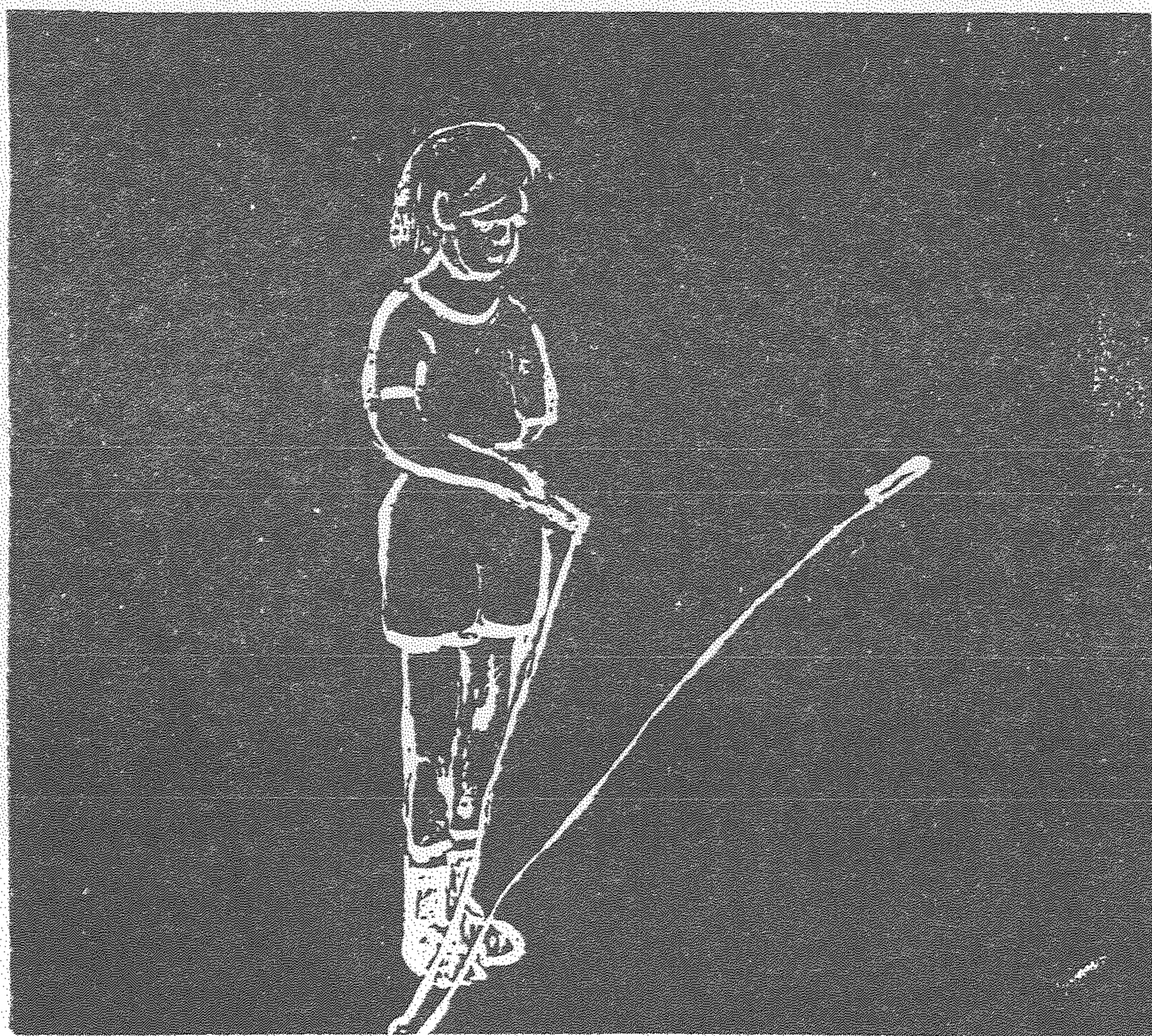


規定動作（十）螺旋繩或拋繩

〔定義〕：1. 螺旋繩：單手持手把，將繩子甩成順時針的螺旋狀，約兩個周次後，用另一手將手把接住，並且順勢將繩過腳即可。2. 拋繩：雙手持手把，將繩子由下往上甩，約二公尺左右，待其落地前，再用雙手將其接住即可。

〔注意〕：本動作必須注意繩子的手把應避免碰觸地面。

〔感想〕：本動作可二選其一，前者較後者難練，然而練成後，卻較後者穩定且更具跳繩可看性，一般選手經常以前者作為規定動作的結束動作。

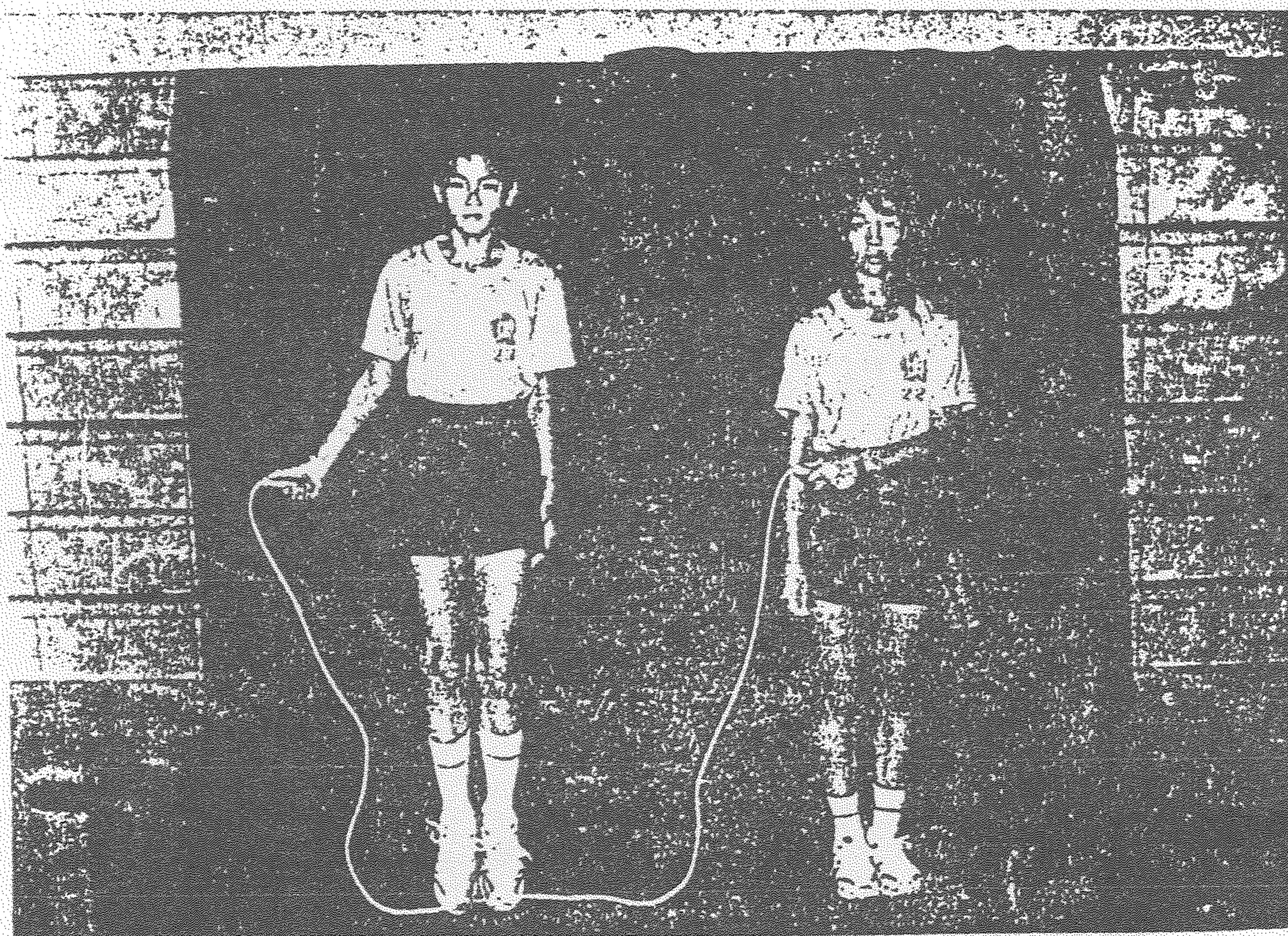


雙人規定動作（一）兩人一繩，一跳一迴旋，交互跳

〔定義〕：雙人一左一右，分別以單手持繩，跳躍時一邊先作一跳一迴旋，成功後，再換邊，如此交互二次，至少須完成二遍，動才算成功。

〔注意〕：本動作必須注意雙人倆手與倆腳的位置，並隨時培養倆人的默契。

〔感想〕：本動作是跳繩雙人動作中最為簡單，也是剛開始培養雙人跳繩者最基礎的動作，往往由這動作，可以養成正確的握繩方法以及跳躍時的儀態。

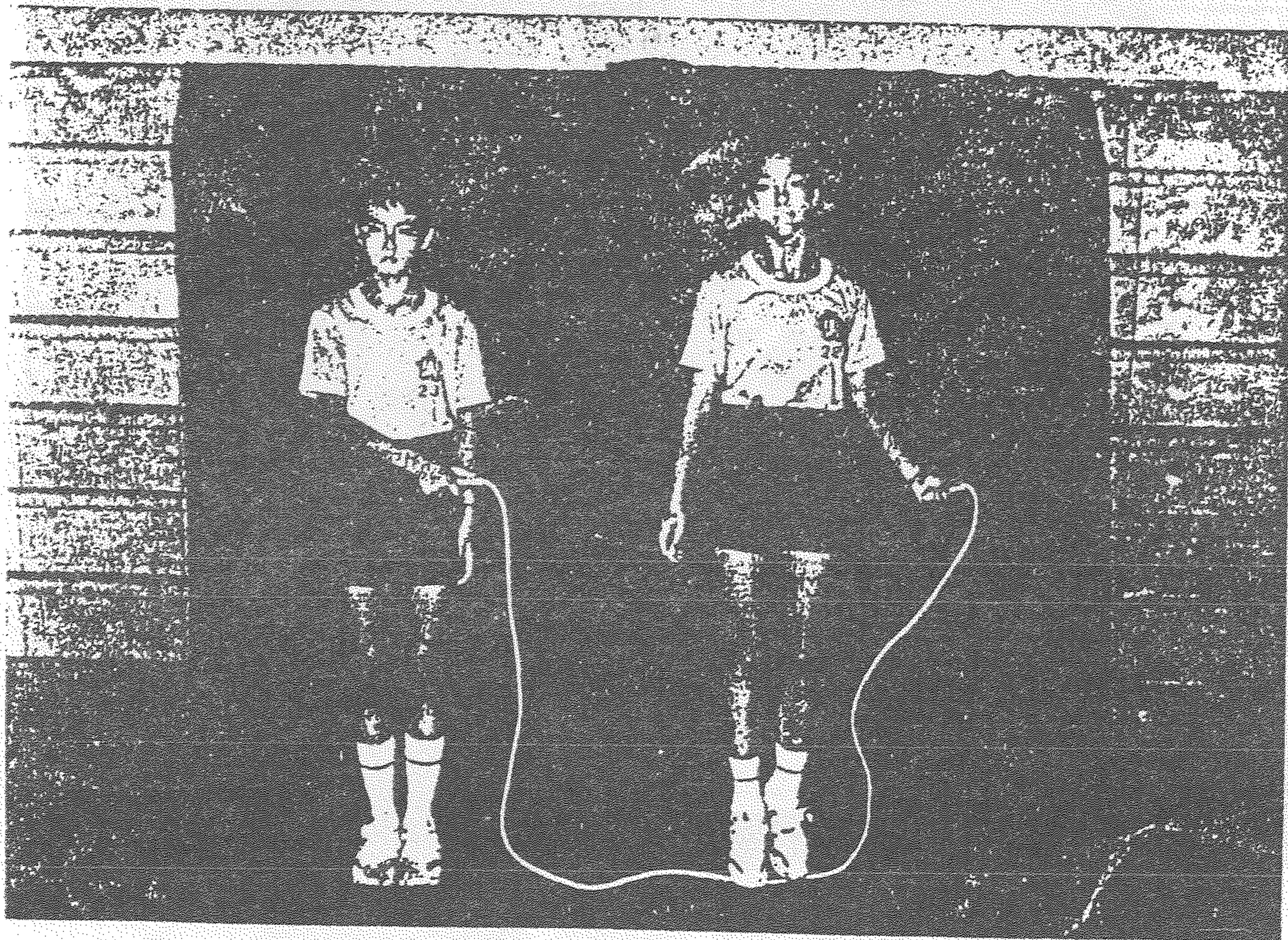


雙人規定動作（二）兩人一繩，一跳二迴旋，交互跳

〔定義〕：雙人一左一右，分別以單手持繩，跳躍時一邊先作一跳二迴旋，成功後，再換邊，如此交互二次，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作是跳跳繩雙人動作中較為簡單，也是剛開始培養雙人跳繩者必須練習的動作，然而要練習這個動作之前，兩人都必須熟練一跳二迴旋，方使日後的訓練得以事半功倍。

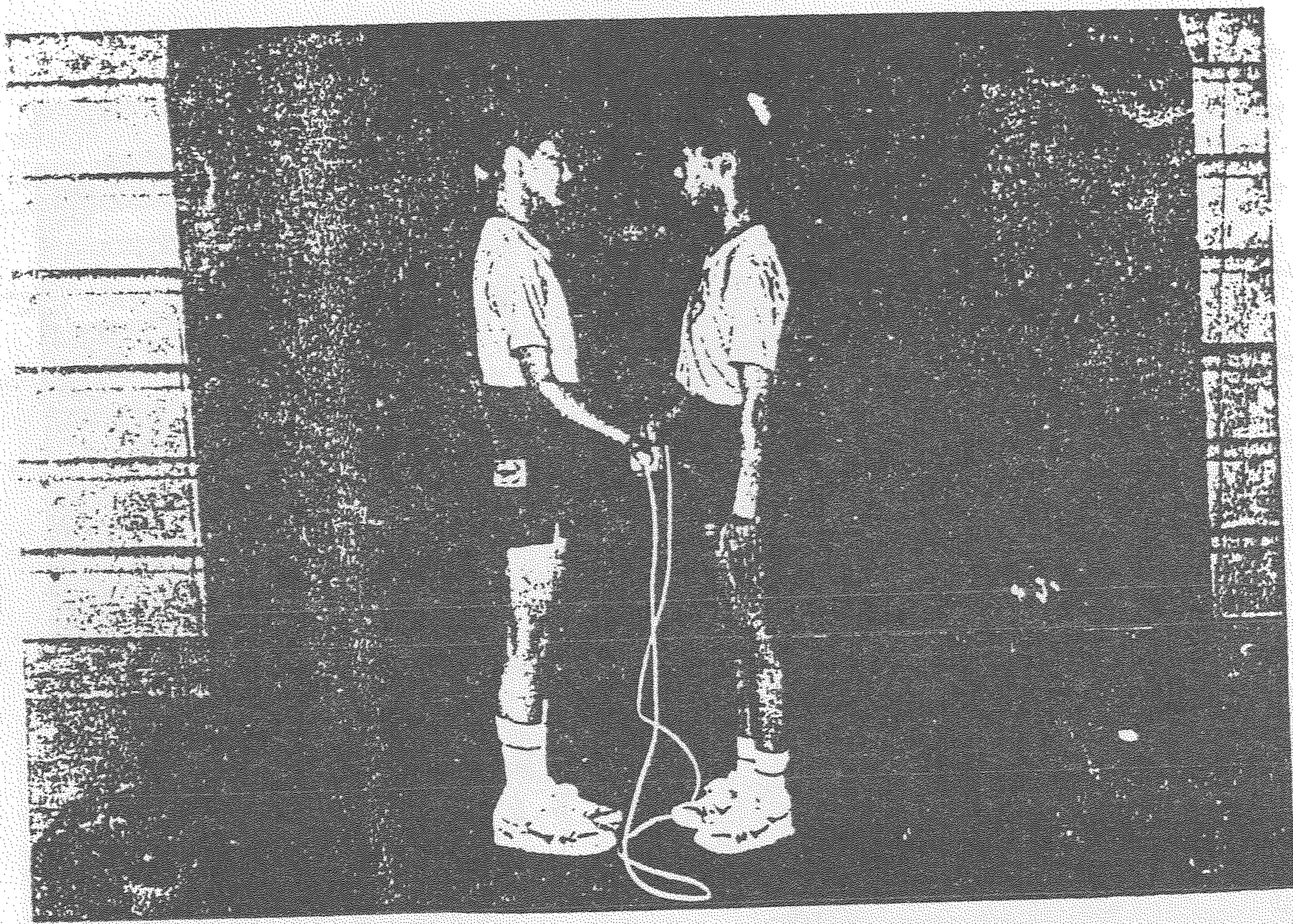


雙人規定動作（三）兩人一繩，一跳二迴旋〔相向〕

〔定義〕：雙人一前一後面對面相向，可一人以雙手持繩或雙人分別以單手持繩，跳躍時作一跳二迴旋，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作的練習對於初學者，開始產生困難，但是只能夠熟練幾次，相信不至於半途而廢。



雙人規定動作（四）兩人一繩，一跳二迴旋，異次異時〔相向〕

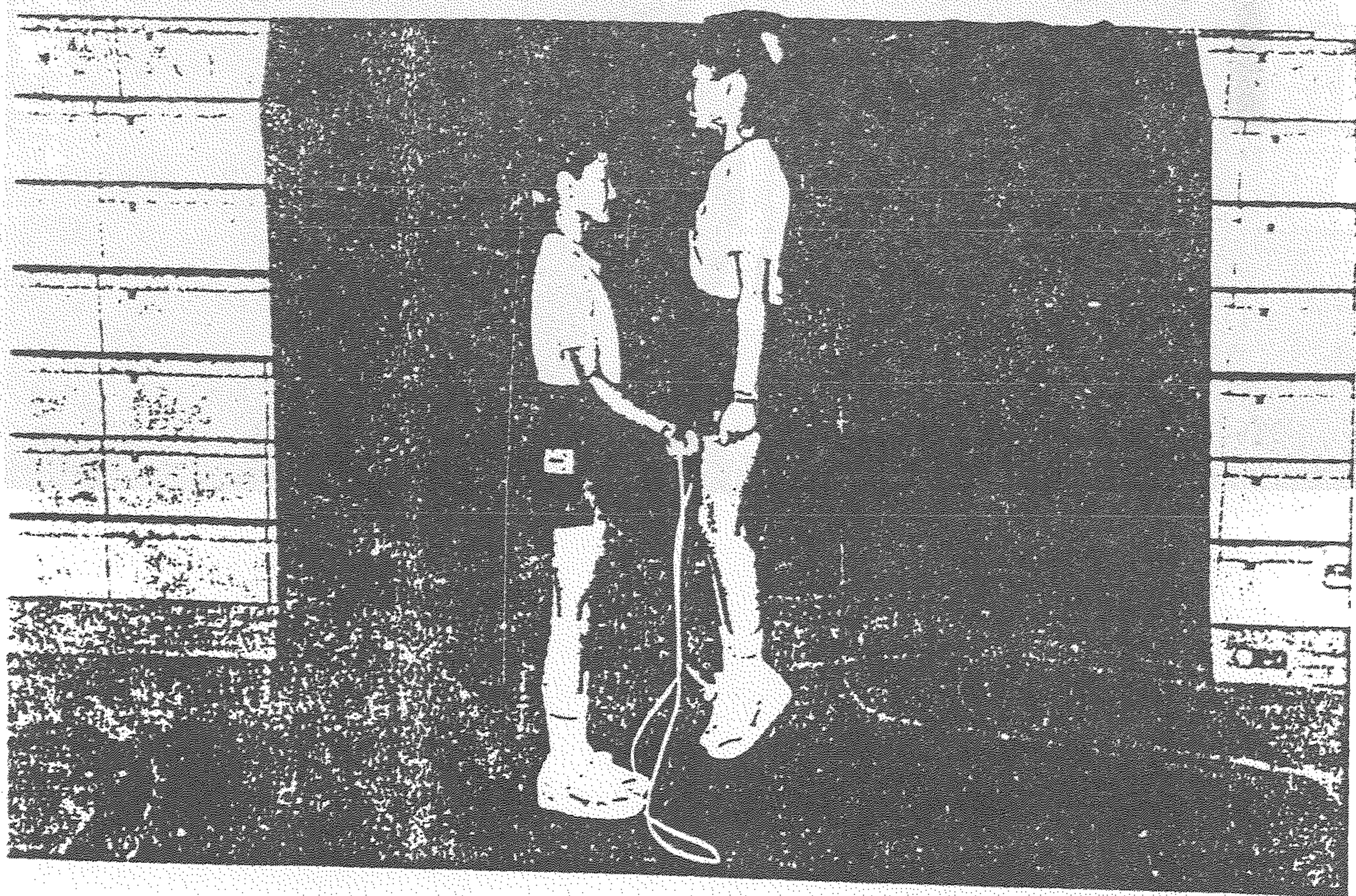
〔定義〕：雙人一前一後面對面相向，可一人以雙手持繩或雙人分別以單手持繩，跳躍時作一跳二迴旋，並且同時作出異次異時，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔註〕：1. 異次：指速度差異——一人作一跳二迴旋另外一人作一跳一迴旋。

2. 異時：指落地時差——一人落地的同時另外一人正往上跳。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作的練習對於初學者，相當困難，不但初學者束手無策，一般選手更是頭痛萬分，可說是所有跳繩動作中最為困難的，因此練習時應能細心加上耐心，方有小成。

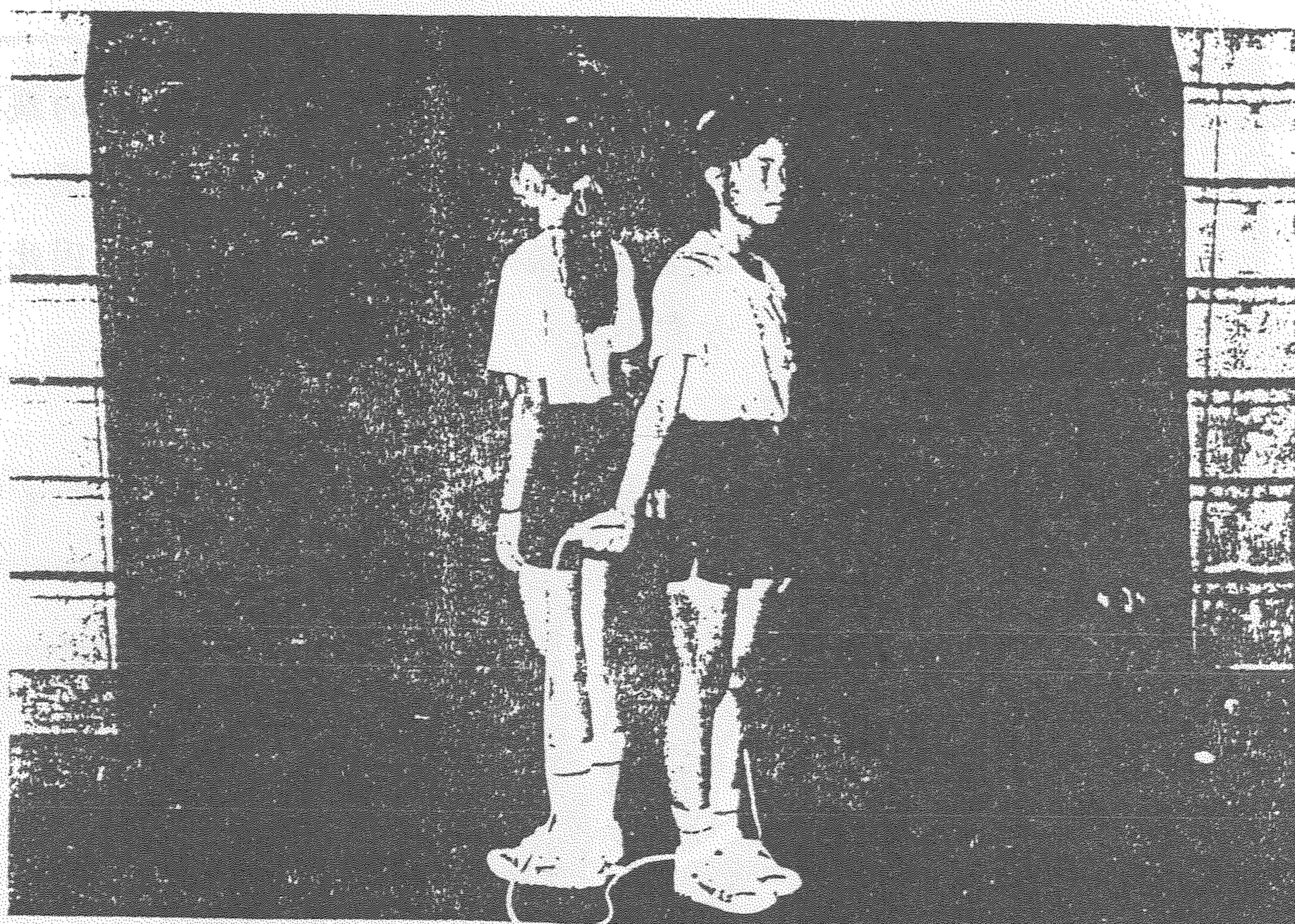


雙人規定動作（五）兩人一繩，一跳一迴旋〔背向〕

〔定義〕：雙人一前一後背對背相靠，可一人以雙手持繩或雙人分別以單手持繩，跳躍時作一跳一迴旋，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作的練習對於初學者，只要能夠熟練幾次，相信不至於半途而廢。

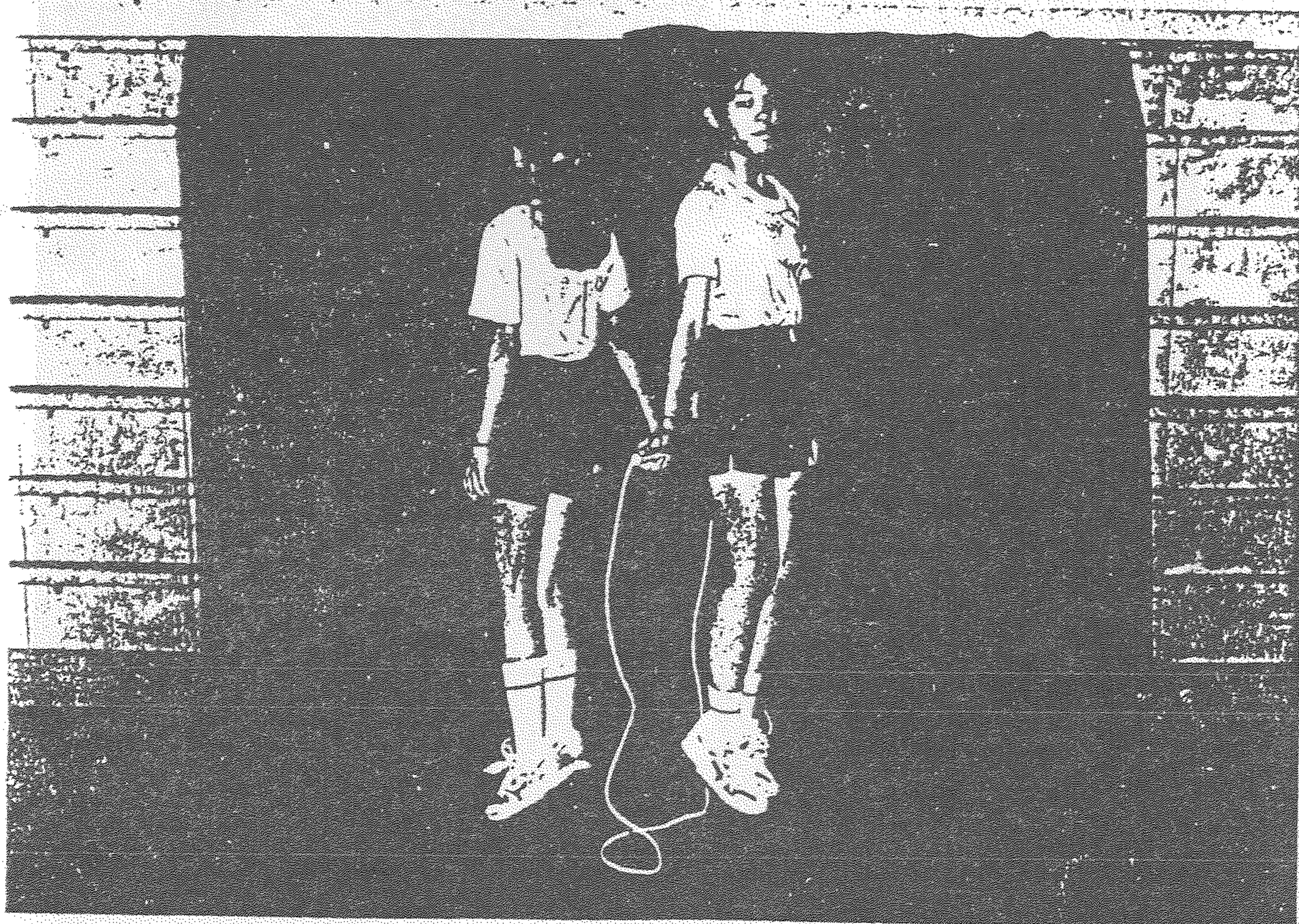


雙人規定動作（六）兩人一繩，一跳二迴旋〔背向〕

〔定義〕：雙人一前一後背對背相靠，可一人以雙手持繩或雙人分別以單手持繩，跳躍時作一跳一迴旋，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作的練習對於初學者，稍具困難，倆人必須分別熟練二迴旋，才能事半功倍。

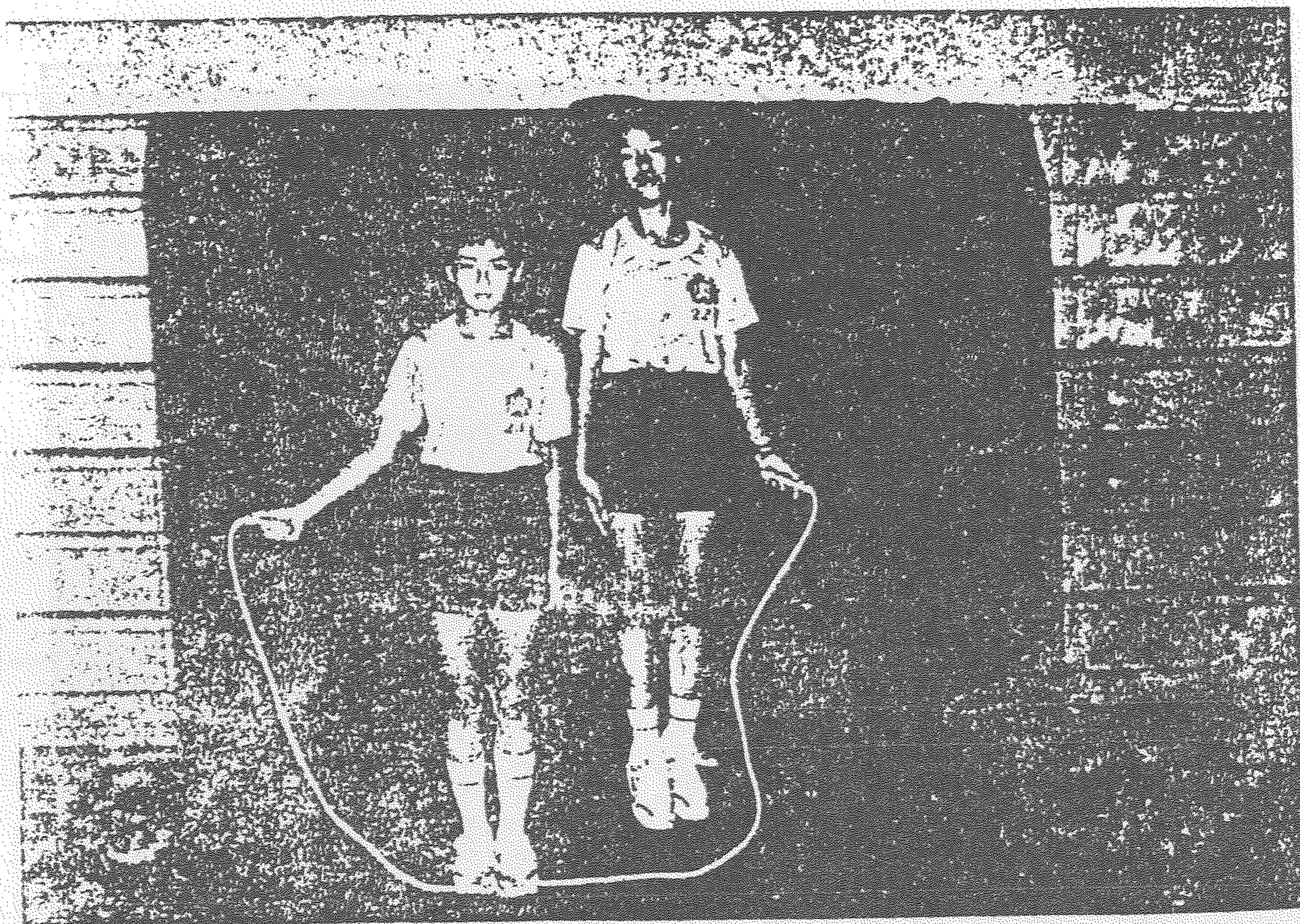


雙人規定動作（十）兩人一繩，一跳二迴旋〔同向〕

〔定義〕：雙人一左一右同方向併肩，可一人以雙手持繩或雙人分別以單手持繩，跳躍時作一跳二迴旋，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作的練習只要能夠熟練幾次，相信不至於半途而廢。



雙人規定動作（八）兩人一繩，一跳二迴旋，異次異時〔同向〕

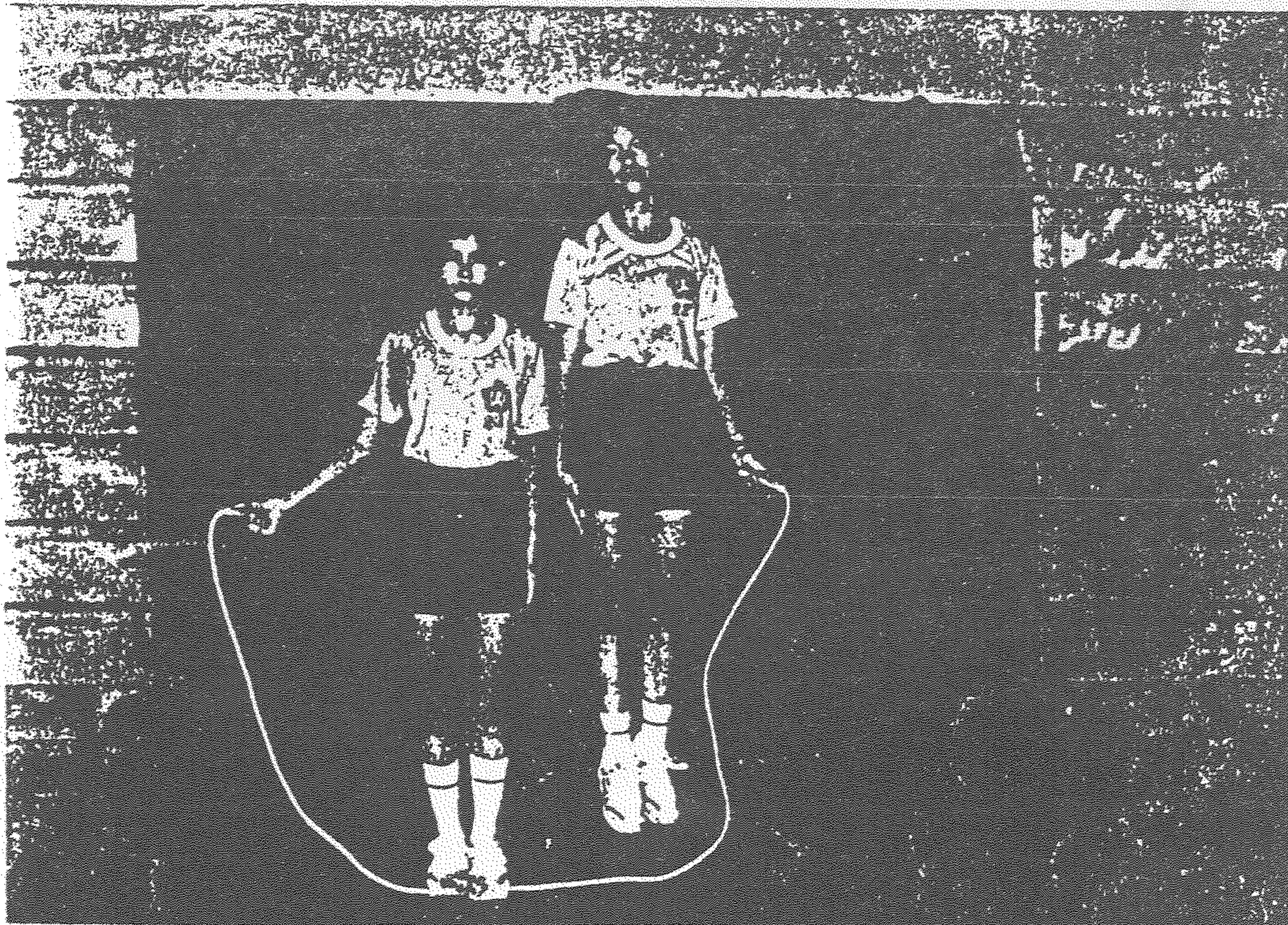
〔定義〕：雙人一左一右同方向併肩，可一人以雙手持繩或雙人分別以單手持繩，跳躍時作一跳二迴旋，並且同時作出異次異時，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔註〕：1. 異次：指速度差異——一人作一跳二迴旋另外一人作一跳一迴旋。

2. 異時：指落地時差——一人落地的同時另外一人正往上跳。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作的練習對於初學者，相當困難，不但初學者束手無策，一般選手更是頭痛萬分，可說是所有跳繩動作中較為困難的，因此練習時應能細心加上耐心，方有小成。

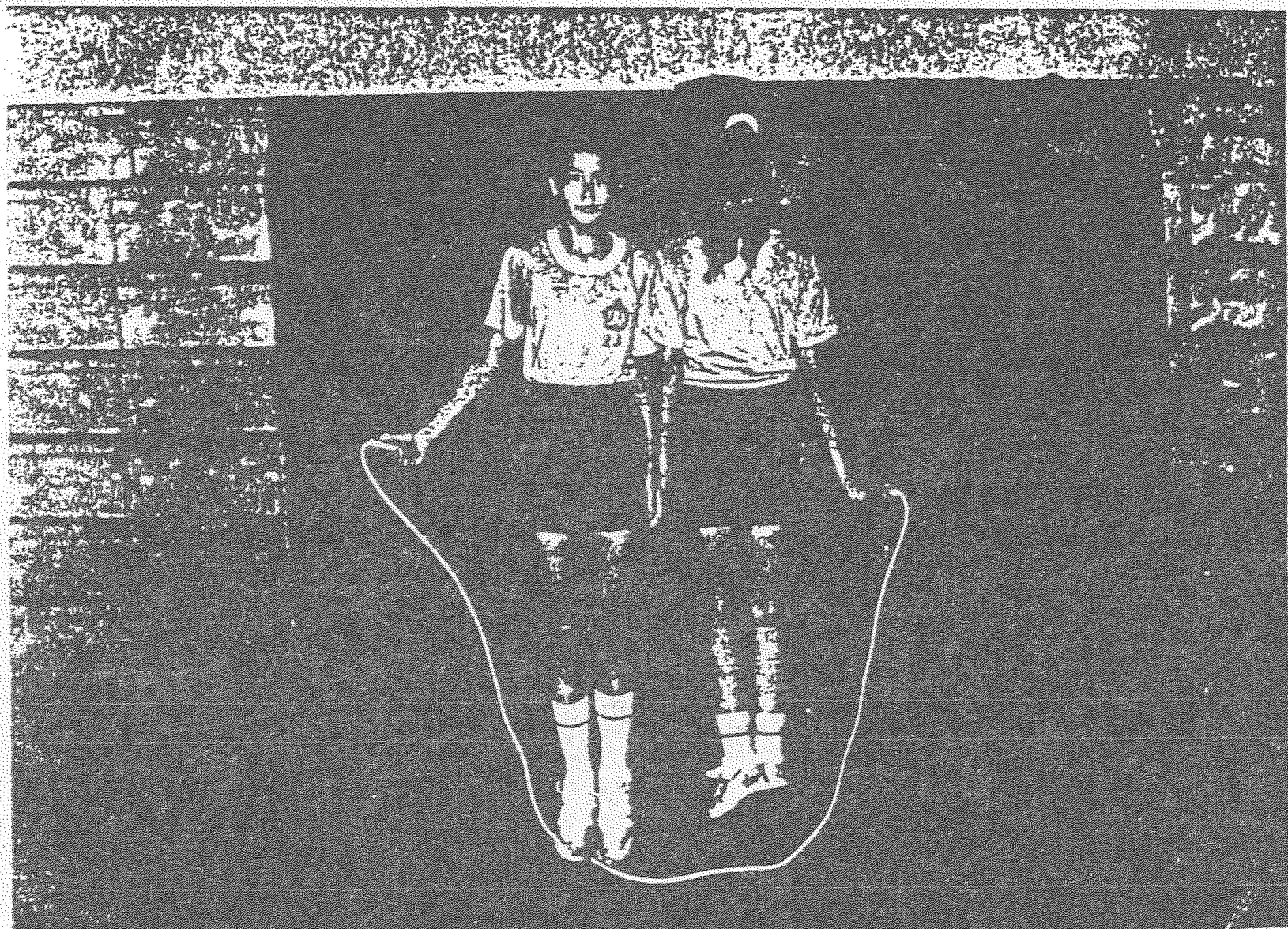


雙人規定動作（九）兩人一繩，一跳二迴旋〔異向〕

〔定義〕：雙人一左一右反方向併肩，可一人以雙手持繩或雙人分別以單手持繩，跳躍時作一跳二迴旋，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作的練習只是能夠熟練幾次，相信不至於半途而廢。



雙人規定動作（十）兩人二繩，交換位置或轉身迴旋配合跳

〔定義〕：1. 交換位置：雙人一左一右同方向併肩，同時持雙繩，跳躍時作左右交換位置，至少須完成二遍，動作才算完成。

2. 轉身迴旋配合跳：雙人一左一右同方向併肩，同時持雙繩，跳躍時雙人分別原地轉身，至少須完成二遍，動作才算成功。

〔注意〕：本動作必須注意雙人兩手與兩腳的位置，並隨時培養兩人的默契。

〔感想〕：本動作可二者選其一，兩者難異程度相差無幾，而本動作的練習開始將雙人動作帶入花式跳繩的層次，乍看之下，非常複雜，但只要將動作分解，不難練成並熟練之。



交換位置

轉身迴旋

