

屏東縣屏東市仁愛國小 跳繩校本課程推廣成果



報告人：蔡雅如



一、緣起



教育部政策

- 一校一特色
- 一生一專長
- 一個都不能少



跳繩運動的特性

- 任何人都能從事
- 任何時候都能從事
- 單獨、團體兩相宜
- 用具單純費用亦少
- 富於技術性、創造性、引人入勝
- 最適合作為培養其他運動的基礎體力



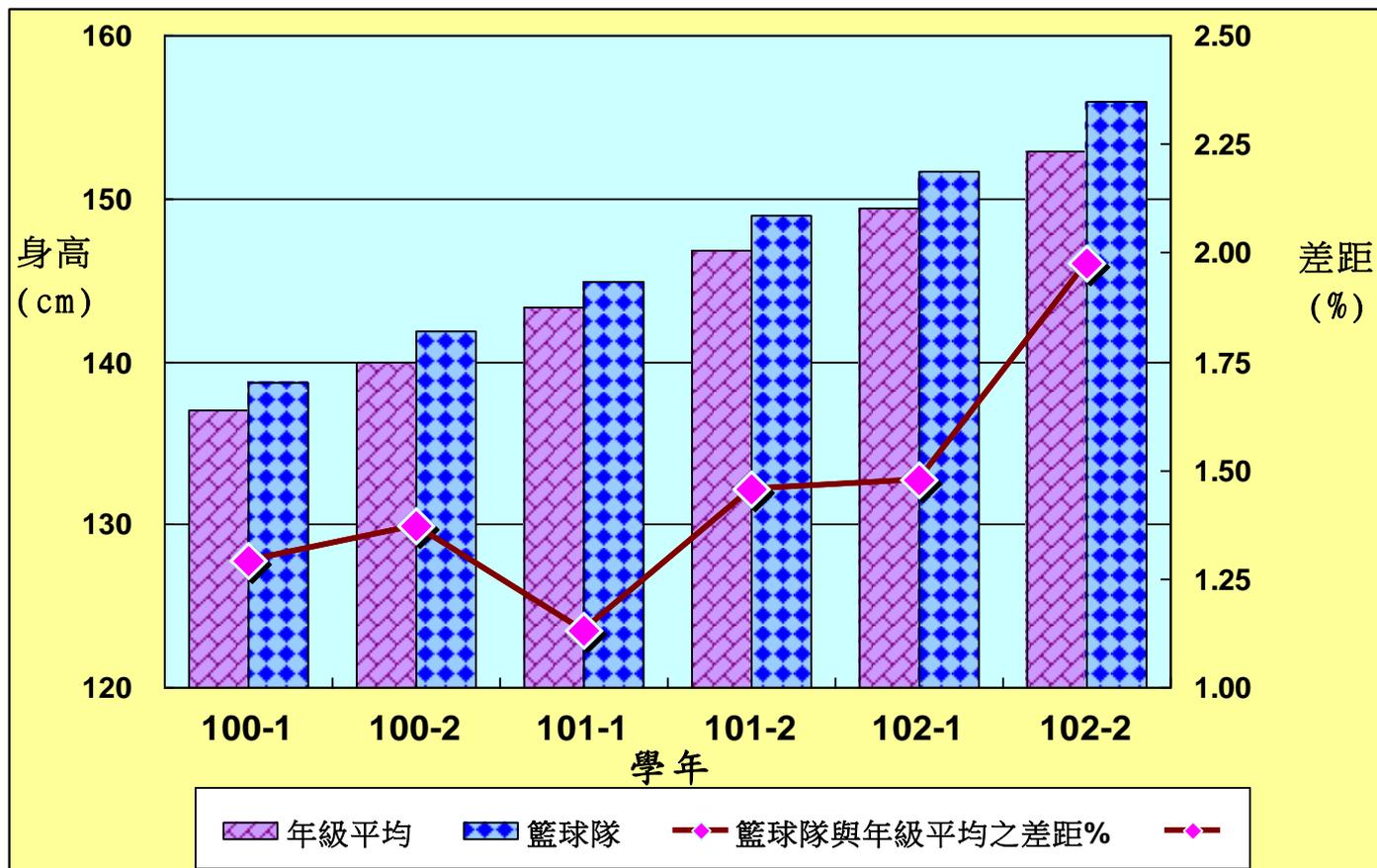
跳繩運動的好處

- 有助於視力保健
- 有機會高人一等
- 很有可能變聰明
- 有利於學習表現
- 健康體位能保持
- 體力變得一級棒



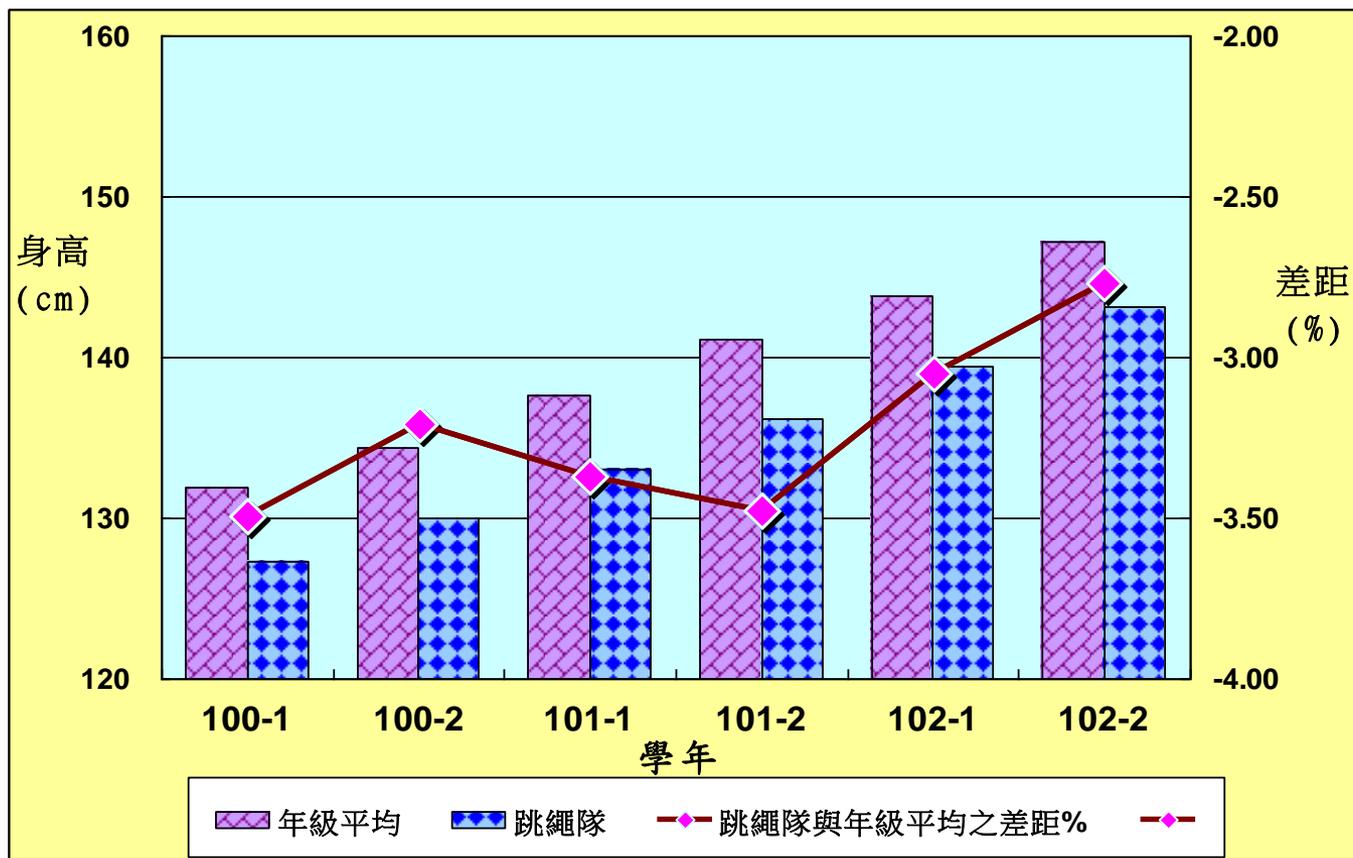
跳繩運動的好處

六年級籃球隊與年級平均之差距



跳繩運動的好處

五年級跳繩隊與年級平均之差距



跳繩運動的好處

陽明大學研究發現 天跳繩30分鐘 孩子長高腦力好

學童連跳20周 比同齡生多長高1.5公分 還能增進自律神經控制能力「可能變聰明、學習表現更好」

運動睡眠足 有機會高人一等

【記者詹建富／台北報導】許多家長長期期待讓孩子「長得像大樹一樣」，專家認為，身高受限先天遺傳，但後天營養、運動和睡眠，有助「拉拔」孩子長高；在小孩生長快速的黃金時期，也就是男童十歲、女童九歲前後多補充營養，就有機會高人一等。

台北馬博醫院骨科主任劉士嘉指出，孩子身高與父母遺傳有密切關係，但後天營養、運動和睡眠，對孩子長高也有很大影響。他建議家長，在孩子生長快速的黃金時期，多補充營養，並鼓勵孩子多運動、多睡覺，有機會高人一等。

加孩子的身高？目前全世界仍缺乏公認有效的作法，「運坊間推銷的轉骨方，也沒有科學根據」。不過劉士嘉補充，理論上，兒童如果能充足睡眠、營養和運動，會有較多長高的機會。

要想長高，該做什麼運動？新竹教育大學體育系教授林貴福表示，人體長高主要來自於刺激骨（包括脛骨和股骨）兩端增生。

台北市雷田診所小兒科主任丁綺文則表示，孩子生長發育的三個關鍵時期，分別是二歲、青春前期（男童十歲、女童九歲）和青春發期（男孩發聲兩年內、女孩初經兩年內），尤其是青春前期，是孩子生長快速的黃金時期，此階段多補充優質蛋白質，生長發育會比較好。

丁綺文建議，想要讓孩子長高

學童長高變聰明處方



- 每天戶外跳繩運動30分鐘(如跳繩)
- 多吃高鈣食物(低脂沖泡牛奶、小魚乾、蝦米、紫菜、黑芝麻等)
- 體育課確實運動30分鐘
- 四電(看電視、打電腦、玩電動、用電話)一天不超過2小時
- 吃早餐
- 天天五蔬果、中午吃完一拳半蔬菜(依各人拳頭大小估量)
- 喝足白開水、少喝含糖飲料
- 每天睡滿8小時

資料來源／陽明大學副教授劉影梅 聯合發表 謝荷玉

劉影梅說，每天跳繩三十分鐘，比沒跳繩的對照組多長一點五公分，且女生的長高效果比男生更明顯。

她強調，只要是戶外的跳繩運動，如追趕跑跳，都有助於長高；選擇跳繩則因易於普及，最便宜的跳繩一條只要十元，且即使下雨，也可在室內跳。

但劉影梅也提醒學生及家長，最好進行中強度的跳繩，以跳繩為例，一分鐘跳六十至一百下即可；高強度、長時間的訓練，如跳繩台，則可能破壞生長板，反而長不高。

劉影梅建議，每天跳繩三十分鐘，可分成十次循環，每個循環跳一分半鐘，休息一分半鐘，且不要急就急停，要停時可慢跑，或改為步行。學童可利用在校的早自習、課間及課後，或回家後的時間，分次把十個循環跳完。

學童長高的處方！陽明大學副教授劉影梅與宜蘭縣四鄉鎮逾千位小四學童進行研究，發現只要每天跳繩三十分鐘，連續跳二十周，就能比對照組同齡生多長高一點五公分，這項研究將在本月底於香港舉行的全球健康與公眾健康教育國際研討會中發表。

劉影梅說，每天跳繩三十分鐘，比沒跳繩的對照組多長一點五公分，且女生的長高效果比男生更明顯。

她強調，只要是戶外的跳繩運動，如追趕跑跳，都有助於長高；選擇跳繩則因易於普及，最便宜的跳繩一條只要十元，且即使下雨，也可在室內跳。

但劉影梅也提醒學生及家長，最好進行中強度的跳繩，以跳繩為例，一分鐘跳六十至一百下即可；高強度、長時間的訓練，如跳繩台，則可能破壞生長板，反而長不高。

劉影梅建議，每天跳繩三十分鐘，可分成十次循環，每個循環跳一分半鐘，休息一分半鐘，且不要急就急停，要停時可慢跑，或改為步行。學童可利用在校的早自習、課間及課後，或回家後的時間，分次把十個循環跳完。

宜縣公館男童 跳5個月高4公分 「想長到190

黃柏翰說，他很喜歡跳繩，現在可以連跳三百下，也可以做一跳二週旋，跳繩以後，睡覺時常常覺得腳突然被拉一下，「那應該就是長高吧？我希望將來可以長到一百九十分。」

林子濤則說原來體重比較重、跳不動，原來都是邊跳邊突，如今則愛上跳繩，還會單腳跳，他說「跳繩很好，可以長高，還可以減肥，我放寒假或去安親班也會跳。」

去年九月身高只有二五點二公分的公館國小學生黃柏翰，不只是家中六兄弟姊妹中個子最小的，也是班上除轉學生之外最瘦的一位，但跳繩五個月後，抽高了四點二公分，進步最多，得到師長送的一台腳踏車獎品，令家長十分驚喜。

公館國小是漁村的小學校，校長李麗珠說，校內兩百多個學生中，有一半以上是隔代教養、身心障礙、新住民、低收入等弱勢生，不少學生因營養不好，特別瘦小；看到學生認真跳了一學期，長高變壯了，臉色也比過去紅潤，常生病的也少請病假，讓她好感動。

護理師戴瑞璿也是學生長高的大功臣，她募集資源，發給全校每位學生一條七十元的跳繩。四年級導師莊麗鈴、王添德則設計「有跳有點數」的聯絡簿，與家長一同督促孩子每天跳足三十分鐘。

二、屏東縣推動跳繩現況



中心學校：屏東縣仁愛國小

- 一、成立跳繩社團，培養跳繩種子學生。
- 二、辦理校內體育增能研習，培養跳繩種子老師。
- 三、上學期辦理全校班際跳繩競速計次團體賽。
- 四、下學期辦理全校花式跳繩個人賽、雙人賽。
- 五、研發仁愛國小校本課程跳繩能力學習護照。
- 六、依據跳繩能力學習護照製作教學光碟。
- 七、跳繩能力列為健體領域成績之一。

全縣推廣：辦理全縣研習一共7梯次

- 101.08.14~101.08.17(兩梯次)

總計有112間學校、163位老師參加
(101年辦理教育部推動學校體育運動發展跳繩教學增能計畫)



全縣推廣:辦理全縣研習一共7梯次

- 2.102.05.29(一梯次)

總計有101間學校、144位老師參加
(102年民俗體育花式跳繩相關競賽規程教學)



全縣推廣:辦理全縣研習一共7梯次

- 102.08.22~102.08.23(一梯次)
總計有36間學校、82位老師參加
(102年屏東縣優質體育特色學校經營及體育教師增能計畫-跳繩教學增能研習)



全縣推廣：辦理全縣研習一共7梯次

- 103.02.12~103.03.12(三梯次)

總計有188間學校、699位老師參加

(103年屏東縣提升體育教師「跳繩教學」增能研習計畫-屏北區、屏中區、屏南區)



全縣推廣:辦理全縣比賽

- 102年屏東縣阿猴盃民俗體育花式跳繩比賽
(102.06.15)參與學校10間



全縣推廣:辦理全縣比賽

- 教育部102學年度第5屆國中小學生普及化運動計畫-屏東縣跳繩比賽(103.04.12)
- 參與學校109間



三、我們的成果

賀

仁愛國小跳繩隊參加103年全國民俗體育競賽

花式跳繩團體賽國小組

第1名

楊凱淇・張晴茜 女子雙人第1名
鄭繁方・林品妍 女子雙人第2名
鄭繁方 女子個人第3名
林品妍 女子個人第4名
高予恩 男子個人第5名

林佳汶 個人開叉跳一迴旋 女子組第1名
陳文夏 個人開叉跳一迴旋 女子組第7名
郭易欣 個人跑步跳 女子組第2名
林瑞亘 個人二迴旋 女子組第8名
胡謙中 個人二迴旋 男子組第7名

校長:溫曉風 家長會長:林耿玉 全體教職員工全體

普遍卓越

● 校本課程~跳繩學習能力護照

跳繩的由來：

繩與我們的生活相當密切，早在古遠的時代，老祖宗們就拿它來記事。用它來捆紮收穫的農作物、搬運東西，或是驅使牛馬等家畜，是人類生活上重要的工具之一。而繩子在孩子們眼中，更是童年不可缺的童玩之一。他們利用繩子玩出來的遊戲，就叫跳繩。然而跳繩，大類而言，可分為「單人跳繩」與「多人跳繩」兩種，溯其歷史，單人跳繩早在南北朝時即已出現，多人跳繩則遲至明代始見記述。在古代，跳繩叫「跳百索」，這遊戲在我國起碼有一千五百年的歷史了。最早是孩子們在春節時興的一種遊戲，所謂「跳百索」，就是因為當繩飛轉時，可以幻成千百條而顧名思義。由於「跳百索」既有趣，又能眾人同樂，所以這項童玩一直被延傳下來。明清兩朝，跳百索遊戲多在正月十五左右舉行。清代《樂陵縣志》載：「元宵期間，女子以跳繩為戲，名曰跳百索。」清代出版的《有益遊戲圖說》一書中，稱跳繩為「繩飛」，大概是由於繩子來回轉動，像是在空中飛動，所以得名。清代兒童跳百索，經常用有節奏的歌謠加以伴唱，娛樂性很強。到了今天，孩童們玩這種遊戲，已不限於在元宵節，「跳百索」也改口叫跳繩了。

跳繩的好處：

有助於視力保健、有機會高人一等、很有可能變聰明
有利於學習表現、健美身材能保持、體力變得一級棒



屏東縣屏東市仁愛國民小學

跳繩護照



班級： 5-2 座號： 24

姓名： 鄭梨方

102 年 11 月 4 日

普遍卓越

● 校本課程~跳繩學習能力護照

屏東縣仁愛國小校本課程~跳繩能力學習護照

個人			雙人及團體		
招式	名稱	認證	招式	名稱	認證
12式	地球自轉(8拍)	高階跳	12式	團體大繩30下(8人)	高階跳
11式	空迴旋側踢、左右繞圈	高階跳	11式	繩中繩二迴旋(4下)	高階跳
10式	一跳2迴旋(連續5次)	高階跳	10式	雙人車輪轉	高階跳
9式	連續交叉前跳、後跳(16拍)	高階跳	9式	大中小繩合一	高階跳
8式	木馬跳3式、側跳	高階跳	8式	大繩和2小繩合一(8拍)	高階跳
7式	木馬跳1式、2式	高階跳	7式	雙繞繩交叉跳	高階跳
6式	不倒翁(8拍)	高階跳	6式	雙人雙繩8字跳(含左右自轉)	高階跳
5式	前後跳(8拍)	高階跳	5式	雙人一繩左右互換(8拍)	高階跳
4式	腳左右交叉跳(8拍)	高階跳	4式	雙人一繩一迴旋二迴旋	高階跳
3式	開合跳(8拍)	高階跳	3式	雙人一繩輪流轉圈	高階跳
2式	跑步跳(右左右左右左左)	高階跳	2式	母子跳三人(8下)	高階跳
1式	一跳一迴旋(30)下	基礎跳	1式	母子跳二人(8下)	高階跳

普遍卓越

● 校本課程~跳繩學習能力護照

仁愛國小完成跳繩護照認證卡榮譽榜

獎品內容：

1. 累積仁愛五力好兒童學習護照點數，每6招25點，一共100點。
2. 跳繩隊專屬隊服一件。
3. 雙人繩1組。

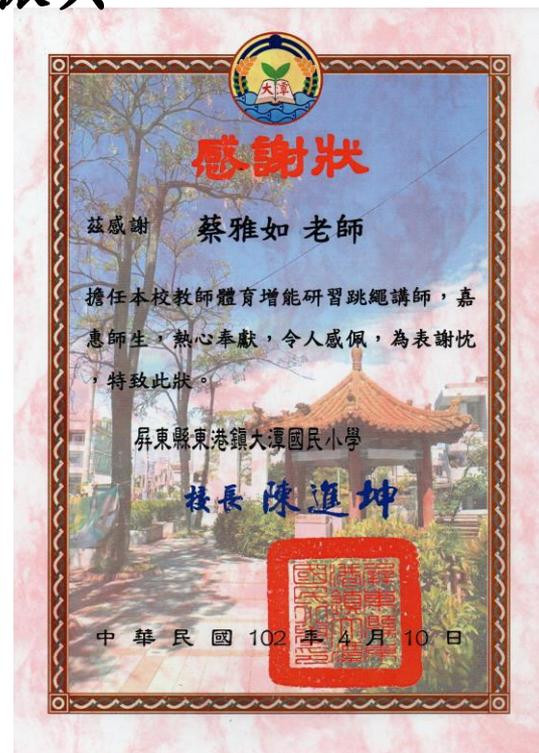


順序	班級	姓名	順序	班級	姓名
1	6-5	張棋棻	26		
2	6-4	陳品鏡	27		
3	5-7	張晴茜	28		
4	6-7	林品妍	29		
5	6-2	鄭習方	30		
6	6-3	楊凱淇	31		
7	6-5	張宸瑜	32		
8	6-5	林佳汶	33		
9	6-2	陳品譚	34		
10	4-1	林芮亘	35		
11	4-5	鄭易欣	36		
12	4-3	陳文惠	37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		

體育教學增能

● 應邀到他校分享:共14校

建國、民和、信義、振興、大潭、力社、里港、古華
林邊、鶴聲、前進、勝利、賽嘉、振興



多元展能的舞台

- 102年教育部民俗體育比賽跳繩全國冠軍



- 103年教育部民俗體育比賽跳繩全國冠軍



- 2015南投華光盃民俗體育跳繩競賽優等



多元展能的舞台

- 應邀表演:102屏東阿猴體育文化節



● 應邀表演:2014全國屏東單車國道馬拉松賽開幕



多元展能的舞台

- 應邀表演:超視金頭腦



多元展能的舞台

- 公視來採訪



多元展能的舞台

- 校園小藝人



學術交流

● 陽明大學、香港中文大學



邀請函

屏東縣仁愛國小

蔡雅如老師：

國立陽明大學學校衛生研究中心邀請亞洲跳繩聯盟及中國香港跳繩總會會長香港中文大學夏秀禎教授於2013年8月13日下午2時蒞臨陽明大學進行學術演講，分享跳繩運動對香港學生身體健康指標的影響，以及香港推廣跳繩運動之經驗。貴校推行學生跳繩成效優異，誠摯邀請您撥冗蒞臨演講會場交流與指導。

劉影梅 敬上



[專題講座]跳繩運動對香港學生身體健康指標的影響

時間：2013年8月13日(二) 14:00~16:00

地點：國立陽明大學護理館 418 教室

劉影梅 Yiing Mei Liou, RN, PhD

教育部暨國立陽明大學學校衛生研究中心主任

國立陽明大學臨床暨社區護理研究所副教授

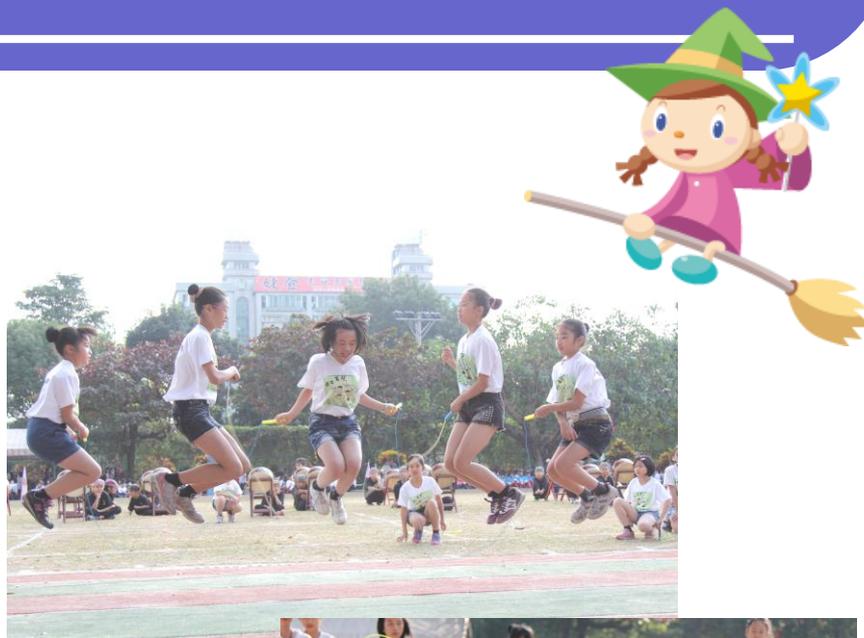
O：886-2-28267361, F：886-2-28202372, M：886-919597996

E：ymliou@ym.edu.tw, W www.ym.edu.tw/active

A：11221 台北市北投區立農街二段 155 號國立陽明大學護理館 604-A 室

教材研發

- 跳繩遊戲
- 個人繩教學
- 雙人繩教學
- 團體繩教學
- 跳繩競賽規程教學
- 網路建置、e化平台



報告完畢：謝謝您的指教

溫馨小語與您分享：

天底下不是沒有美的事物

而是我們有沒有一雙發現美的眼睛

