

## 跑跳達人“繩操”外傳

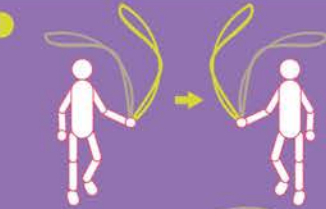
想知道跳繩還有什麼玩法嗎？快來學學吧！

小小叮嚀，在從事跳繩運動前，暖身運動是不可以忽略的，對於身體有著保護作用。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

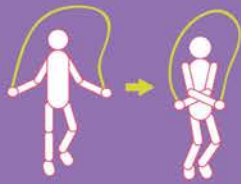
#### 1.左右側體空迴旋

持一條對折的跳繩，先向右側迴旋，再向左側迴旋。



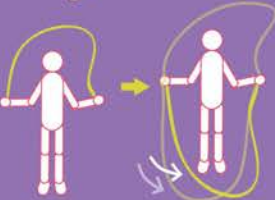
#### 2.開叉跳

雙手在胸前做交叉動作，一跳做開的動作，二跳做叉的動作。



#### 3.二週旋

雙腳併攏站直，當繩子用要劃過腳下時要馬上跳起甩繩兩次。



#### 4.軸心迴旋跳

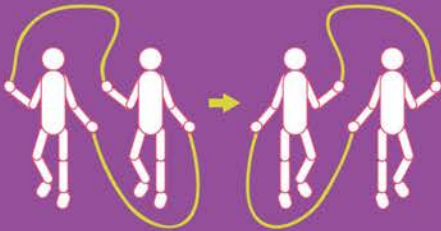
以繩一端為軸心向下，軸心在膝關節以下，以兩腳跑步跳方式跳躍。



### 進階活動

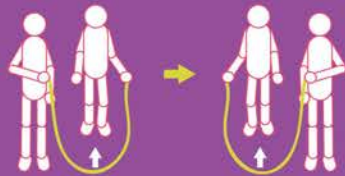
#### 1.動滋動滋跳

1. 兩人並排共持二條繩子，左手持同一繩子，右手持另一繩子。  
2. 先擺動右手跳繩，右邊的人要跳起，依序擺動左手跳繩，另一位要跳起。



#### 2.同心協力跳啊跳

1. 兩人共持一條繩子並排站，右邊的人握右手把，左邊的人握左手把。  
2. 先擺動右手跳繩，右邊者跳起，依序擺動左手跳繩，另一位要跳起。輪流跳躍。



### 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://www.2.jtf.org.tw/psyche/happy\\_jumping/](http://www.2.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／葉雅馨

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



## 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，對人際、課業都有所幫助，還能讓自己身心健康，就讓我們一起來瞭解跳繩好處吧！

- 1. 課業進步：**運動可以產生「血清素」的分泌，提昇記憶力、增進專注力，能加強學習能力。
- 2. 幫助長高：**跳繩運動可以強健骨骼，讓自己長高、增強反應力與敏捷力，成為運動場上的佼佼者。
- 3. 促進人際關係：**跳繩可以自己跳，也可以找三五好友一同玩樂。
- 4. 消耗熱量：**適度的運動，讓自己流流汗，促進新陳代謝，維持健康的體態。
- 5. 達到紓壓：**運動讓大腦分泌「正腎上腺素」、「多巴胺」，這些激素可幫助你紓緩課業等壓力，促進心理健康。



## 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！

