

# 跑跳達人“繩操”外傳

想知道跳繩還有什麼玩法嗎？快來學學吧！

## 暖身操

### 1. 左右手甩繩繞圈

(可搭配雙腳跳)

左手握住跳繩握把，分別以順、逆時鐘方向繞圈各10次，同樣動作再向右手進行一次。



### 2. 牛仔好忙

(2人一組)

一人蹲著將跳繩對折甩繩，另一人站立，當繩子劃過腳下時，要馬上跳起。



在從事運動前，要先做好暖身活動喔，才能保護自己不受傷！跳繩結束後也須做緩和運動，讓自己體溫、呼吸和心跳率回復正常喔！

## 跳繩操

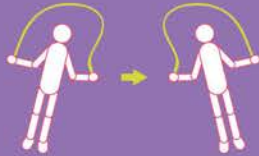
### 1. 單腳跳 (左右腳交替)

雙腳併攏站直，先將左腳放在屁股後方，再換右腳。



### 2. 左右跳

雙腳併攏站直，先向右邊跳，再向左邊跳。



### 3. 交叉跳

雙手在腹前做交叉動作，當繩子劃過腳下時，要馬上跳起。



### 4. 前後開合跳

雙腳於跳躍落地後前後分開，一跳左前右後，二跳雙腳合併，三跳右前左後，四跳雙腳合併。



## 心情頻道聊天室—專業線上諮詢

每週五晚上8:00~9:30專業醫師或心理師在網路上與您直接互動，上網即可直接與專業人員討論心中的疑惑囉！



## 跑跳，好心情網頁

內容介紹跑跳好心情所有活動，最新消息，也提供跳繩教學簡介。

[http://www2.jtf.org.tw/psyche/happy\\_jumping/](http://www2.jtf.org.tw/psyche/happy_jumping/)



## 邀請您一同支持憂鬱症防治工作

當您打開了這份單張，表示您也開始與我們一同關心「憂鬱症」。董氏基金會心理衛生中心從1999年起，積極推動憂鬱症防治工作，希望藉由各式教育宣導活動，讓民眾更認識憂鬱症及憂鬱情緒，以達到預防重於治療的功效。我們需要更多民眾的支持來持續推展，歡迎大家用行動支持我們。

劃撥帳號：07777755 戶名：財團法人董氏基金會

註明「支持心理衛生中心」

其他捐款方式：

- ① 信用卡捐款
- ② 華心網捐款頁面
- ③ 打電話至基金會，專人為您服務



發行單位/董氏基金會 發行人/謝孟雄 執行長/姚思遠

策劃/葉雅蓉

主編/余冠龍、戴怡君

編輯/李麗亭、謝樂廷、林明潔、凌藝穎、李健鴻、杜佳瑩、張立屏

2016年9月初版 版權所有，翻印必究

## 董氏基金會

網址 [www.jtf.org.tw/psyche](http://www.jtf.org.tw/psyche) 心理衛生中心信箱 [mjht@jtf.org.tw](mailto:mjht@jtf.org.tw)

華文心理健康網 <http://www.etmh.org>

地址 台北市復興北路57號12樓之3 電話 02-2776-6133 #2

# 跑跳 好心情



快樂就JUMP 跳繩555



## 認識，跑跳好心情

### 活動緣起

從1999年起，董氏基金會推動憂鬱症防治工作，提供資訊幫助大家正確認識憂鬱症，也提醒大家找適合自己的方式來紓解壓力。最近幾年更致力讓民眾了解運動是讓自己紓壓不憂鬱的最好方法。

為了鼓勵同學們養成運動紓壓的習慣，董氏基金會自2012年開始，推動「跑跳，好心情」跳繩運動。2012年主題為認識跳繩運動，讓大家喜歡跳繩運動；2013年主題為「雙人跳繩」，鼓勵親子從事跳繩運動，增進親子關係；2014年則推廣「三人跳繩運動」，提供多元跳繩活動參考，號召同學們一起跳繩、增進同儕互動；2015年以「跳繩接龍，快樂 follow up」為主題，邀請同學們將跳繩運動由單人串連到多人，傳遞跳繩運動的快樂！今年（2016）主題為「快樂就JUMP，跳繩555」，鼓勵學童達成基本跳繩運動目標——「每周跳繩5次，每次5分鐘，5分鐘累積500下」，體驗及享受跳繩運動的樂趣，成為傳播跳繩運動的種子。

### 活動內容

合作學校的學生、教師，可領取「跑跳，好心情」宣傳單張。參與在校推廣活動，包括「快樂Jump跳繩操」教學活動、「跳繩運動二三事」網路問答活動、「就是要jump做」影片上傳活動等，藉此建立跳繩運動習慣，為自己帶來正向情緒，同時向他人傳播跳繩運動的樂趣。

### 合作學校

臺北市市大附小 臺北市國語實小  
新北市板橋國中 新北市江翠國中  
新北市光華國小 新北市中和國小



## 跳繩，讚啦！

### 跳繩555

跳繩運動可以讓自己快樂、讓自己長高、身體好、還能讓你提升記憶力及專注力喔！現在就記下跳繩555口訣，讓我們一起跳繩「趣」！

- 5 每周跳繩5次
- 5 每次跳繩累計5分鐘
- 5 5分鐘累計跳繩次數500下

### 跳繩好優，運動不間斷

跳繩的好處很多，自己利用體育課、下課或空閒時間進行跳繩活動，養成跳繩運動習慣，讓自己更健康、更快樂。

1. 裝備簡單：一條跳繩就可以操作，記得搭配一雙合適的運動鞋，才不會受傷喔。
2. 運動節奏自訂：跳繩速度、快慢可視自己的體能狀況調整，初學者也易上手。
3. 人數不限：可以自己進行，也可以找朋友們、家人一起跳，創造趣味性。
4. 不受場地限制：只需一個跳繩迴旋不會受到干擾的空間即可，且不受天氣影響。
5. 有益身心：適量的進行跳繩運動，有助於肌肉和骨骼的發展，讓自己有好心情。



## 跑跳好有趣～～

跳繩運動有許多有趣形式，快加入「跑跳，好心情」行列，就可以跟他們一樣快樂唷！

看我跳得多高！！  
我要變成跳繩小神童！



2012.12.08

光華國小 樂動跳繩早餐會

同學們奮力齊跳，  
與他校跳繩隊進行PK對抗。



2012.11.08

國語實小 Happy Jumping

我要當最美的跳繩小公主，  
看我超級有創意！



2013.11.23

親子跳繩樂動會

每週末都和爸爸到不同地方  
挑戰雙人跳繩，連續八週，嗚耶！



2013.11月

跑跳好心情FB打卡送好禮

1230對親子組在中正紀念堂  
挑戰雙人同向跳123秒！！



2013.12.07

Happy Jumping 親子跳繩紓壓日

小選手在眾人的鼓勵下，  
完成挑戰！



2014.11.18

中山國小 跳繩列車趴趴GO

大家一起齊跳繩～  
再多人也難不倒我們！



2014.12.06

跑跳好心情3 跳繩運動紓壓推廣活動

在臺灣的各個角落  
都可以快樂跳繩呢！



2014.10月

跳繩行腳遊台灣 FB打卡任務

和朋友一起跳繩做鬼臉，  
開心又有趣



2015.10月

弘道國中 跑跳點點名FB串聯活動

瞧瞧我們的默契，也是經過不  
斷的練習，失敗才有的成效。



2015.10月

五股國中 跑跳點點名FB串聯活動

1人跳繩是不錯，  
但多人一起跳繩才是王道



2015.12.05

跑跳好心情4 跑跳接力紓壓日

代言人SpeXial帶領現場3000名  
民眾以跳繩接力，快樂紓壓  
迎向2030年。



2015.12.05

跑跳好心情4 跑跳接力紓壓日