跳繩的好處

※發達手腳的調整力........(運動神經--技能)

※發達持續力........(心臟與肺的功能)

※培養機敏性........(運動感覺)

※增進健康.........(促進內臟機能，使心情愉快)

※節奏感的補強作用

1.一般的效果：精神舒暢，食慾大增。追求個人體力的增進，培養無以名狀的快樂和親情。發抒工作的壓力、提高工作的效率。

2.身體均衡發展：培養強勁的體力，使身體能做出較困難的動作。身體得到了均衡的發展。

3.消除神經性疲勞：消除緊張的壓力，對於胃炎的預防具有相當大的效果。便具有抵抗工作壓力的耐力。

4.可以減肥：運動時會藉著流汗而排出水分，可以說是減肥的最佳辦法。肥胖兒童，必須注意到他們超量的體重由膝蓋承受，很容易造成膝關節的疼痛。因此在從事跳繩運動時，一定要慢慢地增加次數與時間，還有在實施的方法上也要擬定詳細的計劃。

5.防止老化：人類的年輕程度與腳力成正比。下肢衰退則內臟機能也必定衰退。還有一種引起動脈硬化同時與肥胖有關的危險因素─膽固醇。它是脂肪的一種，可以藉著運動而消除。從事長期適度的運動，即可防止膽固醇的蓄積。

6.消遣：無論在遊玩的時候，下課以後，甚至運動會、課外活動時間均可從事跳繩的活動。

1.跳繩方法

是用前腳掌起跳和落地，切記不可用全腳或腳跟落地，以免腦部受到震動，當躍起在空中時，不要極度彎曲身體，而成為自然彎曲的姿勢。跳時，呼吸要自然有節奏。

2.握繩的方法

兩手分別握住繩兩端的把手，通常情況下以一腳踩住繩子中間，兩臂屈肘將小臂抬平，繩子被拉直即為適合的長度。

3.搖繩的方法

向前搖時，大臂靠近身體兩側，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕發力作外展內旋運動，使兩手在體側做畫圓動作，每搖動一次，繩子從地經身後向上向下，迴旋一周，繩子轉動的速度和手搖繩的速度成正比，搖動越快，則繩子迴旋越快。

4.停繩的方法

向前搖時，一腳伸出，前腳掌離地，腳跟著地使繩停在腳掌下；向後搖時，則一腳後出，腳跟離地，腳掌著地，使繩停在腳底。