

The Strategy and Application of Rope Skipping Teaching for Fun on School Physical Education Curriculum

SU-I Liu^{1,2}, Jo-Ning Chang²

¹Center of Teacher Education and Career Development, University of Taipei, Taipei100, Taiwan
and

²Department of Exercise and Health Sciences, University of Taipei, Taipei100, Taiwan

Abstract

Purpose: The main objective of the fun of sports education is to improve students' interest in learning, create a happy learning environment, implement edutainment in class, reduce frustration of learning process, and experience fun sport to enhance physical fitness and develop regular exercise habits. **Methods:** The purpose of this research is to explore the literature on the meaning and significance of the fun of teaching, and provide different rope skipping games and teaching strategies as reference. PE is the most favorite subject for students. In addition to the enjoyment and satisfaction from games during the class, you can also relax and release pressure. Rope skipping is a proper subject for both primary and middle school students in Taiwan. **Suggestions:** 1. Organize series of training workshops officially to enhance professional teaching ability. 2. Increase compilation of teaching materials as references for teachers. 3. Organize competitions to enhance participation motivation and interest. For the topics of future research are: 1. Development of rope skipping teaching materials and technical analyses. 2. Game-based rope skipping teaching materials. 3. Strategy for fun Physical Education Curriculum. 4. Study rope skipping teaching in the aspect of sport pedagogy.

Keywords: fitness, learning interests, physical education teaching

樂趣化跳繩教學在學校體育課程中的策略與運用

劉述懿^{1,2}、張若寧²

¹ 臺灣 臺北市 100 臺北市立大學師資培育及職涯發展中心

² 臺灣 臺北市 100 臺北市立大學運動健康科學系

摘要

樂趣化體育教學最主要目的是要提高學生學習興趣，營造快樂的學習情境，寓教於樂的在課程中實施，在降低挫敗感的學習過程中，體驗運動樂趣並提升體適能，進而養成規律運動習慣。本文之研究目的是以文獻研究法探討樂趣化教學之內涵與意義，並列出不同之跳繩遊戲與技術之教學方法供參。體育課是大多學生的最愛，除在課程中可以享有遊戲歡愉與運動滿足，亦可放鬆身心抒解壓力，跳繩是一項適合我國中小學生體育課實施的項目。本研究建議，一、增加彙編相關樂趣化教材，以供教學者參考；二、辦理相關師資研習與工作坊，提升專業教學能力；三、舉辦相關性比賽，提升參與動機與興趣。針對本文討論，未來研究方向規劃為：一、跳繩運動之遊戲式教材。二、跳繩之教材編制與技術分析。三、樂趣化體育課程策略。四、在運動教育方法上探討跳繩教學法。

關鍵詞：學習興趣、體適能、體育教學

通訊作者：劉述懿

通訊地址：111 臺北市士林區忠誠路二段 101 號

電子郵件：sui@utapei.edu.tw

壹、前言

體育課應該是一件愉快且有趣的課程，幾乎所有學生最喜歡的課程就是體育課。然而體育課的實施成效端賴授課教師的用心與否，老師可以用一個躲避球讓學生自己遊戲一節課，也可以讓學生分組自己籃球鬥牛比賽到下課（劉述懿、張若寧，2016）。然也有部分體育課過於重視技能訓練，使體育課成為少數人的興趣，卻令大多數學生望而卻步，因此在教學內容上能增加休閒樂趣化項目，活潑課堂氣氛，學生不再被逼著接受技能訓練，進而培養學生上體育課的興趣，應為體育課之目標與方向。長期而言，學生運動的興趣一旦養成，即成為學生終身的寶藏（黃雅鳳，1995）。教師應能夠用心規劃整個學期的課程，例如在躲避球課程分組遊戲前，寓教於樂的讓學生練習傳接球及閃躲技巧，有系統有計劃的進行教學，讓學生在遊戲之餘，也能學到不同的運動技巧與提升體能條件。從事規律運動對學童體適能有顯著改善的效果，規律運動能讓人擁理想的身體組成、健康飲食習慣、正常的血壓及血脂狀況，適度的壓力管理及良好的心肺能力等，進而達到促進健康的效果（Wilfley & Brownell, 1994）。跳繩運動不只是容易學習，對健康方面也有很大的幫助，若跳繩保持每分鐘 120-140 次的速度，跳 5 分鐘的效果就相當於慢跑半小時，

並且能充分鍛鍊下肢，同時也能運用手臂和肩膀，是一項可以協調全身肢體的運動（李相如，2008）。

我國校園由於場地受限，體育課程往往受到壓縮，尤其在天雨時，體育課場地更是一位難求，於是學生的僅有的體育課有時變成教室內的學科複習，或者是以影帶或下棋替代，對於學生運動能力發展造成負面的影響。跳繩是一項極為適合我國中小學生體育課實施的項目，周熙平（2008）探討十六週的跳繩訓練，對學童骨質密度與體適能的影響，以 41 名國小六年級男童為對象，隨機分派方式分成跳繩組 21 名與控制組 20 名。跳繩組接受每週三天、每天 30 分鐘、為期十六週的跳繩訓練，訓練強度約介於最大心跳率的 60% 至 85% 之間，而控制組則維持正常飲食及作息。以定量超音波檢測儀檢測跟骨的骨質密度，研究結果顯示：跳繩訓練對於改善學童跟骨的骨質密度與心肺耐力有顯著的效果。鄭雅文（2010）指出跳繩活動不受時間、空間的限制，具高度的協調性，且 6-9 歲是協調性發展的重要時期。因此，在學齡階段的活動中，跳繩是個由上肢與下肢互相交換動作模式的順序性動作之一，且需要經由良好的動作計畫才能表現出肢體之間的協調性，進而順利的完成動作，所以跳繩動作常用於臨床的兒童動作評估，以了解兒童的動作問題表現。跳繩運

動在體育課程實施具有下列優點：

一、不受場地限制

臺灣地小人稠，中小學學生運動空間明顯不足，尤以都會區學校嚴重。跳繩運動所需空間不大，適合在學校體育課程實施，跳繩可在不同大小尺寸的場地實施跳繩，甚至在教室、走廊都可以實施；器材簡便，不需要太多經費；學校或個人負擔購置跳繩費用低廉。

二、運動效果顯著

許多學者都發現跳繩有助於心肺功能與身體體適能的培養與鍛鍊，劉順正（2007）曾以臺北某國小學童為受試者進行跳繩運動的影響，結果顯示經跳繩運動訓練後，學童在身體質量指數、心肺適能、肌耐力、柔軟度和瞬發力方面有明顯改善效果。吳姿螢、謝誠文（2012）指出適當跳繩運動的介入有助於提昇國小學童健康體適能、平衡能力及動作協調能力，且能增進動作技能學習的效率，以減少運動傷害的產生，進而奠定日後發展更高層次運動技能的基礎。

三、適合國人發展

跳繩運動在我國歷史悠久，且具有傳統歷史，且跳繩並不因身材而有所限制。適合個人運動或團體合作訓練：跳繩運動可以依照個人所需設計訓練課表，亦可以班級方式實施，進行單繩遊戲課程，或者中繩、長繩遊

戲，除增進體能提昇訓練外，亦可透過長繩遊戲促進班級團隊合作精神。

因此，跳繩運動是非常適合我國體育課程實施的項目，然而我國中小學體育課時實施跳繩教學者非常少。研究者到各縣市學校進行樂趣化跳繩教學演示時，發現大多問題是老師不知如何以樂趣化方式進行跳繩教學，以至於學生在跳幾分鐘後，就因為反覆跳躍而感到疲累致使失去興趣，因此如何以樂趣化進行跳繩教學是一大重點。如何以有系統生動有趣的教材，使體育課程的教學內容能夠活潑有趣，並且使學生喜歡，這是樂趣化教學的重點。在體育課程當中加入跳繩運動，將有助於個體在身體肌肉和骨骼的發展，改善心肺耐力、瞬發力和身體組成等等（鄭豐譯、莊淑伽，2014）。

跳繩運動對心臟功能有實際的研究記錄，「強心計畫」（Jump for your heart）推廣的根據是跳繩有助於心肺功能的健康，降低心臟相關疾病，這項活動源自於加拿大，目前強心計畫在加拿大、美國、澳洲、歐洲等都有完整的計畫，中國香港也導入強心計畫。加拿大健康舞蹈協會將跳繩列為日常體育訓練基本項目，美國則稱為「心跳計畫」（Jump for you Heartbeat）。每年美國跳繩協會都得到心臟學會的實質經費補助，希望透過跳繩推廣心臟保健的重要性。香港心臟專科學院也和香港特區政府教育署與衛生署合作，

在 1999 年開始推行中小學生的「跳繩強心計畫」，希望藉由跳繩運動鼓勵學生建立健康的運動習慣，並預防心臟疾病的發生。此「跳繩強心計畫」分為三大部分：一是跳繩技術指導、二是心臟健康教育，三是舉辦跳繩比賽（香港跳繩學院，2009）。

貳、樂趣化體育教學的意義

劉一民（1987）指出當代最著名的遊戲哲學家懷金格，在他的書中曾經竭力的要把遊戲樂趣和邏輯思維分別開來，他認為遊戲的根本特質是樂趣因素 (fun element)，而樂趣因素是一種純粹的，不可簡約分化，永遠伴隨遊戲而生的特質，它永遠無法省略，亦永遠不受分析及邏輯解釋的影響。

楊聯琦（1992）指出學校體育課程的目的，在於提供學生運動機會，享受運動的好處，體驗運動樂趣；確認體育、運動為營造健全身心的良媒，培養愛好運動的態度，以獲得充實的康樂生活，從而建立終生運動的信念。教師在體育教學中常常注重外在價值，例如把注意力放在參加校隊、或者有機會參加比賽獲獎的學生身上，而忽略了其他多數學生的表現。事實上，學生在學習中所獲得的各種感受：成功的喜悅、失敗的懊惱、團隊合作的刺激等，都能感動學生，進而獲得運動的樂趣（廖燕燕，2006）。許樹淵（2000）表示，興趣是學習的原動力，

對教材有興趣，學習才會成功，凡符合學生之興趣與需要的教材均為好教材。現今是科技飛速成長的年代，各項運動資訊來源取得容易，但是實際參與運動的學生學習動機並未因此而提升，手機與網路遊戲吸引力遠大於運動帶來的樂趣，如何透過課程的安排教學方式的調整，以引起學生的學習動機。劉一民（1991）在運動哲學研究一書中提到，樂趣化體育教學在培養學生於運動過程中得到快樂。

如何在體育課程中運用多元性的教學方法，來提昇學生修習體育課程的興趣，是體育教師應該充份理解與認知的（劉述懿、張若寧，2016）。中國大陸自八十年代中期以來，伴隨著學校體育教育改革的開始而出現「快樂體育」的思潮。李杉、鄧嘉（2005）認為快樂體育的思想是從終身體育與個性和諧發展需要出發，把運動作為學生將來的生活內容教給他們，讓他們體驗從事、理解、掌握、創造運動的樂趣，從而激發學生參加運動的熱情。促進學生學習和指導是教師的兩項主要功能。帶有遊戲成分之樂趣化體育運動，較能主動吸引學生的興趣，進而培育學生運動知能，激發學生運動動機，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，是本研究的目標。研究者希望透過樂趣化的跳繩運動，讓學童享受跳繩運動樂趣，並達到提升體適能之成效。這點

理論同樣也適合在中小學校園中，雖然中小學生對於體育的興趣遠高於大專學生，但若未有適當的課程規劃，則體育課將僅存遊戲的功能，而未能在遊戲中達到提升體能與技巧學習的目的。樂趣化體育教學強調在提供學習的樂趣，重視運動主體者學生的滿足感，愉悅的經驗及盡其在我的成就感（莊美鈴，2003）。

體育教學或運動訓練，經由運動知識或技術為媒介，有計畫地達成體育的教育、政治、經濟或社會等功能，趨善避惡，造福人群，追求全體國民的健康，提高生活品質，秉持的是實用的態度，追求的體育價值是「善」，洋溢著「實用的樂趣」（劉一民，1987）。在體育課程模式中，以遊戲作為發展基礎的是運動教育模式（Sports Education Model），其主要概念是源自於遊戲理論，主張運動際遇可以成為一種課程模式，透過遊戲化的運動來學習運動知識，增進運動技能，使人可以欣賞運動，參與運動，進而達到全民運動的目的（Siedentop, Mand, & Taggart, 1986；許義雄等，1998）。樂趣化顧名思義就是一種具備歡樂的取向，在體育課程中經營歡樂的氣氛下學習往往收到較好的成效，體育課如果充滿樂趣，學生就會覺得體育課好玩，因此能在愉快的氣氛中學習，而達到教學的最大成效，當學生能從享受運動的樂趣為起點，並且投入挑戰學習

並發覺自我技巧與體能因此增進，亦能在課程過後提升成就感與滿意度（劉述懿、張若寧，2016）。體育教學的樂趣具有三個基本要素，分別為內容多樣化、活動多變化、領導民主化（蔡貞雄，2001）。體育教學的最終目的是透過身體活動（physical activity）幫助學生養成規律運動的習慣，發展良好的全方位體適能，使學生成為一個健康快樂的人（關月清，1999）。

參、跳繩運動發展概況簡介

1935年，中央黨部民訓部依據舊時節序及各地一般風俗習慣，訂定十二體育節，令各級黨部提倡推行，其中十一月的「室內運動節」即訂有跳繩比賽的項目。1975年初，教育部有「普遍推行民俗體育活動」的指示，十月，省府謝東閔主席在省府委員會議中，指示教育廳推動全省性的跳繩、踢毽子、放風箏的競賽，以發揚我國傳統的民俗體育，鍛鍊國民強健的體魄。教育廳乃在十二月的省公報中公佈了民俗體育活動實施要點，正式頒佈了跳繩等的競賽辦法。1976年，教育廳並在台南市舉辦第一屆全省民俗體育運動競賽（廖達鵬，1991）。

鍾志強（1997）指出在臺灣之傳統民俗體育活動依特性大約可分為三類；一、與宗教節日相關的活動，包含龍舟、舞龍、舞獅、及各種陣頭等。二、以強身運動為目的活動：如國術、

五禽戲。三、從遊戲中發展出的體育活動，如踢毬子、跳繩、陀螺及扯鈴等。

跳繩在臺灣一直被視之民俗體育，但近年由於網路興盛造成全球化效應，對於原本就透過電視轉播傳送之主流運動改變並不顯著，但對於各項傳統地方民俗卻有著非常劇烈的影響。原本僅侷限於各地之傳統活動之中，但由於全球化之傳播，促使傳統地方文化快速流傳，各地之愛好者透過網路互通訊息，使得我國原有之民俗體育已不再只是傳統民俗活動，而是一項項的國際體育項目（劉述懿，2013）。

臺灣自從 2003 年成立中華民國跳繩運動協會 (Taiwan Rope Skipping Association, TRSA) 之後，便致力推廣國際跳繩規則，有別於中華民國民俗體育運動協會所推動跳繩運動傳統之單人、雙人、團體等項目，中華民國跳繩運動協會主要目的為與國際接軌，舉辦與國際比賽相同規則之臺灣競賽，跳繩運動全國性相關比賽有體委盃（前身為中正盃、總統盃）以及兩年一次的全民運動會均採用 91 年修正之比賽規則；而秋季體育活動聯合競賽中的民俗體育運動錦標賽，自 2006 年起，則採用國際跳繩比賽規則，而該項比賽隊伍有逐年增加的趨勢。由於有傳統花式跳繩為基礎，所以快速的追上國際列強，2005 年起臺灣代表隊參加

亞洲盃及世界盃跳繩錦標賽，漸漸有不錯的成績（廖冠綦，2010）。

我國跳繩運動早期計次計時與花式並存在比賽中，後因時空背景轉換，正式比賽幾乎均以花式為主之比賽，目前正式比賽組別分為個人、雙人及團體，但比賽方式均為花式比賽，屬於競技式，在一般學校之體育課程較不適合推廣，目前國內僅剩臺北市辦理之民俗體育錦標賽，以及新北市近年辦理的校際跳繩擂台賽中保留計次計時的比賽。而在國際跳繩比賽之個人組中，將比賽項目分為：30 秒速度賽 (speed)、3 分鐘耐力賽 (endurance)、三迴旋 (triple under)、花式比賽 (free style) 等四項，團體賽中則分為複繩計次及接力賽等，以上之部分項目都適合透過遊戲化的課程設計在課程中實施（表 1）。

最新之計次項目的世界競賽中顯示，自 2000 開辦以來，此類別幾乎均為歐美國家所保持，但近年來已經有部分項目由中國、中國香港等地打破世界紀錄（表 2），顯見亞洲國家在本項目具有發展競爭能力。

肆、樂趣化跳繩課程設計

樂趣化教學設計應該包括多樣化的內容、多變化的方式、遊戲化教材與全身性活動，尤其年紀越小，體育課中帶來的遊戲愉悅就越深，透過樂趣化設計跳繩課程，以提起學生學習

表 1 跳繩運動國際個人賽與我國個人賽及雙人賽比較表

世界盃個人精英賽 (Master)			我國個人賽及雙人賽	
競賽項目 (Event)	比賽方式	時間	動作	時間
30 秒跑步競速賽 (Speed)	30 秒 跑 步 跳 (Alternating Steps)	30 秒	個人賽：至少需有前迴旋、後迴旋、空迴旋、軸心迴旋跳、螺旋迴旋跳、一跳二迴旋、交叉迴旋、開又一跳二迴旋、移位方向改變等自編動作。	1 分 30 秒 至 2 分鐘
3 分鐘跑步耐力賽 (Endurance)	3 分 鐘 跑 步 跳 (Alternating Steps)	3 分鐘		
三 迴 旋 (Triple Unders)	不限時間計次，以跳多者為勝	不限時間	雙人賽：至少有異次異時縱立、併立、方向改變、移位動作、以及二人二繩等自編動作	2 分至 2 分 30 秒
花 式 跳 繩 (Free Style)	創意 (Creativity) 難度 (Difficulty) 技巧 (Technique)	45-75 秒		

表 2 跳繩計次類世界紀錄 (統計至 2017 年 4 月)

項目	姓名	國家	成績 (次)
30 秒計次跳 Speed (男)	Xiaolin Cen	中國	111
30 秒計次跳 Speed (女)	Eva Hanuszik	匈牙利	104
3 分鐘耐力跳 Endurance (男)	Xiaolin Cen	香港	550
3 分鐘耐力跳 Endurance (女)	Xiaolin Cen	中國	506
3 迴旋計次跳 (男)	Eric Seeger	德國	521
3 迴旋計次跳 (女)	Tori Boggs	美國	401
30 秒速度接力賽 (男) 4*30 秒		香港	396
30 秒速度接力賽 (女) 4*30 秒		匈牙利	387
30 秒速度接力賽 (公開組) 4*30 秒		中國	415.5
複繩速度接力賽 (男) 4*45 秒		香港	671.5
複繩速度接力賽 (女) 4*45 秒		比利時	603
複繩速度接力賽 (公開組) 4*45 秒		中國	630
複繩雙人接力賽 (男) 2*60 秒		日本	416
複繩雙人接力賽 (女) 2*60 秒		匈牙利	421
複繩雙人接力賽 (公開) 2*60 秒		美國	440
複繩速度接力賽 (男) 3*40 秒		比利時	357
複繩速度接力賽 (女) 3*40 秒		匈牙利	378

跳繩並有效提升體適能，是跳繩教學樂趣化最重要之目的。廖燕燕（2006）將樂趣化體育教學的特質分為：一、注重運動內在價值的教學；二、從遊戲出發的教學；三、沒有挫敗感的教學；四、生動活潑的教學；五、多元評量的教學。趙坤景（2002）指出，體育教學時在技能的指導部分應注意：一、風趣的動作示範，二、簡單引導入門，三、改變活動玩法，四、簡化學習方式，五、應用替代器材，六、合理降低標準等六項注意要點。

跳繩的基本運動方式就是「跳」與「迴旋」，顧名思義「跳」就是人體跳起離地之動作，「迴旋」則代表繩子擺盪的動作，所以如果跳一下而繩迴旋過身體一次就稱之為「一跳一迴旋」、如果跳一下而繩過身體迴旋兩次則稱之為「一跳二迴旋」。過多而持續跳躍的動作易使初學者覺得疲累，所以在“跳”之前，宜加入較多的遊戲變化，從暖身活動開始即可以運用跳繩來進行，並穿插手部甩繩動作與跳繩遊戲或比賽。在進行樂趣化跳繩教學之前，宜掌握以下幾項原則；一、以長繩遊戲開始課程；二、初期減少學習者跳躍次數；三、長繩遊戲後進行雙人或三人跳繩遊戲；四、穿插指導單人跳繩技巧；五、配合跳繩計次記錄以增加挑戰性；六、變化不同比賽方式，以提升樂趣。以下列舉部分遊戲方式提供參考：

一、以繩子為固定道具

- （一）跨越小河：將繩擺放在地面，以繩索為依據，進行不同方向之跳躍、跨越等任何有創意之方式進行。
- （二）繩梯遊戲及體能訓練：將繩平行擺放在地面，可以以次進行暖身或體能訓練，以不同之步法配合不同頻率之速度進行，例如以單腳、開合跳、交叉步等方式。
- （三）火車、竹竿舞：將繩子當作火車或竹竿進行遊戲，較適宜於中低年級。

二、穿越遊戲

穿越遊戲是跳繩教學時最重要的遊戲，可以訓練學習者不再懼怕長繩，並且了解進繩與出繩的時間。且變化多端，可運用繩子的方向、進繩的位置、繩數的多寡、人數的增減與行進的方向進行變化。擺繩時，長繩在跳繩者之方向由上而下稱之為順繩，反之則稱之為逆繩，學習者先從順繩方向開始進行穿越，熟練後可分組繞行擺繩者，並可變化人數組合，讓難易度改變，人數多則難度較低，人數少則難度較高必須加快奔跑速，熟練後可以以相同方式操作逆繩之穿越。待順繩、逆繩穿越熟練後，可以採平行方式擺放不同繩子，並搭配不同順逆方向，例如兩條順繩、先順後逆或兩條逆繩，並可逐步增加到三條、四條

以上。綜合以上，穿越可分為順繩穿越、逆繩穿越、8 字型穿越追逐、順繩穿越接力、逆繩穿越接力、二條繩子以上之組合穿越等方式，並配合不同之距離與人數進行變化。

三、進繩跳

當穿越熟練後，進繩跳便顯得簡單，學習者可容易領略進繩與出繩的技巧，此時應指導在長繩內進行二跳一迴旋的方式，並指導腿部之跳躍角度、膝部彎曲角度應自然微彎，落地時腳跟避免著地等技巧。能成功進繩後，可搭配組合繩內跳躍次數、以及同時進繩跳躍之人數，並且可以進行不同遊戲：

- (一) 你丟我撿：準備道具可以邊跳躍邊撿拾或丟在地上，例如以沙袋或其他便於操作之器具。
- (二) 指揮遊戲：由老師或同學下達指令，要求跳繩者一邊跳繩同時完成指令後才可以出繩，如拍手、單腳跳、轉圈圈、手碰地、做鬼臉等。
- (三) 長繩計次賽：擺盪長繩，讓學生進入跳躍，以跳多者為勝，可依不同人數分組，分組練習後進行比賽，人數越多難度越高。跳繩者以在兩側位置較為簡單，因可以在操作時看到繩子而做好跳躍之判斷依據。
- (四) 雙人或三人遊戲：初期可以運用半迴旋擺盪，亦即繩不過

肩，以在地面左右擺檔之方式進行，進行如童謠“小皮球香蕉油”一般的遊戲，並漸增變化為迴旋跳，兩人可以輪流持繩。在跳繩術語中，雙人跳時如位置為前後站立跳，稱之為「母子跳」，持繩者為母，未持繩者為子；雙人位置如平行站立者，則稱之為「兄弟跳」或「姐妹跳」。雙人可以輪流持繩進繩，並可作不同方向的旋轉，並可進行計次比賽以增進樂趣。三或四人操作時，可運用長繩的技巧進行穿越或進繩的遊戲。

- (五) 個人單繩 30 秒計次：四人一組，成為一個約四公尺見方之範圍，1 號同學跳繩時其他三位計次，並以其中計次最接近之兩人計算結果平均為成績，依次逐一實施。以能單腳跑步跳為佳，並指導學生以計算右腳為原則（right foot only），此亦為國際賽之規則限定，單腳跑步跳之規定在於較易計算跳繩次數。然初學者往往僅能以雙腳跳繩，此時不需強制一定必須單腳跳繩。另可配合學習單或記錄單之運用，讓學生將每次跳繩記錄在自己的學習單，藉此了解跳繩能力的進步，並且可依此進行分組接力比

賽。

- (六) 個人單繩耐力賽：同 30 秒計次般實施，惟時間增加為 3 分鐘（國際比賽規則），但在教學初期，可以用 1 分鐘、2 分鐘、2.5 分鐘等時間進行耐力賽，教學後再依照學生學習與體能狀況與成效而逐步增加到 3 分鐘。
- (七) 跳繩跑步接力：利用跳繩進行跑步接力、折返跑接力。

在運用上述教學方法時，可思考不同組合之變化，例如每次上課開始與結束前都進行 30 秒及 3 分鐘的計次，並記錄在學習單上，中間過程搭配不同的長繩遊戲，並以穿越為前引，中間輔助穿插以花式跳繩技術教學，教學計劃流程為（一）暖身（二）30 秒速度計次（三）3 分鐘耐力計次（四）長繩遊戲（五）個人花式動作 1-2 個技巧學習（六）30 秒速度計次（七）緩和活動。此活動設計可以在教室內實施，將桌椅搬到兩側，分組出來進行計次比賽。班級實施後，學校辦理班際性全校競賽活動，以達到更深層之教學目的。

綜合上述之變化，以下教學建議提供教學者參考。

一、班級實施時

- (一) 個人繩計次賽：除一般在體育場館或室外場地實施外，可在教室內將課桌椅移動，依場地大小而決定同時計次組數，進

行 30 秒計次或耐力賽（耐力賽時間依照學習者之能力予以彈性調整 1-3 分鐘），並請操作者記錄在紀錄表內。活動進行時可以搭配小組計算總和競賽、小組接力競賽、個人次數成長進步賽等方式進行。

- (二) 長繩擂台賽：雙人搖繩，多人在內跳躍計次，以新北市之跳繩擂台賽為例，搖繩者 2 名，跳繩者 16 名，以班級為單位參加縣市級比賽。各教學者可依年級高低，以及班級數之多寡決定在內跳繩者人數，個別班級實施時，可約 6 至 10 人一組進行練習與遊戲。

二、全校實施時

無論個人跳繩計次或長繩擂台賽，均可請各班先進行班級內部競賽，並推選成績最佳者參與全校性競賽，或者以全班參賽並統計總次數，以達全民運動之目的。

伍、結語與建議

樂趣化體育教學最主要目的是要提高學生學習興趣，營造快樂的學習情境，寓教於樂的在課程中實施，在降低挫敗感的學習過程中，體驗運動樂趣提升體適能，並養成規律運動習慣。跳繩是一項適合在校園裡推行的非競技性運動，透過樂趣化教學提升學生學習興趣是一項重要的教學方式，

尤其在小學校園中，如果能透過教學策略而引起學生學習興趣，並有效提升體適能以及增進心肺功能，是跳繩運動最主要的目的。體育課是大多學生的最愛，身體運動過程中所帶來的身心愉快可有效放鬆情緒、紓解壓力，並滿足消耗體力的需求。以樂趣化模式進行課程亦是營造一種低焦慮的學習環境，較能讓學生在技能與知能方面皆獲得有效學習，進而讓所有學生在體育課中培養成就感及運動興趣。跳繩是一項簡單的運動，但樂趣化的課程設計明顯不足，研究者建議，一、增加彙編相關樂趣化教材，以供教學者參考；二、辦理相關師資研習與工作坊，提升專業教學能力；三、舉辦相關性比賽，提升參與動機與興趣。

跳繩是一項簡單易學的運動，但由於現今推廣工作不足，以及體育老師涉及此項運動者少，較無法適當的在體育課程中有效地進行跳繩教學。現今的相關跳繩教學研究與教材也較為不足，因此針對本文討論，未來研究方向規劃為：一、跳繩運動之遊戲式教材。二、跳繩之教材編制與技術分析。三、樂趣化體育課程策略。四、在運動教育方法上探討跳繩教學法。

參考文獻

- 吳姿螢、謝誠文（2012）。跳繩運動對國小學童健康體適能影響之探討。**屏東教大體育**，15 卷，300-307 頁。
- 李杉、鄧嘉（2005）。關於推廣快樂體育教學的理性思考。**成都大學學報**，24 卷 3 期，236-237 頁。
- 李相如（2008 年 3 月 18 日）。**胖人跳繩，雙腳起落**。人民網-《生命時報》。取自 <http://shaping.people.com.cn/BIG5/7014082.html>
- 周熙平（2008）。**跳繩訓練對學童骨質密度及體適能的影響**（未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市）。
- 香港心臟學會網站（2014）。引自 <http://www.hkcchk.com/chi/index.php>
- 香港跳繩學院網站（2009 年 6 月 1 日）。引自 <http://www.hkrsi.com/>
- 莊美鈴（2003）。**樂趣化體育教材彙編**。臺北市：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。
- 許義雄等著（1998）。**運動教育與人文關懷（下）課程與教學篇**。臺北市：師大書苑。
- 許樹淵（2000）。**運動心理學**。臺北市：師大書苑。
- 黃雅鳳（1995）。體育樂趣化教學。**師友月刊**，10 卷，17-19 頁。
- 楊聯琦（1992）。學生不喜歡體育、

- 運動之原因探討。**中華體育季刊**，**6**卷1期，1-6頁。
- 廖冠綦（2010）。從國際跳繩競賽觀點探討臺灣跳繩運動之發展。**大專體育**，**106**卷，14-22頁。
- 廖達鵬（1991）。中國民俗運動在臺灣的發展記實。**國民體育季刊**，**20**卷1期，29-34頁。
- 廖燕燕（2006）。讓每個孩子都喜歡上體育課—淺談樂趣話體育教學。**國教新知**，**53**卷1期，10-13頁。
- 趙坤景（2002）。運動教育模式基礎下談樂趣化體育教學的應用。**中華體育**，**16**卷3期，94-100頁。
- 劉一民（1987）。體育樂趣之探討—理性呼？實用乎？美感乎？**中華民國體育學會體育學報**，**9**卷，29-33頁。
- 劉一民（1991）。**運動哲學研究—遊戲、運動與人生**。臺北市：師大書苑。
- 劉述懿（2013）。扯鈴運動發展概況。**大專體育**，**125**卷，1-7頁。
- 劉述懿、張若寧（2016）。論體育課程之樂趣化教學。**臺灣教育評論月刊**，**5**卷6期，225-228頁。
- 劉順正（2007）。**跳繩運動訓練對體重過重學童體適能之影響**（未出版之碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市）。
- 蔡貞雄（2001）。**體育的理念**。高雄：復文。
- 鄭雅文（2010）。七至十歲學齡兒童於順序性動作之表現分析～以跳繩動作為例（未出版之碩士論文，國立陽明大學，臺北市）。
- 鄭豐譯、莊淑伽（2014）。跳繩運動於體適能的應用。**輔仁大學體育學刊**，**13**卷，296-308頁。
- 鍾志強（1997）。傳統體育之推廣與振興。**國民體育季刊**，**26**卷2期，24-28頁。
- 闕月清（1999）。體適能課程活動設計。**臺灣省學校體育**，**9**卷3期，28-33頁。
- Siedentop, D., Mand, C., & Taggart, A. (1986). *Physical education teaching and curriculum strategies for grades 5-12*. Mountain view, CA: Mayfield.
- Wilfley, D. E., & Brownell, K. D. (1994). *Physical activity and diet in weight loss*, In R. K. Dishman, *Advances in exercise adherence*, Champaign, IL: Human Kinetics.