

跳繩遊戲百種

阮蔚村編著



上海勤奮書局出版

編者言

一、跳繩遊戲爲競爭遊戲之一種。我國小學體育教材已有之。不過此種遊戲，非僅適於兒童，即中學以上學生，及一般勞動人民，設能用以鍛練身體，其效果甚爲宏著。一般練習運動之青年，用作補助運動，尤多裨益。

一、跳繩既可鍛練身體，且饒有興趣。其運動富有彈性，可以伸縮自由。本書所述之跳繩方法，分爲單式與複式兩大類。單式者即一人獨跳，複式者即多人聯合跳躍之意義。兩種跳繩，方法之變化，達百餘種。單式跳繩，可以鍛練身體，複式跳繩可供遊戲。設習者或教者，再能按書中所述之方法，加以變化，則更可產生數百種之花樣，無窮於運用。

一、本書可供小學高中低年級用，及高初中教學之用。所列之教材，均適於體育正課中教授，並可作爲運動會中之團體表演教材。

跳繩遊戲百種目錄

第一章	跳繩遊戲法概述	一
第二章	跳繩在體育上之價值	四
第一節	跳繩爲大衆化的運動	五
第二節	身體的效果	七
第三節	精神的效果	一〇
第三章	跳繩訓練上之注意	一三
第一節	跳繩用具	一三
第二節	繩之操作	一六
第三節	身體上之注意	一八
第四章	跳繩訓練法	二一
第一節	單式跳繩	二一
第二節	複式跳繩	五二
第五章	總論	八二

跳繩遊戲百種

第一章 跳繩遊戲法概述

跳繩之方法，有「單式跳躍」、「複式跳躍」、「與「固定場所跳躍」及「移動跳躍」之區別。前者爲自己操繩之單獨跳躍，後者爲由他人操繩，單獨或數人聯合跳躍。或互相操作而跳躍，或單式跳躍並行，以兩條繩同時操作，入其中而跳躍。

單式跳躍，爲「繩之操作」、「脚之運動」與「繩之迴旋速度」三種巧妙動作，聯合而成之跳繩。故所謂之「單式跳躍」並非表示其簡單也。

實施跳繩訓練之際，先須指示繩之操作，及腳之運動，然後研究迴旋速度之管束。

祇就單式跳繩一項而論，其種類達數百種以上。如欲感到濃厚之興趣，須求詣造多類不同之跳法。

單式跳繩之目的，可供作遊戲，亦可供作各種競技運動，及跳躍運動之補助運動。若能按各人之體力及技術，而選擇適當之跳繩項目，則無論男女老幼，經熟練之後，自然可感到興趣矣。又如活潑之青年學生，可作為鍛鍊身體之運動。田徑賽員，及練習舞蹈者，習之可作為最有效之補助運動。

複式跳繩，其目的主在遊戲。此種跳法，為兒童及女性最相宜之運動也。

跳繩運動，若伴奏以適當之音樂，將跳法樣式作合宜之編配調和以輕快之音樂，集團行之，則更饒有趣味，並為極有價值之團體韻律活動。

由斯觀之，跳繩之易於普遍，及其效果之宏大，在現今之體育教材中，應占有適當之地位。惟向來跳繩，祇被列入「跳躍運動」及「競爭遊戲」中之一種，其所取之目的似過狹小耳。

第二章 跳繩在體育上之價值

第一節 跳繩爲大衆化的運動

跳繩爲一種極快活的運動，無論學校或社會，由學齡期之兒童，至五六十歲之老人，均適宜此項運動，且極宜於舉行。我國之於跳繩，雖隨時隨地可以見之，然若再加以積極之提倡，則不難成爲大衆化之運動。舊社會學校時代之愛好運動者，但一經畢業而爲社會務服，能保持其運動生活者，甚鮮。此輩非對運動缺乏理解，實則舊時社會上之體育設備太少，且未曾了解其重要，遂致運動中輟。新體育有計畫性與創造性，人們都要認識運動之效果，考慮運動之性質、季節、地點、準備、時間、用具之價格、技術之吸收、運動之度量、自發之興趣，及對危險之預防。惟跳繩

運動於施設上既不受此等限制，是須考慮之點極少。故不需例舉其在體育上之效果，即可知其爲一種大衆化的運動。

一、用具簡單價廉

用具只需繩一條，單式跳繩若需三公尺，複式跳繩五六公尺即充分足用矣。

繩以線製者爲最佳，麻繩次之。若在農村，以蘘製之亦可。總之，無論在家庭，學校，工廠，機關，一繩之需要，當不發生問題也。

即購一根新的線繩，亦不過需幣數千元，若欲得一特別爲練習而用附有握把之繩，亦不過售一萬數千元。查各種運動器具之中，如此簡單價廉及能收效宏大者，實不得多見。

二、時間場所服裝簡便

跳繩爲四季通行之運動。一般運動家，因節季關係，在冬季多難得適當之運動項目，除少數嚴寒地方，於冬季可做跑冰撬雪等特殊運動，餘者殆無適當運動可尋。唯有跳繩一項，爲冬期運動中之有特殊效果者。

跳繩既不受時之約束，且其舉行地點，無論室內戶外，隨地均宜行之。而於服裝，亦不需特別考慮。

三、絕少危險運動量易於調節

跳繩於失敗或停頓之際，無墜落，跌倒，衝突，或爲用具傷害之虞。無論何人，均可安心行之。

各人可按其體力技術之程度，對跳繩作適應之操作。腳之運動，及跳躍之次數，均可自由調節。

四、饒有興趣變化無窮。

跳繩雖甚簡單平易，然若練習純熟，花樣百出。依著者之研究，即單式跳繩，其種類約百餘種。每一種技術，凡能經純熟之練習，即可得到多大興趣與快感。如見一熟練者操繩作輕快之跳躍，則旁觀者必抱感動與欣慕。如見庭前或路傍大人或兒童，嬉嬉作跳繩之戲，則興趣更必濃厚。

第二節 身體的效果

一、能使四肢動作機敏養成良好之姿勢。

跳繩在形式上觀之，即可認其為四肢一致之調和運動。故加以熟練之後，依運動之變化及速度之增加，益能增進四肢之機敏性。

國人因生活之習慣上，一般姿勢均有缺陷。若能施以合理之跳繩

運動，定可增大美與力之表現。

跳繩如用輕快之跳躍運動而練習，可增加肌肉之強壯，至低限度可增加肌肉之彈性。又此項運動可使肌肉調和優美，輕捷，敏活，及富有持久性。

二、爲適度之全身運動。

跳繩爲四肢之共同動作，並作輕快之跳躍，與奔跑之程度。故除以特殊的鍛練爲目的外，即用急速或強力運動之際，亦不致予肌肉及內臟以激急之刺戟。運動量雖強，亦不過屬中等程度，且富有持久性，爲理想的全身運動。

三、可使呼吸及循環器官發達。

體格及諸器官之十分發達者，則其心身之作業能率，亦必十分向

上。故求呼吸器官及循環器官之發達，乃爲必要之條件。欲求呼吸器官及循環器官之向上，非依適度之運動，而圖鍛練促進其技能。

對此則賽跑，跳躍，及呼吸運動，均甚適當。然有時對於急速及強力運動必須避免者，其間之運動程度，且於身體上之鍛練程度較大者，當推跳繩。

男女於青春發動期，其需要之體育運動旨趣各異。女性所需要者，其目的在鍛練內臟機能之向上，而不需要鍛練肌肉者。普通之運動，多呆板，而不活潑。故在此時期中，須選擇能促進呼吸及循環機能，而易於發生興趣，便於自動練習者。男子在此時期，因體力之漸增，須選擇較有持久性之運動。由斯點觀之，跳繩運動，在青春發動期以後，對於男女之生理條件，均相適合，且甚爲有效之運動也。

四、增進耐久，跳躍機巧各特性。

耐久，跳躍，機巧各特性，運動家視之爲生命線。故欲圖技術向上者，須常注意於鍛練。

跳繩練習，因呼吸器，循環器及肌肉之得到鍛練，故可增進持久力。因跳躍肌之得到鍛練，致慣於機巧之運動。

擊門家日常所不可缺少之補助運動，唯跳繩耳。最近一般從事田徑運動，因鑒跳繩之效果，亦多採用之。

特以戶外運動，在雨季中苦無練習之方法。既屆秋令，則身體及成績，具感能率低降。在此時期中，唯有採取跳繩爲補助運動，較有效果而相宜。

第三節 精神的效果

一、一致合作之必要

複式跳繩爲二人以上之一致合作之運動。複式跳繩之操繩者與跳躍者，多係分工合作，設操繩若一味迴旋操作，而不以跳躍者之動作爲目標，則不能美滿成功。有時跳者在二人以上，乃至數人，合跳一繩，設不同心一致，努力合作，則決不能成功。

二、涵養明朗正確之精神

運動時若持明朗及正確之精神，同時則輕快之跳躍運動，更可表現快愉之感情。故於跳繩之際，禁止憂慮不悅之氣態。因跳繩運動之性質屬於快活，動作均屬於韻律的，故宜持有明朗之精神。

然此項運動又屬於機巧的，故在運動之際，當需要密緻的注意與觀察力，若對一部分運動之要領，缺乏正確的調和，則實行時必發生困

難。

由斯觀之，須有良好之精神，始能得到良好之效果，可斷言也。

第三章 跳繩訓練上之注意

第一節 跳繩用具

一、繩之選擇

繩之粗細大小，以於使用時不發生障礙爲合宜。其質料以蘆與碎布混合製成爲佳。所用之繩，如能自製，則更饒興趣。

因跳繩所用之繩，具有特殊之目的，故須適合以下之條件：

繩之粗徑，約一糲內外。

繩之長度，用於單式跳繩者，約三公尺即足。大人使用之繩，祇要對於操作不發生障礙即可。其最適當測量之方法，爲將繩之中心，用脚尖踏住，同時身體伸直，兩手拉繩之兩端，舉至肩部，如此繩之長短，最爲合

第一圖



繩之長度須與身長相適合

宜。(見第一圖)

複式跳繩，儘可使單式跳

繩之繩，惟依跳躍之方法，有時

須用五公尺至六公尺長之繩。

關於繩之性質，若其過輕，則於操作，既感不便，且乏興趣。故軟柔之

繩，不及較剛者操作之合

宜也。

由此點觀之，以線製

之繩為最佳。線製之繩，其

製法亦有不同，參閱第二

圖便知。

第二圖



(由左起一，二，三，四)