

九十九學年度民俗體育進階種子教師培訓研習計畫

—跳繩研習課程

講師：吳劭文

100.07.09



跳繩的功効

1. 加強心肺功能
2. 增加節奏感與協調性
3. 增強肌耐力、肌力
4. 增加基礎運動能力
5. 培養團隊合作精神



跳繩的特色

1. 場地限制低
2. 人數限制低
3. 器材費用低
4. 競技項目體力訓練的基礎
5. 娛樂表演性質高



跳繩的指導要領

1. 繩索種類及選用
2. 把手種類及選用
3. 場地選擇
4. 練習前注意事項
5. 指導時注意事項



指導要領——繩索種類及選用

- 實心 VS. 空心
- 標準繩 VS. 競速繩 VS. 技術繩
- 重繩 VS. 輕繩



指導要領——把手種類及選用

- 長把 vs. 短把



- 塑膠把 vs. 泡綿把 vs. 木把



跳繩要領——場地選擇

- 寬敞、平坦、無風

指導要領——練習前注意事項

- 穿著適合運動服及運動鞋
- 練習前先暖身
- 攜帶足夠飲用水
- 檢查周邊環境是否有障礙物



指導要領——指導時注意事項

- 循序漸進原則——動作練習由簡入難
- 多次少量練習取代單次大量練習



單人跳繩活動種類及操作方法

基本跳法

- 空迴旋
- 半迴旋
- 一跳一迴旋
- 兩跳一迴旋
- 一迴旋開叉跳
- 一迴旋交叉跳
- 一跳二迴旋

花式動作

- 體側迴旋
- 單腳跳
- 跑步跳
- 踏踢跳
- 開合跳
- 前舉後振
- 螺旋繩
- 軸心迴旋

雙人跳繩活動種類及操作方法

基本跳法

- 併列跳（兄弟跳）
- 縱立跳（母子跳）
- 雙人雙繩

花式動作

- 方向變化
（異向、相向、背向）
- 異次
- 異時
- 異拍



團體跳繩活動種類及操作方法

基本跳法	花式動作
<ul style="list-style-type: none">●複合型（一字型）●交叉型（十字型）●相繞型●波浪型	<ul style="list-style-type: none">●小魚過江●電子軌道●雙十佳節●玫瑰花瓣

競賽規則

1. 國內賽

- 單人賽
- 雙人賽
- 團體賽（花式、計次）
- 評分標準及規定

2. 國際賽（在此僅列個人菁英賽）

- 30秒速度計次賽
- 3分鐘速度耐力計次賽
- 3迴旋計次賽
- 個人花式



單人賽

場地	邊長4 m正方形	
時間	1分30秒至2分鐘	
指定動作	<ul style="list-style-type: none">•前迴旋•後迴旋•空迴旋•交叉迴旋•軸心迴旋跳	<ul style="list-style-type: none">•螺旋迴旋跳•一跳二迴旋•開叉一跳二迴旋•移位•方向變化



雙人賽

場地	邊長6 m正方形
時間	2分鐘至2分30秒
指定動作	<ul style="list-style-type: none">•異次異時異位之縱立、併立、方向變化、移位動作及2人2繩等自編動作



團體賽

場地	邊長12 m正方形
時間	7分至8分鐘
指定動作	<ul style="list-style-type: none">•交叉型迴旋配合跳•複合型迴旋配合跳•波浪型迴旋配合跳•相繞型迴旋配合跳 <p>(以上四種型式之自編動作)</p>



評分標準及規定

- 技術分---0至30分（採加分法）
- 藝術分---0至30分（採加分法）
- 實施分---0至40分（採減分法）



動作時間扣分

- 1.時間不足或超逾規定時間5秒內者不扣分。
- 2.時間不足或超逾規定時間10秒內者扣5分。
- 3.時間不足或超逾規定時間15秒內者扣10分。
- 4.時間不足或超逾規定時間1分鐘以上者，
取消比賽資格。




團體計次賽

- 團體限時計次賽
- 團體不限時計次賽



國際賽(個人菁英賽)

	30秒速度計次賽 (speed 30 seconds) →	3分鐘速度耐力計次賽 (speed-endurance 3 minutes)	
場地	邊長4 m之正方形	邊長4 m之正方形	
時間	30秒	180秒	
成績 計算 方式	以繩索成功迴旋且雙腳交互落地， <u>右腳</u> 著地次數為成績		

國際賽(個人菁英賽)

	3迴旋計次賽 (triple under)	個人花式賽 (freestyle)
場地	邊長4 m之正方形	邊長9m 之正方形
時間	無限制	45至75秒
成績 計算 方式		由12名裁判共同給分 (5名裁判負責難度得分、 7名裁判負責創造力與技 術得分)



比賽資訊

項目	時間	比賽項目
總統盃 (前中正盃)	每年11 ~ 12月	個人、雙人、團體花式
秋季盃	每年9 ~ 10月	個人菁英賽
全民運	隔年10 ~ 11月舉辦	個人、團體花式
市長盃	視各縣市政府規劃	
觀摩賽	不一定	
體健盃	每年5月	

相關網站

- 國立教育部資料館
- 中華民國民俗體育協會

