

跳起來，健康跟著來！

壹、 研究動機

國內外已有相當多研究証實透過運動，不但可保持身體健康、還能促進心理健康。因為在運動的過程中，會增加血清素濃度，讓心情變好、改善睡眠週期。消耗掉身體內讓人感到壓力的物質例如腎上腺素，幫助身體放鬆。同時轉移注意力，不再拘泥於原有挫折與壓力，並且建立自我價值、增加自信心。(董氏基金會，2015)

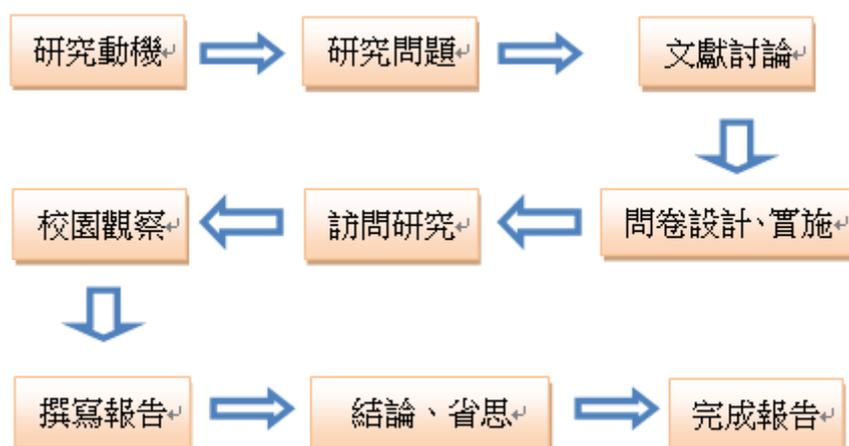
影響健康的因素有很多，例如：遺傳、睡眠、營養、運動等等。這次我們將影響因素關注在運動分面，而運動項目種類很多，各種研究顯示出，適當的運動對於身發育中的學生有正面的影響。適當的運動對於我們身體健康也有正面的幫助，因此運動對於現代人要獲得健康來說，是一個不可或缺的必要要素。對於國小學童來說，身高是大家關心的議題，學校選擇用跳繩此項運動，幫助學生完成每周的運動量。

跳繩運動的歷史非常悠久，政府也非常積極的推廣，並在民國五十三年正式將其納入正式體育課實施教材。跳繩運動在學校的推廣中，國中、小學扮演著很重要的角色，全國各個學校在校園中，熱烈的推廣跳繩運動。很多研究顯示，跳繩運動對於人在生理、心理、社會這三大方面都有很大的幫助，本校積極推廣跳繩運動，每天在校園中都會看到很多學生很認真、開心的跳繩，是否如各項研究所呈現的結果，對於學童在各方面有幫助？在本校有同樣的呈現？基於這樣的想法，我們小組決定深入校園，進行研究。

貳、 研究問題

- 一、跳繩是否有助於促進學生增加身高？
- 二、跳繩對於學生情緒是否有正面幫助？
- 三、學生了解跳繩意義後是否有助於引起運動興趣？

參、 研究流程



四、 文獻探討

一、 關於跳繩

跳繩是一種運動的方式，通常都是由兒童或青少年跳。在跳繩的遊戲中，參與者會一直跳下去直到疲累或出錯為止。有人會獨自跳繩來做運動，也有人會一邊跳繩一邊做出不同的花式跳繩，而已知的花式跳繩至少有 1000 種以上。跳繩具有任何人都能從事、任何時候都能從事、單獨團體兩相宜、用具單純費用亦少、富於技術性、創造性、引人入勝、最適合作為培養其他運動的基礎體力等特性，是一項機動性很高的運動。(維基百科，2016)

跳繩最早可以追溯到一千三百多年前的唐朝開始。過去的人稱「跳繩」為「跳索」，早期是孩子們在春節時興的一種遊戲。最後由遠航的水手將跳繩動作帶往世界各地，例如：瑞典人用柳條製成的繩子；而西班牙人則使用皮革繩子。二十世紀前，跳繩運動清一色是男孩子的玩意，直至二十世紀來臨，男孩子一窩蜂投向隊制運動的懷抱時，跳繩運動就由兩組人所主導。女孩子會跟隨音樂節拍邊唱邊跳，目的是得到歡樂；而運動員，例如，拳擊手則透過跳繩達到增強體質及鍛鍊敏捷度的目的。於 1960 年，兩位醫學權威 Paul Smith 及 Frank Prentup 大力宣揚跳繩運動可以使人身體健康及得到快樂的訊息，隨著當時有氧運動的掘起，一時之間，社會各界都注視著有氧運動對人體的好處。其後的多個研究顯示跳繩可大大減低心臟病形成的機會，於是跳繩運動便跟隨著人們追求健康人生的步伐穩步發展。直至現在，世界各地都有跳繩組織，每年各組織亦會舉辦世界性的賽事，可見跳繩運動已由一開始的小眾運動發展成世界性的比賽項目。(西門國小跳繩隊)

二、 跳繩運動進入校園

跳繩運動的推行，國民小學扮演著相當重要的角色，舉凡跳繩運動之融入體育課程，或是跳繩隊的培養，都是從國民小學階段開始。民國二十四年，中央依據舊時節序及各地一般國俗習慣，訂定十二體育節，其中十一月的“室內運動節”即訂有跳繩比賽的項目。民國五十三年九月十八日，教育部修訂「國民學校體育實施方案」，在第五項「施行細則」中，對於三到六年級的體育遊戲課程中，加入「跳繩遊戲」，作為體育教材的實施。(陳志文，2003)。至民國八十二年，教育部又重新頒佈「小學課程標準」，在國民小學體育課程標教材綱要中則將跳繩列入高年級民俗運動項目之一。(陳紫娟)

三、 及人跳繩

由於跳繩運動相當有趣，很適合小朋友活因此除了優秀團隊的發展外，跳繩運動在國小學生的普遍推行情況也值得注意。從九年一貫課程實施以來，各校即要根據學校的師資、設備場地以及鄰近社區源等因素進行 SWOT 分析，再以的結果發展出學校自己特色。(陳紫娟)

本校因為場地有限，學生人數眾多，在上學、放學時間會有交通車進校園接送學生，要一項不需很大空間，機動性較高、輕巧方便，有可以在有限的時間空間內，可以達到運動效果的運動項目，經過老師、主任、校長多次的討論，符合這些條件的運動項目就是跳繩，於是從民國九十八年開始在學校推廣跳繩運動。學校推廣方式：

1. 課餘時間。各班老師會鼓勵學生在下課時間跳繩，學生會依照自己的身體狀況，有的會以次數為單位，有的會依照下數為單位，有的會依照時間為單位，完成自己的跳繩計畫。

2. 課間操。每週一、四，一、三、五年級會在第二節下課時間，到操場跳國民體育日跳繩操與健康操。每週二、五，則是二、四、六年級到操場，進行健康操、國民體育日跳繩操。
3. 體育課。每節體育課，在暖身操後，體育老師會先請學生練習跳繩 5 分鐘，由基本的跳繩到花式跳繩，確保每位學生在學小的時間內都有參與到跳繩活動。
4. 跳繩檢測。每學期會進行一次全校的跳繩檢測，在 2 分鐘內，學生最多可以連續跳出多少下。會找出成績突出的學生，以及進步很多的學生，對於日常的練習加以鼓勵。

四、跳繩的好處

1. 情緒方面：人在運動時，腦中會分泌賀爾蒙（如腦內啡）進而產生愉悅感。而國內外也有研究指出，運動的好處除了消耗熱量外，也能平衡腦內神經傳導物質分泌，幫助提昇正面情緒與快樂指數(PChome 健康樂活，2016)；此外，董氏基金會的調查中也發現，運動後有超過八成學生認為負面情緒較獲得控制。因此學童若能養成固定運動的好習慣，便能夠長期維持正面情緒並快樂成長。(跑跳好心情，2015)
2. 人際關係：合作學習教學法比傳統教學法在體育跳繩教學中，能增進人際關係中的同儕關係與師生關係。(蔡博昆，2012)
3. 預防骨質疏鬆：跳繩這項運動不僅可以當作娛樂消遣的方式，還有很多對人的身體方面的益處。你可以根據自身的實際情況來加大運動強度，對於不同的人群來說，起到的作用也有所不同。當然跳繩帶來的共同好處有增強身體免疫力和肺活量等。(每日頭條，2016)
4. 減少心血管疾病發作：冠心病、心肌梗塞這些心腦血管疾病，也困擾著許多中老年人，有什麼適合他們的運動健身方式呢？醫師指出，有德國專家做過統計，跳繩的確能夠有效減少心血管疾病發作再次住院的次數，減少心臟支架的幾率，還能夠緩解冠心病的惡化。(每日頭條，2016)

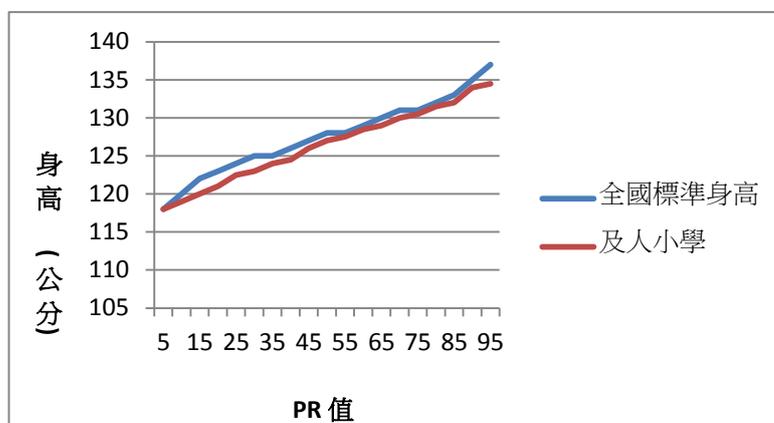
除了以上幾點之外，翻閱相關報章雜誌、論文研究，跳繩的好處還有很多，為常見的身高、體重方面的影響。這次研究從幾個跟國小學生關聯性比較大的部分進行研究分析。

伍、問卷設計與調查

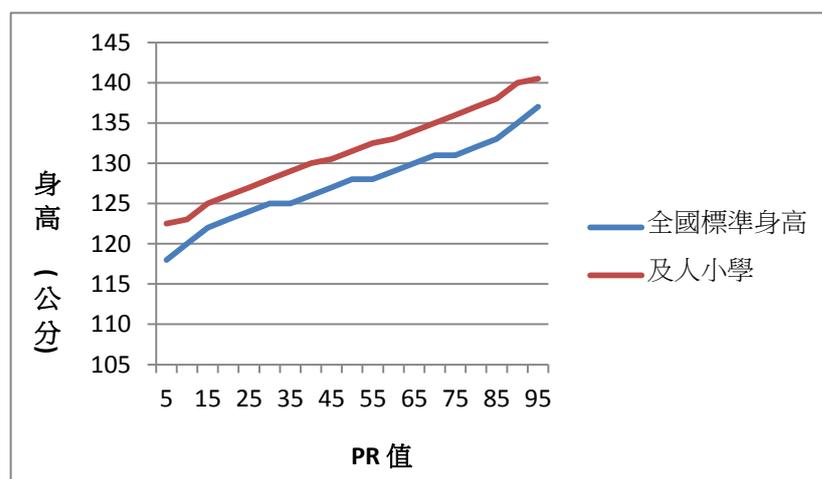
一、 身高統計、分析

1. 男生部分

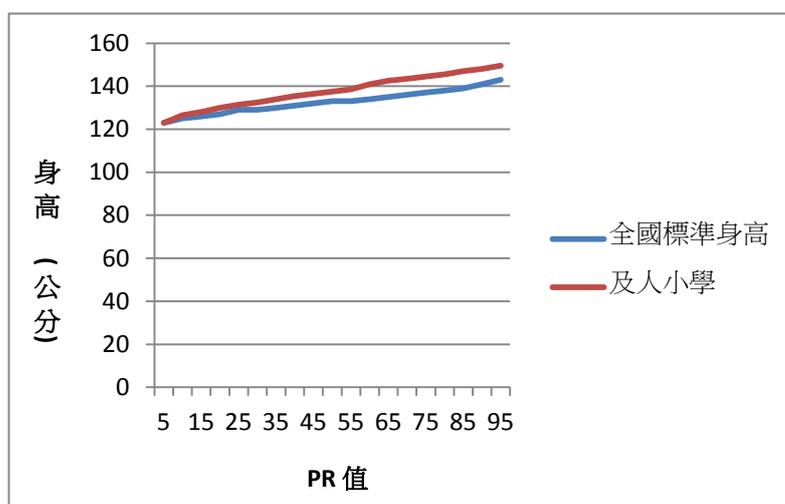
七歲



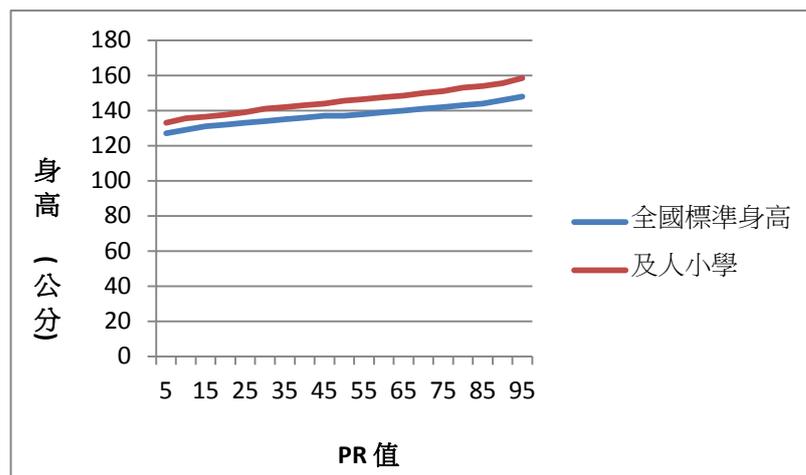
八歲



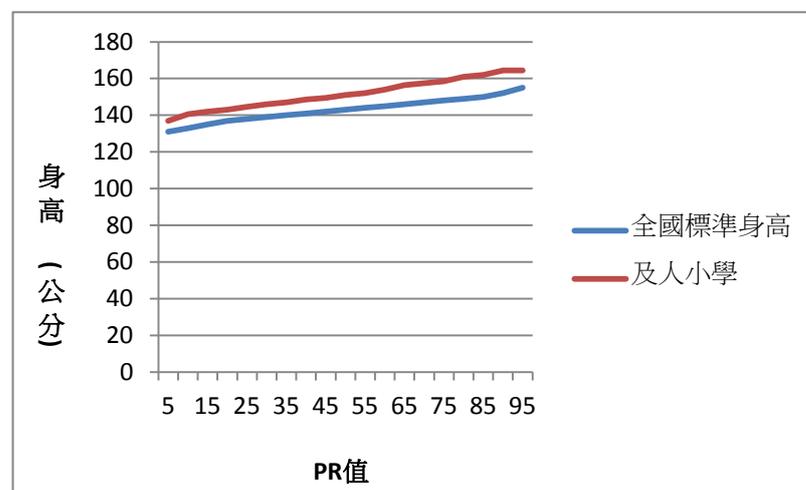
九歲



十歲



十一歲



從以上表格觀察發現：

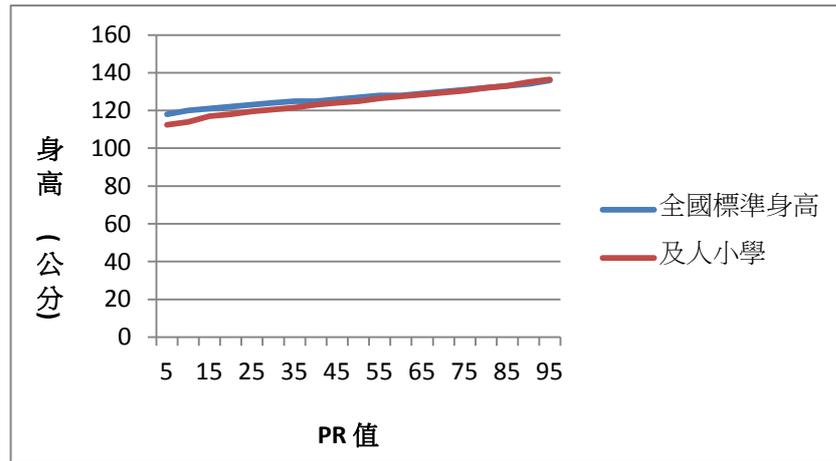
1. 及人小學七歲男生身高比全國標準值低，目前可以推測出，大部分的學生六~七歲歲剛入學，在家中可能運動量不多，或是沒有固定的運動時間。入學後，才開始接觸運動，且是固定時間的運動，如體育課、跳繩等。此時跳繩對於大部的一年級學生來說是陌生的，部分學生還不會跳繩，也不常練習跳繩，這時跳繩對他們的影響無法表現出來，可以推論出來為什麼會比全國標準值低。

2. 及人小學男生八歲到十一歲身高比全國標準值高，此時的學生介於2~6年級，已經在學校參加跳繩相關活動有一年的時間，因為知道如何跳繩，較常接觸跳繩，也頻繁練習跳繩，因此跳繩運動在身高上的影響可以在這個時期很顯得呈現，相較之下數值比全國標準值高。

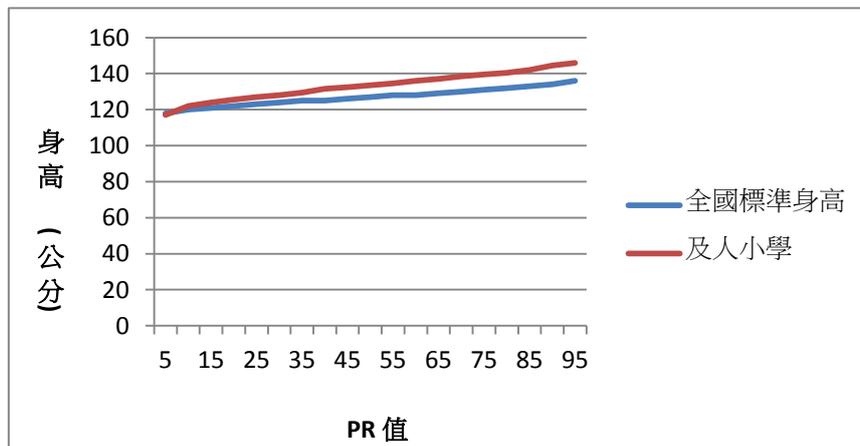
3. 透過八到十一歲的整理表格得知另一個結論，跳繩對於增加身高有正面的幫助。

4. 備註：本校六歲、十二歲學生因人數過少，在統計、分析中不加以討論。

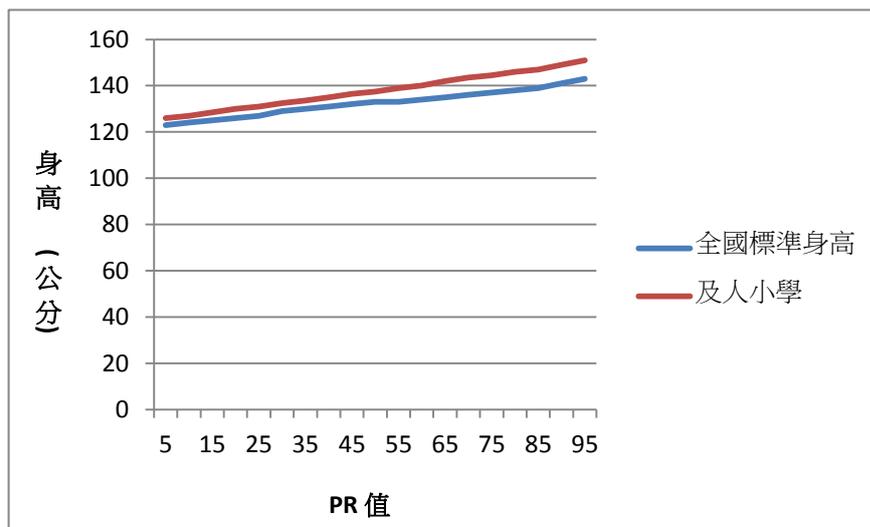
2. 女生部分
七歲



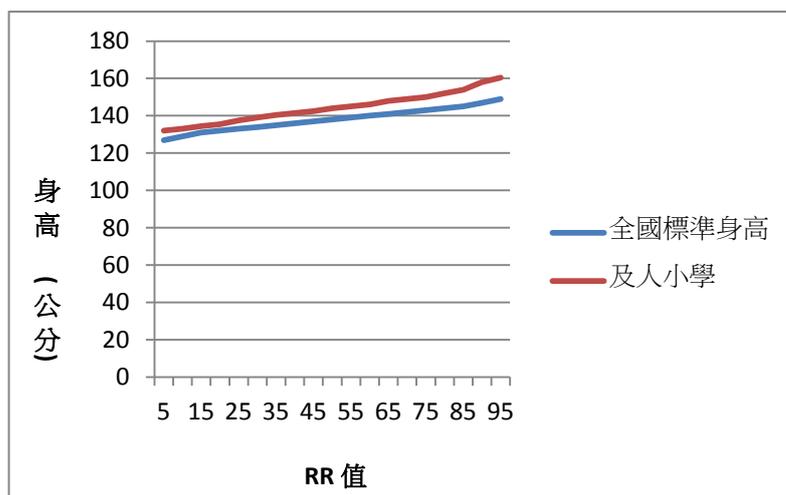
八歲



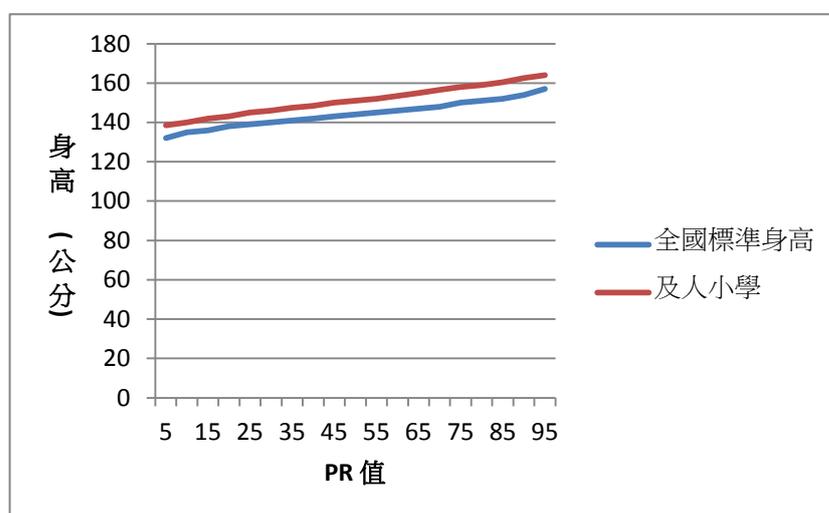
九歲



十歲



十一歲



從以上表格觀察發現：

(1)及人小學七歲女生身高比全國標準值低，目前可以推測出，大部分的學生六~七歲歲剛入學，在家中可能運動量不多，或是沒有固定的運動時間。入學後，才開始接觸運動，且是固定時間的運動，如體育課、跳繩等。此時跳繩對於大部的一年級學生來說是陌生的，部分學生還不會跳繩，也不常練習跳繩，這時跳繩對他們的影響無法表現出來，可以推論出來為什麼會比全國標準值低。

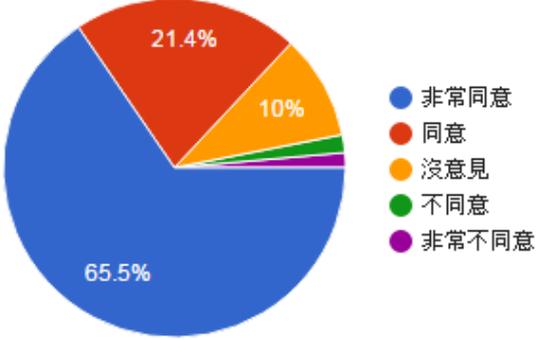
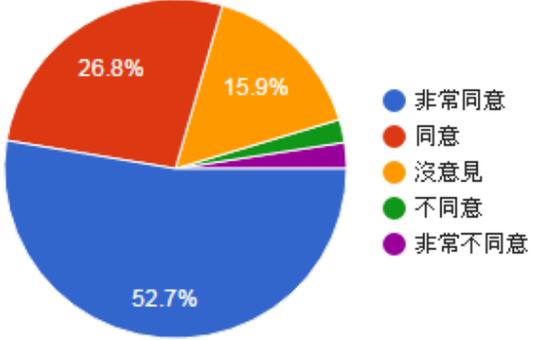
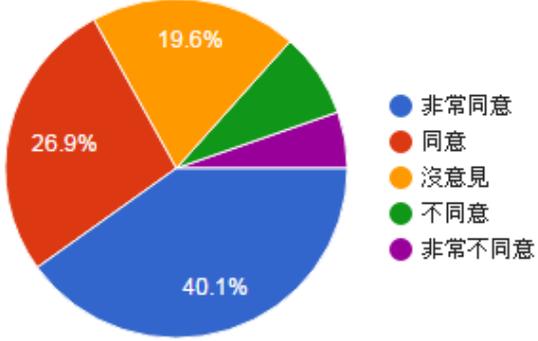
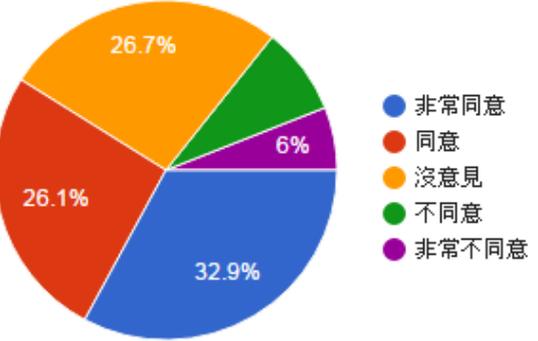
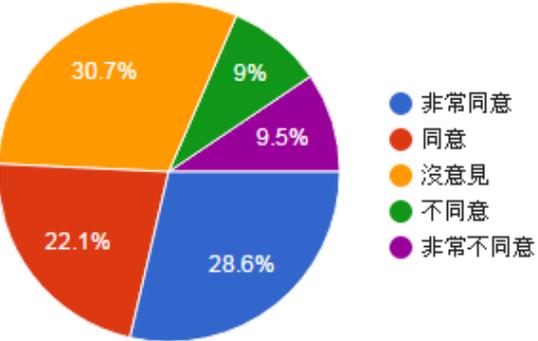
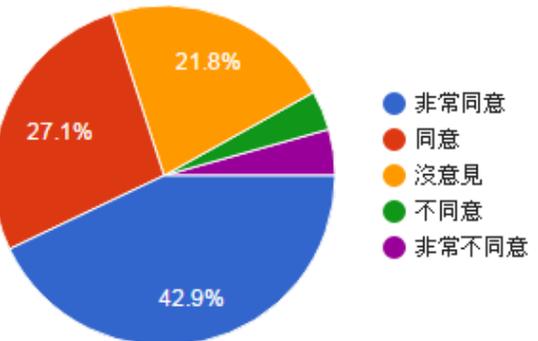
(2)及人小學女生八歲到十一歲身高比全國標準值高，此時的學生介於2~6年級，已經在學校參加跳繩相關活動有一年的時間，因為知道如何跳繩，較常接觸跳繩，也頻繁練習跳繩，因此跳繩運動在身高上的影響可以在這個時期很顯得呈現，相較之下數值比全國標準值高。

(3)透過八到十一歲的整理表格得知另一個結論，跳繩對於增加身高有正面的幫助。

(4)備註：本校六歲、十二歲學生因人數過少，在統計、分析中不加以討論。

2. 問卷內容、分析

<p>一、你是幾年級？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一年級</td> <td>16%</td> </tr> <tr> <td>二年級</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>三年級</td> <td>8.5%</td> </tr> <tr> <td>四年級</td> <td>18.8%</td> </tr> <tr> <td>五年級</td> <td>16.9%</td> </tr> <tr> <td>六年級</td> <td>19.8%</td> </tr> </tbody> </table>	年級	百分比	一年級	16%	二年級	20%	三年級	8.5%	四年級	18.8%	五年級	16.9%	六年級	19.8%	<p>二、你一周會跳繩幾次？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>頻率</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>不常 (1~2次)</td> <td>24.9%</td> </tr> <tr> <td>偶爾 (3~4次)</td> <td>37.5%</td> </tr> <tr> <td>經常 (4次以上)</td> <td>37.7%</td> </tr> </tbody> </table>	頻率	百分比	不常 (1~2次)	24.9%	偶爾 (3~4次)	37.5%	經常 (4次以上)	37.7%		
年級	百分比																								
一年級	16%																								
二年級	20%																								
三年級	8.5%																								
四年級	18.8%																								
五年級	16.9%																								
六年級	19.8%																								
頻率	百分比																								
不常 (1~2次)	24.9%																								
偶爾 (3~4次)	37.5%																								
經常 (4次以上)	37.7%																								
<p>全校各年級填寫比例除了三年級比較低之外，其他年級相差不多。</p>	<p>學生跳繩次數超過70%的學生每周跳繩的次數超過3天以上，少部分的學生每周的次數低於3次。數據表示大部分的學生有做到每周運動3次。</p>																								
<p>三、你每次跳繩會花多久的時間？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1分鐘~2分鐘</td> <td>27.8%</td> </tr> <tr> <td>3分鐘~5分鐘</td> <td>34.9%</td> </tr> <tr> <td>5分鐘以上</td> <td>37.2%</td> </tr> </tbody> </table>	時間	百分比	1分鐘~2分鐘	27.8%	3分鐘~5分鐘	34.9%	5分鐘以上	37.2%	<p>四、你覺得跳繩很有趣？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>反應</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>36.9%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>30.5%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>23.7%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>9%</td> </tr> </tbody> </table>	反應	百分比	非常同意	36.9%	同意	30.5%	沒意見	23.7%	不同意	9%	非常不同意	9%				
時間	百分比																								
1分鐘~2分鐘	27.8%																								
3分鐘~5分鐘	34.9%																								
5分鐘以上	37.2%																								
反應	百分比																								
非常同意	36.9%																								
同意	30.5%																								
沒意見	23.7%																								
不同意	9%																								
非常不同意	9%																								
<p>除了次數多少之外，跳繩的時間也會影響結果。超過70%的學生會持續跳繩超過3分鐘，根據研究發現，每天跳繩30分鐘，平均身高多1.5cm，在校學生每周都有跳繩且時間至少1分鐘的運動量，讓他們的身高有明顯的增加。</p>	<p>超過50%的學生覺得跳繩是有趣的活動，有24%的學生覺得沒有感覺，其中有9%的學生不喜歡跳繩運動。</p>																								
<p>五、你回家會主動跳繩？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>反應</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>27.6%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>29.5%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>26.6%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>9%</td> </tr> </tbody> </table>	反應	百分比	非常同意	27.6%	同意	29.5%	沒意見	26.6%	不同意	9%	非常不同意	9%	<p>六、你會認真參與相關活動？例如：跳繩操</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>反應</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>49.5%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>25.7%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>17.8%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>9%</td> </tr> </tbody> </table>	反應	百分比	非常同意	49.5%	同意	25.7%	沒意見	17.8%	不同意	9%	非常不同意	9%
反應	百分比																								
非常同意	27.6%																								
同意	29.5%																								
沒意見	26.6%																								
不同意	9%																								
非常不同意	9%																								
反應	百分比																								
非常同意	49.5%																								
同意	25.7%																								
沒意見	17.8%																								
不同意	9%																								
非常不同意	9%																								

<p>這題出現很大的差異性，有超過50%的學生回家後會主動跳繩，有27%的學生是沒有意見，16%的學生並不會在回家後練習跳繩。</p>	<p>超過80%的學生會主動的參與相關活動，低於10%的學生不會主動參與。表是學生對於團體活動感很高。</p>																								
<p>七、你覺得跳繩隊於長高有幫助？</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>65.5%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>21.4%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td></td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	65.5%	同意	21.4%	沒意見	10%	不同意		非常不同意		<p>八、你覺得跳繩對於你的體位有幫助。(體位：你的身高、體重在適當的範圍內)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>52.7%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>26.8%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>15.9%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td></td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	52.7%	同意	26.8%	沒意見	15.9%	不同意		非常不同意	
Response	Percentage																								
非常同意	65.5%																								
同意	21.4%																								
沒意見	10%																								
不同意																									
非常不同意																									
Response	Percentage																								
非常同意	52.7%																								
同意	26.8%																								
沒意見	15.9%																								
不同意																									
非常不同意																									
<p>有65%的學生表示非常同意，加上同意的學生，共有超過85%的學生認為對自己的身高有幫助。</p>	<p>大部分的學生認為對於自己的體位有幫助，不過有部份的學生認為沒有幫助，主要因為影響的因素有很多。</p>																								
<p>九、你覺得跳繩後，比較有精神。</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>40.1%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>26.9%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>19.6%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td></td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	40.1%	同意	26.9%	沒意見	19.6%	不同意		非常不同意		<p>十、你在跳繩後，心情會變得比較好。</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>32.9%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>26.1%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>26.7%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td></td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	32.9%	同意	26.1%	沒意見	26.7%	不同意		非常不同意	6%
Response	Percentage																								
非常同意	40.1%																								
同意	26.9%																								
沒意見	19.6%																								
不同意																									
非常不同意																									
Response	Percentage																								
非常同意	32.9%																								
同意	26.1%																								
沒意見	26.7%																								
不同意																									
非常不同意	6%																								
<p>超過50%的學生認為跳繩有助於他們的精神狀況，也有不部份認為沒有幫助。</p>	<p>在情緒上，超過50%的學生認為有幫助，也有超過25%的學生認為沒有什麼感受，少部份認為沒有幫助。</p>																								
<p>十一、你有因為跳繩，與同學之間的關係變好。</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>28.6%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>22.1%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>30.7%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>9.5%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	28.6%	同意	22.1%	沒意見	30.7%	不同意	9%	非常不同意	9.5%	<p>十二、你覺得跳繩運動對我的收穫很多。</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>42.9%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>27.1%</td> </tr> <tr> <td>沒意見</td> <td>21.8%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td></td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	42.9%	同意	27.1%	沒意見	21.8%	不同意		非常不同意	
Response	Percentage																								
非常同意	28.6%																								
同意	22.1%																								
沒意見	30.7%																								
不同意	9%																								
非常不同意	9.5%																								
Response	Percentage																								
非常同意	42.9%																								
同意	27.1%																								
沒意見	21.8%																								
不同意																									
非常不同意																									

選擇非常同意的同學，實際跳繩後，人際關係也跟著變好。選擇同意的同學，跳繩後沒什麼感覺，但是還是有一點點。統計顯示有54%的同學，與朋友一同跳完繩關係變得更加好人際關係。

超過70%的學生認為在跳繩後，有收穫。而收穫是什麼需要我們進一步去討論。

3. 結語

經由以上問卷的調查發現，學生對於跳繩運動抱持的態度是正面、積極的。會主動參與跳繩運動，對於跳繩在身高上的幫助是肯定的態度。在情緒方面，屬於比較抽象，學生年紀較小，比較不容易注意、或是忽略掉此方面的影響。需要第三者的角色去觀察、紀錄，才會發現差異性。

論文「跳繩運動對國小學童情緒智能及注意力之影響」中，研究者分別針對學同情緒智能總分、人際能力、壓力管理能力、內省能力、適應能力、一般心情進行分析，在參與六週跳繩運動後，實驗組與對照組學童在情緒智能各變項，均未達顯著差異。在參與十二週跳繩運動後，實驗組與對照組學童在情緒智能的「情緒智能總分」、「人際能力」、「壓力管理能力」等變項，**達**顯著差異。(辛志鴻，2012)本校學生參與跳繩運動皆超過十二週，學生在情緒上，會有更明顯的差異。我們將此題列為訪談題目，進一步深入了解。

在人際關係方面，學生認為是對其有所幫助，有不同程度的幫助。實際上，跳繩是如何幫助在這方面讓他們認為有幫助，同樣的我們將其列為進一步研究、討論的方向。

三、 訪問研究

1. 老師部分



訪問對象為學校低、中、高年級老師各一位。以問卷作為基礎，再進一步透過訪問的方式，從老師的角度觀察，學生在參與跳繩前後的各種差異，經過訪問得到以下結論：

- (1)基本上，大部分老師會請學生利用課餘時間，或是完成當天的功課後，去練習跳繩。也有部分老師會每天有安排固定的時間請學生練習跳繩。
- (2)經過老師的訪問，學生在剛到學校時，比較沒有精神。在跳繩之後，變得比較有精神，情緒也變得比較有穩定。特別是在連續三節是國語數學課的狀況下，表現出的差異會非常明顯。另外，學生有沒有認真參與跳繩，表現出來的狀況也有差異，認真跳的學生課堂參與變得比較認真，專注在課程內容；如果沒有的則反之。主要因為在跳繩之後，大腦被活

絡，運動會讓身體產生腦內啡，讓心情更振奮、愉快，自信心更強。

(3)除了課堂表現精神比較好，在日常學校生活中，也變得比較充實。如果只靠制式課程的話，整天都學會覺得有一點死板，精神就不會太好。

(4)一年級，與剛入學比較起來身體協调度變得比較好，身體的平衡感及在肢體上的穩定度上都有很明顯的進度。同學間的互動也會因為一起跳繩，自然而然的變得比較好，感情變得比較融洽。

2. 學生部分



訪問對象為全校一個六年級隨機抽樣，每個年級找出 2 位學生進行訪問。得到以下結論：

(1)跳繩對於精神上的改變是有幫助的，學生認為，除了能夠讓體力會變得很旺盛、有耐心、還會比較靜得下心來。

(2)跳繩對於認真和專注這兩個方面有兩種差異：

- i. 如果學生很認真跳，會變得很認真和專注。
- ii. 如果學生不認真跳，就會變得不認真和專注。

但大部分都會比較認真和專注。

(3)跳繩對於耐心上，老師和學生有不同的想法。學生覺得跳繩完後，會比較有耐心，但老師覺得還好，沒有太大的變化。

(4)跳繩對於人際方面上，是有幫助的。有些同學會成群一起跳繩，但有些同學可能因為喜歡自己一個人跳，或著其他同學不喜歡跳繩，也有少部分對於人際關係上是沒有幫助的。

(5)跳繩對於引起運動興趣，是有幫助的，學生們還會每天增加跳繩的時間或著和同學講，找他們一起跳繩…等，所以跳繩會引起運動的興趣。

(6)希望自己變得更健康。獲得的收穫部分，訪問的學生大不分偏向在身高的部分。

3.訪問心得

i. 曹采葳

這次的訪問讓我知道每個人的想法和觀點都不同，也讓我知道了怎麼訪問別人，也了解原因，我們原本以為的都需要調查才知道有沒有幫助，不跳跟有跳真的有不同的影響，每個人也都希望自己可以更健康，知道好處後，都會改變跳繩的習慣呢！

ii. 陳可烜

我覺得這次的訪問，沒有特別順利，還需要有一些進步的空間，只不過這次的訪問，了解學生和老師們對於跳繩的想法，讓我們能夠利用師生們的想法，了解到跳繩真正的情況，也讓我們長了知識。我第一次的訪問，我覺得非常的有趣，也是我在社會專題裡最好玩的體驗。

iii. 蔡昕好

經過這一次訪問一年級同學中發現他們在人際關係上並沒有特別的變好，只有少部份的同學對於人際關係有明顯的變好，而體力方面則是有感覺明顯的變好，相對的在上課的精神也變的比較認真，另外訪問老師的部份則是老師觀察到學生的上課情況有明顯的差異，尤其是跟剛到學時的狀況相比，精神及穩定性更好，而人際關係方面，則發現同學們會在規定的時間中一起相約去跳繩，這對於一年級的小朋友在相處互動更佳良好。

iv. 賴政彥

從這一次的訪問，讓我學習到要如何進行訪問，訪問的意義是為了得到【為什麼】，訪問和問卷是不一樣的，因為問卷只能給予回答者限制的問題，而訪問卻可以給予回答者自由回答的權利，這就是訪問和問卷的不同。

v. 曾瑀婕

參加這次的社會專題寫作，讓我有訪談的經驗。在訪談老師時，老師的回答令我將當佩服，除了回答我的問題之外，還能連「為什麼？」、「舉例說明」說明清楚。訪談學生時，學生的回答就沒有那麼完整了，再進一步問為什麼，通常回答不知道，老師跟學生有明顯的差異。

柒、校園觀察

一、體育課的跳繩暖身



二、每學期固定的跳繩測量



三、下課時間，學生自主練習跳繩



捌、結論與省思

一、結論

針對我們的研究問題，經過資料分析、問卷分析、深入訪問得到以下結論：

1. 跳繩對於身高的增加有正面的幫助。本校學生在校時間內，每人每周至少都會參與跳繩 2 次，搭配學校每學期固定的跳繩檢測，作為鼓勵、督促學生的一種方式，學生在身高方面，大部分有明顯的增加。延伸至體重，在全校的 B M I 數據中，也可以發現，超過 90% 的學生在正常的範圍之內。
2. 在情緒方面，學生本身在這方面沒也太多的注意，根據老師的觀察發現，學生在認真的參與跳繩活動後，情緒的起伏比較安穩，比較容易安靜，專注力也有比較好。最明顯的是在精神方面，差異性比較明顯。
3. 因為跳繩引起運動興趣。在各部份，大部分學生還是偏向沒有，覺得運動是一件很累的事情，比起運動更佳喜歡遊戲活動。如果可以透過簡單的運動獲得健康，學生在這方面是願意去改變習慣。
4. 本次研究中，意外發現跳繩對於人際關係也是有影響性。學生會透過小組的方式，結伴一起去跳繩，進而增進了彼此之間的情感。從不熟悉的關係慢慢因為跳繩活動，成為好朋友的關係。

二、組員省思

1. 陳可烜

第一次參加社會專題，經歷了許多不一樣的體驗和探討過程，從探討開始，到探討結束，每個過程都讓我大開眼界。還記得從剛開始，要推選組長，我被選上組長，承擔許多責任，當時心裡煩惱著責任太多，會不會影響課業，如今，我的課業仍然保持得要很好，能夠放下心中的大石頭。還記得在寒假時，我們要來學校分析數據，那時，我們要面對密密麻麻的數字，一個一個分析，非常辛苦。還記得要訪問老師和學生們時，要詳細且有條理的訪問，有時遇到低年級回答得不清不楚時，還會很尷尬，且不知如何是好。還記得整理結論時，費盡千辛萬苦才想出的結論，讓我無比的開心。在過程中，我常遇到許多困難和挫折，但第一個幫助我的人，是同學和老師們，他們會努力的幫助我，解決我的問題，所以我要感謝他們的熱心幫助，此外，我們這組也有許多困難要面對，但組員們卻會互相鼓勵及協助，展現團結一致的精神，讓我十分敬佩。這次的社專活動，除了對我的社會有幫助，還能讓我學到許多團結一致，永不放棄的精神，我希望我在這社會專題的過程中，能夠把我學到的知識學以致用，並且成為我永生難忘的經歷。

2. 賴政彥

升上五年級了，對自己增加了些期許，所以我參加了社會專題寫作團隊。一開始我還不知道如何參與，可是日子一天一天的過去了，我也變成團隊裡一個「開心果」。

經過了這次的專題寫作，讓我獲得了更多的經驗，例如：訪問、找資料、整理資料、統計等等，都有珍貴的經驗。剛開始的時候，感覺很累，後來慢慢適應了。雖然壓力有點大，不過卻是很值得。尤其是，在進行訪問時，可以知道關於跳繩更多的知識。

參加這次專題寫作，不僅僅讓我知道很多有關跳繩的知識，更重要的是，我喜歡這次團隊。非常

有趣，希望將來還可以再次加入專題寫作的團隊，並再次強化自己。

3. 曾瑀婕

能夠參加社會專題寫作，我很高興。一開始，我們先選定了主題，以學校實施的跳繩為主題。擬定好主題後，接著分組進行調查、研究，我們也找了論文來證明。寒假期間，我們也利用四天，來統計低年級的問卷。開學後，我們訪談了老師及學生。讓我有不一樣的經驗，希望六年級能再度參加。

也很開心能夠和大家一起努力到最後，在這段期間，我學到了很多跳繩的知識，也讓我有這個機會能夠訪問老師及同學，讓我有不樣的體驗，這一切都要感謝趙老師，讓我能夠參加這個團隊，也要謝謝其他同學的努力，才能讓我們有今天的成果。

4. 蔡昕妤

剛升上五年級的我，第一次聽過社會專題寫作，也是第一參加二零一七的社會專題寫作，剛開始時我對這個寫作很陌生，也對我們這組的組員也是很不熟悉，覺得有點陌生，漸漸的我們整組變得越來越有默契，也越來越懂得在做什麼，我們經過了四個多月左右的深入討論－跳繩。一開始我只知道跳繩對我們有助於幫助長高，但是經過了這次的討論，讓我發現跳繩還對我們有更多幫助，不僅僅只有助於長高等。經過這次的討論後我才發現原來還有很多我們都不知道的祕密。最後我要謝謝跟我一起的隊友因為有了他們才讓我知道我不知道的事情、也謝謝指導我們的趙京老師，雖然我們有時候沒有進入狀況，但是老師還是很有耐心地指導我們，很高興可以參加這次的專題寫作。

5. 曹采葳

剛升上五年級的我，自願參加二零一七年的社會專題寫作，也是我第一次參加一開始甄選我就學會了摘要，也讓我更了解社會也使我忙碌呢！

一開始我慢慢了解社會的事情，我也更踴躍參與討論，使我們的討論變得更熱鬧，大家的意見都很多也都很有想法，每個人都有不同的觀點，我的參加社會專題寫作才發現的，接下來就開始要訪問老師和同學了，也讓我學會訪問呢！

在社會專題裡我學到了許多知識還有學會許多事情了，我真的覺得在社會專題裡學到了非常多東西，我真的不後悔當初自願參加社會專題呢！

6. 鄭毓寬

今年我升上五年級，五年級上學期開始，老師在上課時問我們，有沒有要參加社會專題寫作，於是我就報名參加了。第一次集合時，先跟我們就介紹了要做的內容，我聽了之後，發現要做的事情好多。但是我還是一件一件的，把事情做完了。

剛開始比較累，因為我們要把整個架構建立起來，經過多次的討論之後，終於完成了。我們從題目擬定開始到最後結束，我們一個花了五個月的時間來完成這次的社會專題。經過這五個月，我增加了許多知識，覺得來參加社會專題寫作，真是來對了！

玖、參考資料

1. 西門國小跳繩隊網站
<http://tmrc1.tp.edu.tw/HTML/RSR20081120152834DCO/index.html>
2. 維基百科－跳繩
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B7%B3%E7%B9%A9>
3. 跑跳好心情
http://www2.jtf.org.tw/psyche/happy_jumping/about.php
4. 教育部體育署體適能網站
<http://www.fitness.org.tw/index.php>
5. 優活健康網
<http://pchome.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=23441>
6. 每日頭條
<https://kknews.cc/zh-tw/health/mboqz6.html>
7. 陳志文(2003) 台灣民族體育發展研究---以跳繩為對象。國立屏東師院學院體育學系。
8. 蔡博昆(2012) 合作學習介入國中體育跳繩教學之人際關係研究。國立體育運動大學。
9. 陳紫娟 跳繩的源流及其在小學推行的過程。南大體育 學生篇 一班論述。
10. 辛志鴻(2012) 跳繩運動對國小學童情緒智能及注意力之影響。