

徒手遊戲

1. 來來往往
2. 繞圈圈
3. 口香糖
4. 老鷹捉小雞
5. 鬥牛士
6. 椅子來坐
7. 蜈蚣競走
8. 買湯圓
9. 開火車猜拳
10. 鑽圈圈
11. Z 跑拍手
12. 人形障礙

報紙遊戲

1. 暖身活動
2. 闖關活動
3. 傳球
4. 搬運工
5. 鬥牛
6. 小夫妻
7. 抓小雞
8. 山頂洞人
9. 雙胞胎
10. 老鼠打洞
11. 命中目標(收拾)
12. 跆拳道
13. 小飛俠

輪胎遊戲

1. 單腳跳
2. 雙腳跳
3. Z 型跳
4. 過河遊戲
5. 大金剛
6. 小狗爬行
7. 輪胎過橋(平衡木)
8. 開汽車穿越障礙
9. 爬山
10. 翻輪胎

烏龜墊遊戲

1. 蝸牛爬
2. 袋鼠跳
3. 跨洞賽跑
4. 大嘴巴
5. 過山洞
6. 坦克大決戰
7. 雙胞胎
8. 印地安人競速
9. 火車快飛
10. 小小游擊兵
11. 打地鼠
12. 離心轉
13. 堆糞蟲

14. 小烏龜過三關

空氣棒遊戲

1. 騎馬
2. 滾滾滾
3. 太空火箭
4. 烤香腸
5. 小飛機
6. 蹦蹦跳跳
7. 過山洞
8. 挑戰賽
9. 同心協力
10. 棒打小呆瓜
11. 夾夾樂
12. 暈俠搬球
13. QQ 床

汽球傘遊戲

* 握法？

1. 暖身操(站)
2. 暖身操(地板)
3. 傳氣球傘
4. 想像遊戲？
5. 上上下下
6. 大蛋糕
7. 搭帳篷
8. 捕魚去
9. 大白鯊
10. 彩虹熱狗
11. 包春捲
12. 大野狼

13. 快樂小皮球

14. 炒豆子

15. 撿球比賽

跳袋遊戲

1. 小袋鼠
2. 雙胞胎
3. 毛毛蟲

長繩遊戲

1. 暖身活動
2. 走繩
3. 模仿動物
4. 一對一拔河
5. 觸電遊戲
6. 跳波浪
7. 跳繩
8. 你來我往
9. 拔河
10. 消防員

圓繩遊戲

1. 暖身活動
2. 走繩
3. 划船
4. 傳繩
5. 仰臥起坐
6. 小白兔
7. 騎馬
8. 開火車
9. 老鷹捉小雞

方巾遊戲

1. 嚕啦啦
2. 鬥牛勇士
3. 買布
4. 顏色蹲
5. 踩一踩
6. 捉尾巴
7. 投籃

數字墊遊戲

1. 暖身運動
2. 按摩運動
3. 烤香腸
4. 不倒翁
5. 模仿遊戲
6. 好朋友站起來
7. 超越障礙
8. 大野狼與小白兔
9. 跳房子
10. 鬥牛遊戲
11. 衝破難關
12. 小蟻雄兵
13. 火車過山洞

14. 翻山越嶺

大龍球遊戲

1. 擠壓運動
2. 踢球大賽
3. 傳球運動
4. 運球
5. 滾球
6. 鹹魚大翻身
7. 躲避球
8. 螞蟻搬糖
9. 注意落石

呼拉圈遊戲

1. 暖身運動(站)
2. 暖身運動(地板)
3. 穿衣服
4. 蹦蹦跳跳
5. 繞圈圈
6. 陀螺
7. 魔術師
8. 轉轉樂
9. 跳繩
10. 滾輪子
11. 火車
12. 套圈圈
13. 大力士
14. 拉牛車
15. 兩人三腳
16. 警察捉小偷
17. 碰碰車
18. 投飛鏢
19. 飛盤
20. 彩色山洞
21. 魚躍龍門
22. 跳房子
23. 搶位子
24. 呼拉圈接力
25. 蓬蓬裙

平衡木遊戲

1. 獨木橋
2. 螃蟹橫渡
3. 手心手臂
4. 拾球高手
5. 頭好壯壯
6. 呼拉穿越
7. 踩洞穿越
8. 攻城堡
9. 天外飛球
10. 四腳爬行
11. 雙人平衡
12. 大兵日記
13. 上山下海

跳箱遊戲

1. 快樂小白兔
2. 挑戰膽量
3. 跳躍高手
4. 空中打擊
5. 滾年糕
6. 大力士
7. 手忙腳亂
8. 步步高升

足球遊戲

一、練習

1. 踏球
2. 繞球
3. 拍球

二、雙人遊戲

1. 背對背繞球
2. 搶球
3. 翹翹板
4. 丟接滾球遊戲

三、團體遊戲

1. 踢球比賽
2. 帶球射門
3. 上傳下接下滾
4. 搶蛋
5. 池中滾球
6. 撞球遊戲
7. 星際爭霸戰
8. 足保齡球
9. 轉移陣地

海浪布遊戲

* 握法？

1. 大小波浪
2. 下雨出太陽
3. 小魚戲水
4. 海底隧道
5. 大魚吃小魚
6. 漁夫出海捕魚
7. 漁夫灑網捕魚
8. 火車過山洞
9. 包春捲
10. 小小突擊隊
11. 拖曳小飛俠
12. 魔王迷宮

布球遊戲

1. 大象
2. 手榴彈
3. 摘水果
4. 強棒出擊
5. 雨傘盾牌
6. 投籃遊戲
7. 星際大戰

跳繩遊戲

1. 雙人舞繩
2. 穿越障礙
3. 蜘蛛結網
4. 跳繩

板凳遊戲

1. 歪七扭八
2. 小白兔
3. 上上下下
4. 小朋友過河
5. 生雞蛋
6. 炸城堡
7. 大風吹
8. 捉地鼠
9. 堆城堡
10. 滾輪胎
11. 投籃競賽

方墊遊戲

1. 手腕運動
2. 手臂運動
3. 身體運動
4. 繞球
5. 陀螺
6. 丟高高
7. 開開合合
8. 口香糖
9. 組合墊
10. 舞龍舞獅
11. 過河拆橋

椅子遊戲

1. 過山洞
2. 跳躍高手
3. 平衡木之跨越障礙
4. V型闖關
5. 椅子接龍
6. 步步高升

飛盤遊戲

1. 暖身運動(站)
2. 暖身運動(地板)
3. 轉披薩
4. 陀螺
5. 頭頂飛盤
6. 滾輪胎
7. 開汽車
8. 咖啡杯
9. 小青蛙
10. 踢足球
11. 飛盤擲遠

飛盤+球遊戲

1. 暖身運動
2. 旋轉遊戲
3. 彈地接球
4. 飛天接球
5. 飛盤彈接球
6. 飛盤運球
7. 雙人丟接球遊戲

氣球遊戲

1. 氣球接龍
2. 傳球比賽
3. 左右手傳球
4. 企鵝寶寶
5. 小白兔
6. 螃蟹走路
7. 彩色泡泡
8. 踢球遊戲
9. 炸氣球

氣球+四方墊遊戲

1. 端菜高手
2. 搨風
3. 單人上下拍氣球
4. 雙人打氣球

踩踏石

1. 行走練習

2. 障礙競走

(呼拉圈+三角錐+板凳)

3. 趣味接力競走

(板凳+布球)

蜈蚣競走

1. 行走練習

2. 蜈蚣競走

3. 蜈蚣撿豆