

活動3 跳出活力 影片 YouTube補充影音

這學期班際體育競賽要進行跳繩比賽，全班同學都盡全力練習，爭取班級榮譽。

西部牛仔



- 側迴旋
- 頭上迴旋
- 交叉迴旋
- 掛肩迴旋
- 水平迴旋

小叮嚀
練習甩繩時，要和旁邊的同學保持安全距離喔！

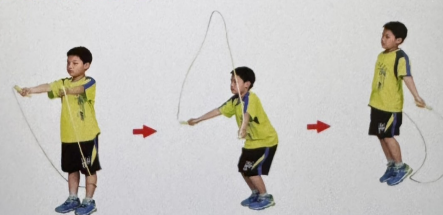
82

單次半迴旋動作



繩子放在腳跟到小腿後預備，將繩子由後往上升過頭頂，碰到雙腳時再走步跨過繩子。

半迴旋跳躍動作



繩子放在小腿後預備，將繩子由後往上升過頭頂，繩子快觸地時，雙腳同時輕輕向上升跳，讓繩子順利甩向後面。

83

一跳一迴旋

- 跳繩前拉，當繩子緊靠腳後跟時，迅速往前方甩繩。
- 旋轉手腕，將繩子向上升迴旋。
- 繩子觸地時，雙腳微彎，腳掌前半部輕輕起跳。

跑步跳繩

繩子迴旋落地，同時雙腳以跑步動作跨越繩子，跨過後向前甩繩。

84

愈跳愈多



遊戲規則

於規定時間內，一跳一迴旋成功次數愈多者獲勝。

為了讓動作更熟練，請寫下你的訓練計畫書，好好練習喔！

每週練習幾次	時間	地點	練習多久
5次	每天第二節下課	操場	10分鐘

85