

# 跳繩運動

彭炳和 老師

## 壹、跳繩的起源

根據記載，遠在距今一千三百多年前的唐朝，就已經有了這種運動。過去的人稱「跳繩」為「跳索」。明朝劉侗、于奕正同著的帝京景物略中說：「元夕，二童子引索略地，如白光輪，一童子跳光中，曰：『跳白索』。亦有一旁和以鼓聲者，」——『跳白索』，又稱『跳百索』。彭蘊奉所著的幽州風土吟書中說：「太平鼓，聲鞞鞞，白光如輪舞索童，一童舞索一童歌，一童跳入白光中。」——此即現在跳繩中的母子跳。另外，宛署雜記書裏也說：「以丈許長繩，兩兒對牽，飛擺不定，難以凝視，若百索然，其實一索也。群兒乘其動時，輪跳其上，以能過者為勝。否則為繩所律，聽掌繩者以繩擊之以示罰，名曰跳百索」。——此實為今日跳繩中的半迴旋跳。因此，跳繩運動起源於我國，稱之並不為過。

## 貳、教學內容

凡是由單人、雙人或多人使用一條、二條或數條繩子，所做的迴旋跳躍的動作叫「跳繩」。可做為技巧運動的競技，也可以化為遊戲方式的一種活動，具有輕快、活潑、律動、變化、結構組合等之動態美感。

## 參、跳繩的特色

跳繩是非常方便的運動，它不會受到嚴格的場地及器材限制，只需要一條跳繩和一塊平坦的空地，就可以跳出各種變化多端的動作，是一種極富吸引力的運動。其特色如下：

- 一、可隨時隨地從事跳繩運動，並能依個人身體條件隨意調整運動量。
- 二、跳繩的方法變化無窮，可分為單人跳、雙人跳、團體跳、單繩跳和複繩跳，容易引起學習興趣。
- 三、「克服自己所造成的障礙」是跳繩獨有的特點。
- 四、經費便宜。
- 五、輕便簡單，無論男女老幼都很適宜。
- 六、由於繩子的迴旋，可以表現輕快、律動和美感，可說是一種綜合藝術。可做體操、舞蹈及各種動作的準備運動。亦可為體育教材或遊戲、表演、休閒等娛樂。

七、長繩或複繩跳，需要動作一致，可養成合作精神。而繩子迴旋動作甚快，能訓練專心一致的態度。

八、跳繩運動屬於跳躍性運動，對身心健康有極大的幫助。

#### 肆、跳繩的功效

##### 一、五分鐘就能滿足運動的目的

運動是人類最基本的生命泉源，而在所有的運動項目中，「跳繩」只是用了短短的一條繩子搖動，但其運動量之大，卻令人難以想像—若是初學跳繩的人，持續三十秒的跳躍搖繩動作，立刻大感吃不消，如果持續五分鐘以上，就可達到運動強身的目的了。

##### 二、跳繩是一種全身的運動

兩手持繩和兩腳跳躍，須手和腳的協調，才能產生和諧的動作，它使全身所有的肌肉同時運動，對鍛鍊身體所產生的價值意義非凡。

##### 三、跳繩是一切運動的基礎

從表面上看起來，跳繩似乎非常簡單，但事實上卻須具備多種能力，才可以把繩跳好，因為這項運動除了要一方面用手搖繩外，一方面要用腳巧妙地跳過繩子，而且在手腳配合外，頭腦反應也要靈敏才行。因此，跳繩不但可以收到瞬間性的身體機能訓練，經過跳繩訓練後，也可以培養下列幾種有關運動或修養方面的能力：

(一)肌力：腰、腿、臂等肌力增強。

(二)瞬發力和敏捷性：增加。

(三)持久性：提高心、肺的功能。

(四)集中力：培養專心一致之精神。

(五)團結性：團體合作的默契。

#### 四、養成優美的姿勢

良好的姿勢是健康美的表徵。一個人若具有良好的姿勢，則不但外表優美好看，更可促使內臟的機能運作正常。人類在許多的大小骨骼中，脊椎骨如果彎曲或歪斜，就會造成不良姿勢而影響健康。又肌肉及韌帶也是促使姿勢優良與否的重要支柱。假如肌肉和韌帶軟弱疲憊時，就沒有力量保持正確姿勢，而成為傾斜不正的樣子了。跳躍起來的時候，須用腳尖去跳。因此，人在跳躍時，全身自然會伸直起來，同時能夠充分鍛鍊腹肌和背肌，而手臂旋轉的動作，能平衡使用肩膀在背部的肌肉，有助於伸直背脊和強壯腰腳。

## 五、增強腸胃的功能

跳繩的時候，腹肌的活動激烈，會刺激內臟，強化消化器官的蠕動，使血液循環旺盛，腸胃功能更臻理想。

## 伍、繩子的種類及選擇

### 一、依質料分：

(一)草繩：古時跳繩使用草繩甚廣，目前已不易取得，其缺點是過粗且輕，迴旋時空氣阻力大，費力且易斷。

(二)麻繩：古時麻繩取用方便，缺點是太粗且過重，迴旋時相當吃力。

(三)尼龍繩：目前已取代麻繩與草繩的使用地位，其缺點是過軟，迴旋不易。

(四)棉繩：質地除了過軟之外，同時也太輕了。

(五)空心塑膠繩：這種繩子適用於在彈性大的地面上效果奇佳，可以減少反彈力，繩子的波幅不致產生太大的彎曲。

(六)實心塑膠繩：適合用於木板地，可增加跳繩的震撼力，同時在水泥地上亦適用，效果較空心者為優。

### 二、依粗細分：

市面上的繩子規格不少，但較合適的繩子大致上來說：(以實心塑膠繩為例)

(一)單人繩：直徑約在零點三至零點四公分之間。

(二)雙人繩：直徑約在零點四至零點五公分之間。

(三)團體繩：直徑約在零點六至零點七公分之間。

### 三、依長、短分：

#### (一)單人繩

1. 初學者以雙腳掌踏住繩的中央，兩手執著繩的兩端拉直，與胸齊高，即是適當長度。

2. 跳繩已達水準者(三十秒可跳一跳一迴旋 80 次以上)可縮短繩子，以減少迴旋時間，同時可省力。

#### (二)雙人繩

1. 初學者兩人執繩之高度與胸部齊高。

2. 已達水準者，兩人執繩之高度應低於胸部。

#### (三)團體繩

又可分為長、中、短繩三種。由兩人各持繩的一端加以迴旋，

可供第三人跳者為佳；一般由二公尺至二十公尺不等，需視跳繩者的高度，人數的多寡，所搖繩子之波型用途來決定它的長短。

## 陸、握把的選用

無論採用那一種繩子，兩端裝上握把更合用。現行一般市面上的握把大致可分為：

### 一、塑膠握把：

較輕，適合在單人繩中使用，尤其在空中拋繩或螺旋繩中更是不可或缺。

### 二、活動握把：

因其頭部有鋼珠，易於活動，可防止繩子在快速旋轉中打結或扭曲。它適用於雙人繩及團體的中、短繩。

### 三、竹節握把：

市面上並未出售，可以利用舊掃把的竹竿，用刀子劈成適合雙手持用的竹節握把。它適用於迴旋速度較慢之中繩及長繩。

## 柒、練習時應注意事項

一、有心臟病或循環器官發生障礙的人，以及腎臟病的人，不宜做過度的跳繩活動，只適合做慢速的跳繩活動。

二、體能較差者，也不宜做太長時間或高難度的跳繩活動。

三、每次練習時間不宜太長，以免因為過度練習，體力不勝負荷，而造成運動傷害。

四、飯前飯後一個小時內，均不適合做跳繩活動，以免影響腸胃的消化功能。

五、太胖的人或年齡較為幼小的孩童(約在 12 歲以下)，應酌量減少，否則容易造成膝關節的傷害，對內臟的器官也容易產生不良影響。

六、應注意姿勢的正確。錯誤的姿勢，非但浪費體力，而且可能造成運動傷害。正確跳繩姿勢是——頭部保持水平

，眼睛正視前方，跳躍時，兩腿自然垂直地面，挺胸收腹，切勿彎腰駝背。著地時應以腳尖(腳掌的前三分之一)著地，千萬不要以腳跟著地，以免震盪後腦。

## 捌、握繩及旋轉之方法

### 一、握繩法

拇指輕放於把手上，其餘四指稍緊握。此種方式，在上下揮動時，較不易失敗，且可避免疲勞。

## 二、旋轉法

(一) 手肘彎曲法：一人單獨跳時使用。手肘作直角彎曲，較靠身體兩側，握繩位置在腰胸之間為宜。

(二) 手肘伸直法：二人一組同時跳或作複繩跳時使用。將手肘伸直，而以肩膀的部位作旋轉。

## 玖、跳法的種類

### 一、以繩子的旋轉和速度而言，可分：

(一) 二跳一迴旋：繩子作一次旋轉時，迅速跳二次的跳法。是跳繩運動中最適合初學者學習的跳法。

要領：手腕慢慢旋轉繩子，而腳踝與膝蓋的關節，輕輕地作有韻律的跳躍。

(二) 一跳一迴旋：繩子作一次旋轉時，迅速跳一次的跳法。適合作長時間持續跳。

要領：當繩子接觸到腳下地面時跳起，跳起高度以 5~6 公分為佳。

(三) 一跳二迴旋：跳躍一次在雙足未著地之前，手臂快速旋轉兩次的跳法。是難度較高的一種跳法。

要領：跳起時，要比一跳一迴旋高，使雙足在空中滯留時間延長，而利用手腕快速旋轉繩子。

### 二、由手臂變化而言可分：

(一) 交叉跳：當繩子將通過頭上方時，將手臂在身前交叉，而作跳躍的方法。

要領：繩子的長度應比普通繩子略短，跳繩者的背部必須彎曲，而肘好似要重疊般地深深地交叉。同時，當繩子將通過腳底下的瞬間，手腕必須用力旋轉，而使繩子產生旋轉的力量。

(二) 互換交叉跳：將普通跳和交叉跳加以組合的跳法。

要領：與交叉跳的動作類似，其重點在雙臂交跳躍動作完成之後，必須儘速張開手臂。換言之，手臂不斷地作縮緊或張開之動作。

(三) 向後交叉跳：躍過繩子之後，手臂在背後作交叉的跳法，是一種屬於不太容易作的跳法。

三、以足部的各種動作進行而言，可分：

(一)雙腳跳：兩膝微彎曲，用腳尖蹬地躍至空中，當躍至最高點時，兩膝必須完全伸直的跳法。

要領：以腳尖作輕快地跳躍。

(二)單腳跳：是用單腳作連續跳的方法。通常以二跳一迴旋或一跳一迴旋作練習。

要領：單腳跳起著地之時，必須注意身體之平衡。

(三)跑步跳：在原地作跑步的跳法，是跳繩的基本跳法之一。

要領：跑步時，必須有節奏地使用手腕旋轉繩子，儘量減少手臂上下移動的程度。

以上各種跳法，必須由簡入繁，由淺入深；由個人而雙人進而至團體跳，循序漸進，日趨純熟，再進而可以創作更多動作，益臻化境。

附註：雙人跳、團體跳及複繩跳並不在教材之內。

### 拾、跳繩運動的展望

民國六十四年初，教育部曾通令全國各級學校加強推行民俗體育運動，而謝前副總統東閔先生，在台灣省政府主席任內，於一次省府委員會議中，指示教育廳推動全省性的民俗體育活動，並以跳繩、踢毬、放風箏等三項優先推廣，經省教育廳積極策劃，採取多項措施，在國民中小學校全面推行。目前有全國性的民俗體育運動協會負責繼續推廣。跳繩動作也由當初最簡單的計時計次，一味求快的個人、雙人、團體賽，逐漸轉為緩慢或輕快而優美的花式跳繩動作來取代。一則保有我國傳統文化的特色；一則溶入現代藝術富於變化和創新，因此吸引了無數的中小學生投入民俗體育的行列。

目前的跳繩運動，推陳出新，演變成各種新式花招，尤其是艱難奇特的技巧，簡直到了出神入化的地步。不但在國內風行一時，如在國慶遊行、國慶晚會、國建晚會、自強晚會等重要慶典中擔任表演，每年更選派團隊，出國訪問。足跡遍佈亞、歐、非、美、澳等五大洲，宣慰僑胞，參與國際兒童各種慶典活動，所獲成果，尤稱豐碩，譽之為我國的「國寶」，並不為過！

再者，在各項運動中，利用「跳繩」來做輔助運動的，不計其數，且功效卓著。因此，我們要珍惜祖先的文化遺產，並加以發揚光大。同時，更有義務深入研究發展，使跳繩運動成為我國向世界各國最值得推展的運動項目。

### 參考書籍

最新跳繩技巧 綜合出版社 79.5

國民中小學民俗體育運動教材(跳繩)台灣省政府教育廳 80.6  
國小體育第七冊修訂版 康和出版公司 81.8