

校園體能活動

彈出彈入



程度
K1-K3

目標

1. 提升心肺功能和下肢肌肉耐力
2. 提升平衡力和專注力



遊戲玩法

- ① 幼兒排成直線或半圓形
- ② 老師給予指示（例如「向前跳」）
- ③ 幼兒須根據指示做出相應動作
- ④ 做錯指令則會被淘汰
- ⑤ 指定時間內沒被淘汰就為之勝出

變化

1. 增加多種動作
2. 做出與指令相反的動作