

跑跳，好心情

學生手冊



「跑跳，好心情」伙伴



臺北市西門國民小學

西門國小跳繩隊自民國六十八年成立至今已過三十年，學生的表現優異獲獎無數，精湛且出神入化的表演擄獲觀眾的目光與掌聲。



臺北市立國語實驗國民小學

國語實小跳繩隊已有十三年的歷史了，初設宗旨是為了給學生多一種運動的選擇，跳繩隊參加許多比賽，皆有不錯的成績，頗獲大家的讚揚。



新北市立光華國民小學

光華國小是全國學生人數最多的學校，為了要鼓勵學生可以養成運動習慣，多樣性的社團活動供學生選擇，讓運動紓壓的種子光華國小紮根。



新北市立莒光國民小學

莒光國小為新北市政府核定的體育發展學校，校園規劃開放式教學活動空間，讓師生從校園中一起探索知識。

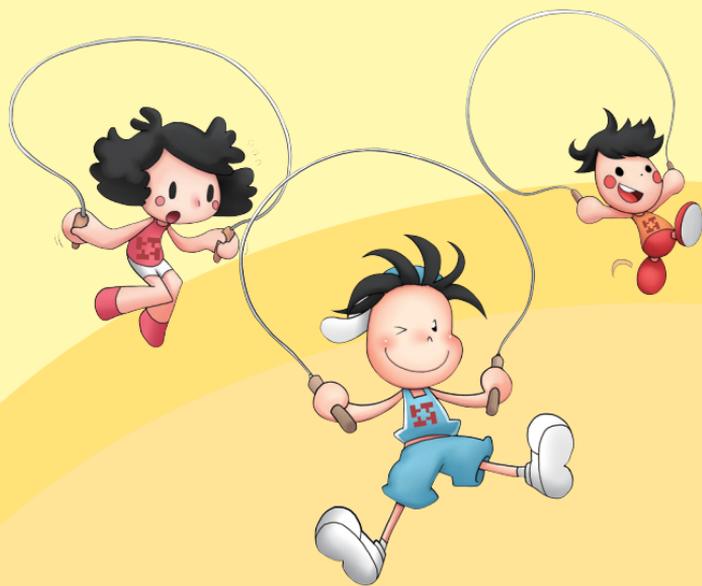


新北市立集美國民小學

集美國小的校園放棄傳統橢圓型式的操場，改以直線跑道、球場及多種遊戲組合為主的「大自然運動公園」，讓師生及社區民眾可以在校園恣意揮灑汗水。

目錄

認識「跑跳，好心情」	01
運動讓你優—心情好	02
運動讓你優—身體好	05
浩角翔起和你一起跳	09
跑跳好心情	11
跑跳好心情 Online	25



認識◎跑跳，好心情◎



從 1999 年起，董氏基金會持續推動憂鬱症防治，提供很多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紓解壓力來預防憂鬱症。最近幾年更努力讓大家了解運動是讓自己紓壓不憂鬱的最好方法。

為了讓同學們認識「運動紓壓」，也養成運動紓壓的習慣，董氏基金會和五所小學合作，一起舉辦「跑跳，好心情」跳繩運動紓壓暨體適能推廣活動，希望透過校園跳繩推廣，讓老師和同學們一起培養運動習慣，建立良好的紓壓方式，對大家的身心健康產生幫助。

運動讓你優—心情好



運動讓你心情好的 4 大秘密



1. 讓你從「頭」快樂

我們的大腦大約有 1000 億個神經元，是讓腦部組織發揮功能的基本成員。而神經元彼此之間，需要「神經傳導物質」的連繫，才能將整個大腦迴路聯結起來。神經傳導物質又分成許多種，有些會讓人產生不同的心情，例如「正腎上腺素」分泌不足的話，就會感到懶洋洋；「多巴胺」能讓心情愉悅；「血清素」則是與提升情緒、記憶有關。許多研究都證實規律運動可以調節正腎上腺素、多巴胺及血清素的分泌，達到紓解壓力的效果。

2. 不傷身的「自然 high」特效藥

很多人曾有過跑步產生快感、興奮的經驗，研究證實，這種「自然 high」的感覺是因為劇烈運動後，大腦製造「腦內啡」所帶來的感受。腦內啡就像是天然的嗎啡，除了鎮痛之外，還會讓人有幸福、快樂的感受。

3. 體力 Up = 抗壓力 Up

當我們面對壓力或緊急狀況時，體內會分泌壓力荷爾蒙「皮質醇」，而皮質醇會導致心跳加快、血壓增高、呼吸急促，連肌肉都會變得緊繃。如果一個人長期處在高壓的狀態之下，皮質醇的分泌量總是處在高檔，身體會一直處在不舒服的狀態，健康就會開始拉警報，例如出現胃痛、拉肚子、失眠、焦慮等症狀。一個經常運動的人，體適能一定比不運動的人好，面對壓力所產生的種種生理反應，也會恢復的比較快，因而能減少皮質醇對身心的危害。

4. 讓你相信「我可以！」

運動有助於突破自我，建立自信心，這樣遇到困難或挫折時，也就不會那麼在意。成就感可以帶來自信心，當自信提升之後，承受壓力的能力也會變強，遇到挫折或困難就不會那麼容易沮喪，也能試著去解決。

文章來源：董氏基金會《大腦喜歡你運動》一書～〈動出抗壓力的4大關鍵！〉



運動讓你優一身體好

運動 4 大好處

1. 增強心肺功能，保持身體健康。
2. 提升記憶力。
3. 改善自律神經失調，減少失眠。
4. 強化骨骼與肌耐力，預防骨質疏鬆症。



吃動平衡無負擔

吃動平衡是指食物攝取量和熱量消耗之間的平衡。若食物攝取量和消耗失衡，會影響體重。很多學生經常過量進食高糖、高脂和高熱量的食品，包括洋芋片、糖果、巧克力等，會增加熱量攝取。可是，經常使用電腦而又缺乏運動，令熱量無法消耗，容易引致能量失衡，脂肪積聚。究竟飲食方面我們該注意

哪些重點，才能使自己吃得健康，再搭配定期運動擁有活力生活，就讓我們看下去：

攝取 > 消耗 → 體重上升

攝取 < 消耗 → 體重下降

· 要吃早餐才健康

很多人都不吃早餐，以為一餐不吃影響不大，但是經過睡眠十多個小時沒有進食，身體的血糖會降低。許多研究顯示，沒有吃早餐的學生專注力比有吃早餐的學生還低，而且體重較易超標。



· 多多五穀少肉類

五穀類食物主要供給能量支持各種活動，提供的能量佔每天所需的 55%。五穀類食物

運動讓你優一身體好





在食物金字塔最底層，進食的分量應最多。相反，肉類（即蛋白質類）在食物金字塔的第三層，進食的分量應比五穀類少。蛋白質主要負責促進人體生長發育和修補身體組織，攝取量應為人體

每日所需能量的 10% 至 15%。

· 天天要二果三蔬

每日最少吃兩份水果和三份蔬菜。一份水果相等於一個中型水果，而一份蔬菜就相等於半碗煮熟的蔬菜、瓜類或菇類。

· 補充鈣質不斷奶

不論什麼年齡都需要喝牛奶或吃含豐富鈣質的食品，以攝取足夠鈣質。鈣質能強化骨骼及保護牙齒健康。除了鈣質，牛奶亦含豐富的蛋白質、鎂及維他命 D，都是我們不可缺少的營養素。

· 別讓身體鬧旱災

根據美國國家科學學院藥物研究院的建議，九至十四歲的男生每日應喝八杯水，而女生應喝七杯水，當中可包括其他飲料，如湯水和其它飲品等。值得注意的是，選擇飲料時應注意成分，並盡量以水作為主要飲料，避免攝取過量糖分，引致肥胖。

· 飲食多元不生病

每種食物都有營養素，例如：番茄有番茄紅素，花椰菜有硫配糖體，各有不同成份及功效。所以建議大家每日吃不同種類的食物，達到飲食多元化，攝取不同營養素，增強抵抗力。



參考來源：中國香港跳繩總會《越跳越「繩」星級獎勵計劃 2011-2012》學生手冊～〈越跳越「繩」營養課程〉



浩角翔起和你一起跳



金鐘獎綜藝節目最佳主持人組合－浩角翔起平時主持搭檔默契滿點，可是在面對繁忙演藝工作所帶來的龐大壓力，紓壓運動的選擇卻是大不同。浩子表示自己在多年前剛組團的時候，因為練習啦啦隊舞蹈時受傷造成骨刺的後遺症，所以目前只能從事像游泳這種對身體負擔較小的運動，紓壓順便復健。浩子也以運動傷害的過來人身分提醒大家，運動還是要量力而為，暖

身伸展都不能少，才能保護自己的身體。

阿翔則習慣在棒球場上揮灑青春。阿翔說自己平常需要說話主持，帶給觀眾歡樂，所以休假時最喜歡趁週間人少的時候，約幾位好朋友一起到打擊練習場，安靜地揮棒流汗，這就是紓解工作壓力的最好方式，也是專屬自己的歡樂時刻。雖然浩角翔起兩位成員的紓壓運動選擇一個在水裡，一個在草地，但浩子與阿翔兩人還是同聲肯定運動對於紓解壓力，改善身心健康的好處。也希望無論大朋友或小朋友，都可以透過跳繩等運動方式，為自己帶來歡樂、愉快的正向感受。



跑跳好心情

跳繩是利用下半身向上跳躍的力量，將身體帶離地面，屬於規律性有氧運動。跳繩歷史悠久，在中國唐代就有跳繩運動的紀錄，也是我國文化中廣為人知的民俗體育項目之一。

跑跳好處多

1. 運動器材便利：

從事跳繩運動不需要複雜和昂貴的器材，只用一條跳繩就可以操作。

2. 不受天氣、場地限制：

進行跳繩運動也只需要一個跳繩迴旋不會受到干擾的空間即可，不像球類運動有著球場標準規格條件等場地限制，就算是一般的室內場所也可以輕鬆進行跳繩，因此也有不受地點、天氣影響的優點。

3. 運動難度、強度適中：

跳繩運動強度合宜，是適合各種年齡層從事的運動項目。

4. 促進身心健康：

透過跳繩運動可以增進我們的協調性、平衡感、敏捷性、韻律感以及肌耐力。在同學們成長發育的過程中，如果適量進行跳繩運動，也有助於肌肉和骨骼的發展。另外也有研究發現，只要同學們每天跳繩 30 分鐘，連續跳 20

週，就可以改善學習能力，所以跳繩不只可以讓同學長高，還可以變聰明！而且只要養成定期跳繩的習慣，同樣會有紓解壓力、改善心情、提升自信心等增進心理健康的幫助。



跑跳先修班

■ 認識跳繩器材

1. 跳繩的材質：

種類	優點	缺點	用途
棉繩	<ul style="list-style-type: none">● 跳繩過程中，棉繩打中身體比較不會痛。● 繩速較慢，易於控制，使用者比較容易掌握擺繩的正確動作和跳過繩子的時間。	<ul style="list-style-type: none">● 棉繩較重，繩速較慢，較難做出多重跳的動作。	<ul style="list-style-type: none">● 適合跳繩初學者使用。
塑膠繩	<ul style="list-style-type: none">● 價格便宜，而且長度容易修改，適合體育課程使用。	<ul style="list-style-type: none">● 塑膠繩如果在不平滑的地面使用，容易磨損。	<ul style="list-style-type: none">● 材質較輕，常用於體能訓練和基本花式跳繩。
拍子繩	<ul style="list-style-type: none">● 擺繩觸地時發出的聲音較大，跳繩者比較容易掌握節拍。● 繩子有一定的重量，讓跳繩者比較容易感受到擺繩的力度和方向。	<ul style="list-style-type: none">● 繩身較重，擺繩速度受限制。	<ul style="list-style-type: none">● 用途廣泛，多用於花式動作。
鋼絲繩	<ul style="list-style-type: none">● 繩子以鋼線或鋼線包塑膠製成，材質輕，擺繩速度非常快。	<ul style="list-style-type: none">● 繩身輕，擺繩速度很快，初學者不容易控制。	<ul style="list-style-type: none">● 適用於對繩子有一定操控技術的使用者，多用於速度比賽。

2. 跳繩的長度：

單人繩

身高	需要繩長
100 至 139 公分	213 公分
140 至 179 公分	244 公分
180 公分以上	274 公分



雙人繩

一般而言需要比單人繩長 30 至 60 公分。

■ 跳繩的穿著

從事跳繩運動不需要準備特殊的服裝或運動鞋。服裝部分要選擇容易排汗、寬鬆且適合活動的衣服。運動鞋部分選質地軟硬適中、重量輕、透氣的運動鞋，避免受傷。

■ 跳繩的場地

跳繩運動通常在平地進行。在非平面場地，如台階、斜坡等，會讓雙腳的著地點有落差，容易扭傷。

文章來源：中國香港跳繩總會《越跳越「繩」星級獎勵計劃 2011-2012》學生手冊～〈注意事項〉

跑跳請注意…

同學在認識跳繩相關知識後，等不及要開始跳了嗎？先等等，運動前還是有些安全事項要注意喔：



1. 要記得一

- (1) 跳繩前要適當而確實地做暖身運動 5 ~ 10 分鐘；身體微微出汗發熱，表示暖身運動才夠量。
- (2) 跳繩時，穿著適當舒適的衣著與運動鞋。
- (3) 跳繩時，留意前後方是否有其他人經過。
- (4) 依個人適宜的運動強度，循序漸進增加跳繩次數與速度。
- (5) 若在跳繩過程中呼吸困難、頭暈、臉色蒼白、冒冷汗或感覺虛弱，應立即停止跳繩；並且立即尋求大人的協助。
- (6) 在跳繩後也要做緩和運動，讓身體漸漸和緩下來。
- (7) 持之以恆地從事跳繩運動，才能獲得健康且愉快的樂趣。

2. 千萬不要一

- (1) 避免太飽或太餓時跳繩，而且最好在飯前或飯後 1～2 小時從事跳繩運動。
- (2) 避免在空氣不佳、太陽太大的時段跳繩。
- (3) 避免在車輛動線與不安全的區域跳繩。

跑跳前的暖身

運動前最好先進行 5 分鐘低強度的暖身運動，例如走路，再花 5 分鐘做伸展操，對跳繩時主要活動的部位加強伸展，包含：頸部、肩膀、前臂、背部、腰部、大腿、小腿、手腕以及腳踝，有助於血流量、攝氧量，以及神經的傳導與反射性，並能降低關節僵硬性，對於身體有顯著的保護作用。暖身後，才能夠正式進行跳繩活動。



肩頸伸展動作





前臂伸展動作



背部伸展動作



腰部伸展動作



大腿伸展動作



小腿伸展動作



腳踝伸展動作



手腕伸展動作



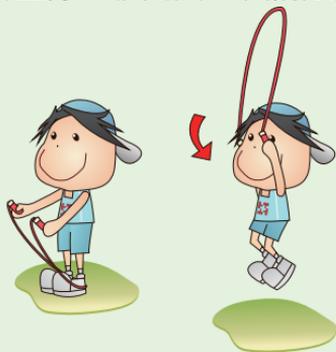
跑跳動作秘笈

個人基本動作

1. 前迴旋

第一步：雙腳併攏站直，雙手握手把，將跳繩中間點放置在雙腳後方，並將跳繩拉直。

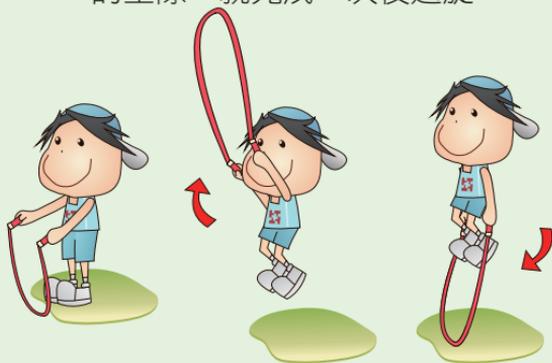
第二步：將跳繩向前揮動越過頭頂，跳起後再將跳繩向後穿過腳底與地面之間的空隙，就完成一次前迴旋。



2. 後迴旋

第一步：雙腳併攏站直，雙手握手把，將跳繩中間點放置在雙腳前方，並將跳繩拉直。

第二步：將跳繩向後揮動越過頭頂，跳起後再將跳繩向前穿過腳底與地面之間的空隙，就完成一次後迴旋。



3. 原地跑步跳

第一步：雙腳併攏站直，雙手握手把，將跳繩中間點放置在雙腳後方，並將跳繩拉直。

第二步：將跳繩向前揮動越過頭頂，先以右腳跳起，將跳繩向後穿過腳底與地面之間空隙，再將跳繩向前揮動越過頭頂，再以左腳跳起，將跳繩向後穿過腳底與地面之間空隙，持續重覆以上兩個動作，就像跑步。



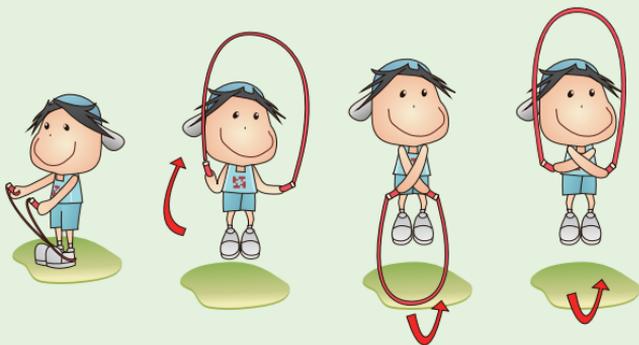
個人進階動作

1. 雙手開叉前迴旋

第一步：雙腳併攏站直，雙手握手把，將跳繩中間點放置在雙腳後方，並將跳繩拉直。

第二步：將跳繩向前揮動越過頭頂後到胸前。

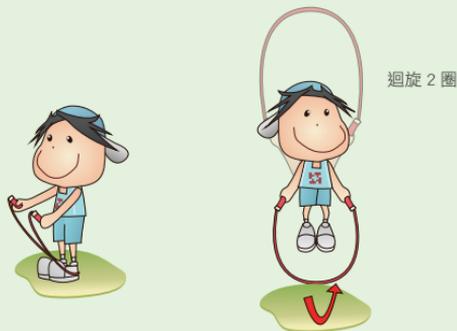
第三步：雙手順勢交叉並且跳起後，將跳繩向後穿過腳底與地面之間的空隙，最後雙手回到原來的位置，就完成一次雙手開叉前迴旋。



2. 一跳二迴旋

第一步：雙腳併攏站直，雙手握手把，將跳繩中間點放置在雙腳後方，並將跳繩拉直。

第二步：將跳繩向前揮動越過頭頂，跳起一下跳繩連續迴旋兩周，就完成一次一跳二迴旋。



雙人動作

1. 相向朋友跳

第一步：使用雙人繩，先由一位同學進行前迴旋動作。

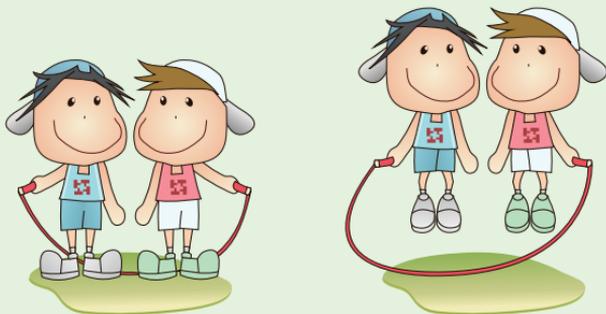
第二步：另一位同學從前方或側向加入，兩人面對面跳繩。



2. 橫排跳

第一步：使用雙人繩，兩位同學面朝前方，一位同學用左手拿跳繩的一隻手把，另一位同學用右手拿跳繩的另一隻手把。

第二步：兩位同學一起進行前迴旋或後迴旋動作。



同學們如果想要了解更多跳繩動作，或是想透過影音學習跳繩技巧，都可以到「跑跳，好心情」活動網站裡面的「跳繩教學」區逛逛喔。



跑跳好心情 Online



同學們看完手冊內容之後，是不是覺得不夠！想多認識關於跳繩的知識呢？沒關係，因為「跑跳，好心情」還有一個活動網站喔。在活動網站中有哪些好康，現在就報給你知：

全球瘋跳繩

跳繩到現在已經是風行全世界的熱門運動了，除了台灣之外，其他國家的同學們也都認真在學習跳繩喔。在「全球瘋跳繩」專區中，同學可以看到日本、韓國、英國、美國等國推廣跳繩運動的活動，也可以知道跳繩其實是很國際化的運動喔。

跳繩教學

看到手冊中關於跳繩動作的文字和圖像介紹，同學們想更了解跳繩技巧其中的奧妙嗎？那就一定要來「跳繩教學」專區學習一下。這裡有動作示範影片，呈現跳繩暖身的方式以及各種跳繩基本與進階動作。同學們搭配教學影片進行練習，跳繩技術一定會突飛猛進！

同學們知道除了自己的學校之外，還有哪些學校的同學也是「跑跳，好心情」的伙伴嗎？進入「合作學校」專區，你就可以看到本階段所有參與學校的名單，還有各校推廣活動的情況。更重要的是，各校跳繩累積總次數排名每週都會更新公布在網站中，同學們快點努力跳繩讓自己學校衝上第一名吧！

還有更多的好東西在「跑跳，好心情」網站中等著同學來發現，現在就上網搜尋「跑跳好心情」進來瞧瞧吧。

跑跳好心情活動網站：http://www2.jtf.org.tw/psyche/happy_jumping/。



<http://www.jtf.org.tw/psyche/>

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，上網即可與專業人員討論心中的疑惑喔！



運動紓壓網頁

介紹運動對心理健康的幫助，也提供台灣百位領導者運動紓壓經驗。



<http://www2.jtf.org.tw/psyche/sportrelief/>



跑跳，好心情

學生手冊

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／周聖偉、戴怡君、李麗亭

編輯／謝秉廷、蕭惠玲、王秋婷、藍聖翔

許涵婷、林明潔、蔡慧雯

美術設計／梁蘊華

2012年9月初版
版權所有·翻印必究



 董氏基金會 John Tung Foundation

網址：www.jtf.org.tw/psyche/ 心理衛生組信箱：mhjtf@jtf.org.tw
華文心理健康網：<http://www.etmh.org/>

北部辦公室：台北市復興北路57號12樓之3

TEL：02-2776-6133#2 FAX：02-2751-3606、02-2752-2455

南部辦公室：高雄市新興區中山二路472號12樓之4

TEL：07-281-4721~2 FAX：07-281-4720