

# 校園體能活動

# 跳圈傳遞賽



程度  
K2-K3

## 所需物資



呼拉圈

## 目標

1. 促進心肺功能和提升肌力
2. 提升全身肌肉協調、反應能力和靈活性
3. 加強團隊合作能力



## 遊戲玩法

- ① 各人站在呼拉圈內，排成直線
- ② 隊尾的幼兒把額外的呼拉圈傳上前
- ③ 隊頭的幼兒接過呼拉圈後，把它放在地上
- ④ 一同向前跳
- ⑤ 重覆步驟2-4，直至到達終點

## 變化

1. 限時挑戰
2. 指定單腳跳或向後跳
3. 增加傳遞距離
4. 由隊尾的幼兒拿着呼拉圈跑到最前