

Happy Jumping

跑跳，好心情

同學們參加「跑跳好心情」活動了嗎？如果還沒有，趕快參加喔！
只要參加跳繩運動，記錄自己的跳繩次數於班級週登記表上，
跳繩累計次數排名前幾名的班級可獲得精美小禮物喔！
同學們，快加把勁~一起同心協力完成最後衝刺吧！



合作學校：國語實小 市大附小 中和國小
光華國小 江翠國中 板橋國中

跳繩活動，倒數一個月！！

活動網址：<https://goo.gl/lxat3S>

跳繩555

跳繩養成小秘訣——

同學只要每週跳繩5次，每次5分鐘，5分鐘累積500下，
即可達到一定的運動量，並且養成運動紓壓的好習慣喔！



活力跳繩操

光跳繩覺得無聊？來跳跳繩操吧！

配合音樂，左右跳、交叉跳、單腳跳，
讓跳繩變得更有趣！歡迎上線觀看喔！

▶ 活力跳繩操 | Q



「跑跳好心情」網路活動



功夫繩結



雙腳跳(雙)



跑步跳

跳繩運動二三事~化身偵探找出答案吧！

只要到心衛中心粉絲專頁按「讚」、觀賞跳繩操影片，並回答影片中的問題，
就有機會獲得豐富、超值的跳繩運動組合喔！

f 跳繩運動二三事 | Q