

# 校園體能活動

# 跳躍忍者



程度  
K1-K3

## 所需物資



呼拉圈



豆袋

## 目標

1. 加強身體協調能力
2. 加強下肢肌肉耐力
3. 加強平衡力和靈活性



## 遊戲玩法

- ① 老師把呼拉圈排成一列放在地上
- ② 老師於每個圈內或外放置豆袋
- ③ 幼兒跳進圈內，把豆袋移到圈外或圈內，再跳往下一個圈
- ④ 每隊每次只有一位幼兒跳入呼拉圈
- ⑤ 最先完成挑戰的一隊為之勝出

## 變化

1. 改變跳躍方式
2. 增加呼拉圈之間的距離

