

補充教材

遊戲和球類活動舉隅

	活動名稱	參考教材頁碼 (1995年小學體育 課程綱要【遊戲及球類課 程】)	活動內容
1	紅綠燈	P.59	教師持紅色及綠色色帶，學生作司機，自由跑步，看見教師舉起紅色必須停止，綠色則繼續前進。
2	森林大火	P.59	<p>在同時劃上籃球及排球界綫的場地上，教師先選派一或二名同學站在中央，再把全班分成人數相同的兩組，一組排在外沿的籃球界綫，另一組則站在內沿之排球綫上。</p> <p>遊戲開始，中央的同學叫道：「森林著火了！快逃跑！」。外圍的同學立刻作順時鐘方向跑而內沿的同學則作逆時鐘方向，直至中央的同學說：「火停了」，內沿的同學不動，中央和外圍的同學，找一個內沿的同學作伴，面對面站立，找不到同伴的人，下次換作中央的人。</p>
3	孤單的人	P.59	此遊戲之全班人數應為單數，遊戲開始，學生分成兩組，各自在半場內自由跑動，教師應提示學生分散跑，當教師下令時，所有同學走到中綫上之兩邊，二人一組手拖手，找不到同伴的便是孤單的人。
4	磁鐵	P.60	兩個兒童扮磁鐵，其他同學在一邊之籃球場端綫外扮鐵粉，教師下令時，鐵粉要從一邊之端綫跑到對面的端綫，磁鐵要在籃球場內追鐵粉，被攝到的(觸拍)下次暫停，經數次跑動後，沒有被攝到的鐵粉為勝。
5	鹽和水	P.60	以籃球場之中圈為缸，選三位同學扮水，其餘扮鹽。遊戲開始，水追鹽，鹽被水碰到後便被沖進缺去(受困於中圈內)，溶解成鹽水，不能逃走，除非被扮鹽的同學救出，即拍擊他們的手，表示水份蒸發了，再度變成鹽。當水捉到六粒鹽後，遊戲結束。
6	傳電	P.60	教師先指派一人配上色帶作電，去電(追拍)其他人，凡被電觸及者，教師亦給予色帶配上，去電其他人，直到大部份同學被電到為止。
7	雙人追逐	P.60	<p>(i)二人一組，選出四組，手互握，去追逐其他人，任何一組捉到一位同學時，其中一人即可自由，而被捉的人，補上他的位置，繼續去追逐別人。</p> <p>(ii)變化： 首先指派A去追全班同學，當捉到B時，AB二人攜手繼續追捕，當捉到C時，除AB二人仍然攜手追捕外，再加上被捉到的C作單獨追捕，直到全班大部份都變成雙人鍊索為止。</p>

8	自由與被困	P.61	教師選派四人去捉其他同學，凡被觸及的，要立即站著不動，直至被一自由人去觸他一下，才能恢復自由。
9	紅帶和綠帶	P.61	全班分成人數相等的兩組，一組配紅色帶，另一組則配綠色帶，教師則手持此兩種色帶。 遊戲開始時，全班自由跑步，教師舉紅色帶時，配紅色帶之同學立刻蹲下，綠色帶的同學則去追捕未能及時蹲下的同學，亦可相反進行。
10	飢餓的麻雀	P.61	20人為一大組，學生分成相等人數的四小組，每小組佔操場一角，並以一個藤圈作巢，遊戲開始時，籃球場中圈之邊緣上放着十個豆袋，教師發令時，麻雀全跑到中圈拾起一個豆袋回巢，看那一組獲得最多糧食。
11	使籃子常滿	P.62	教師拿着盛滿豆袋的籃子，將豆袋四處拋發，學生則要將拋出的豆袋去截回，放回籃中，務使籃子保持常滿，教師可一邊走一邊拋，以增加遊戲的困難程度。 變化：教師也可找二至三位同學同時拿着盛載豆袋的籃子進行拋豆袋，以增加活動的機會。
12	狐狸換洞	P.62	全班圍成一大圓圈，一人居中作追捕者，其他則順序報數，當居中者叫出任何兩個或三個數字時，該等學生立刻互換位置，居中者則趁機追捕。
13	狐狸先生幾多點	P.62	每組約十人，一人作狐狸，其餘作小兔，跟着狐狸的背後，並且頻頻問道：「狐狸先生幾多點？」狐狸回頭答任何一個鐘點時(除十二時正外)，小兔皆不能跑動，雙方繼續前行，但當狐狸答稱「十二點正！」時，牠便隨即轉身追捕小兔，小兔立刻逃跑。
14	數字組合	P.62	學生在場之四週作自由跑，當教師叫出一個數字時，立刻以該人數合成小組，不能及時加入小組者或最後之一組作負論。
15	麻鷹捉小雞	P.63	三人一組，一作麻鷹，一作母雞，一作小雞，亦可六至八人一組，一作麻鷹，一作母雞，其餘作小雞。
16	大風吹	P.63	全班成雙數手牽手圍一大圈，每人依次序給予貓和老鼠的稱號，由貓配上色帶，中央為一個單獨的人，當他發令時，叫「大風吹，吹走所有老鼠」，全部扮老鼠的便以逆時鐘方向走動，直至他說「大風吹停」，單獨的人此時與其他老鼠一樣，站在兩隻貓的中間，不能找到同伴的，在下一次便作中央的發令人。
17	捷足先登	P.63	十人一組，手牽手圍一大圈，教師選一人作拍人者，開始時拍人者繞圈走動，欲佔任何人位置時，即在其背輕拍一下，立刻繞圈奔跑，而被拍者則作反方向奔跑，彼此繞圈兩週後，看誰能奪得該位置，注意提示相遇時，要避免碰撞；並且規定一人沿內，另一人沿外跑。
18	黏紅豆	P.63	教師先選出追者及逃者二人，其餘學生每二人組成一組，內手相攜，外手叉腰。

19	獵犬捕兔	P.64	教師扮獵人，四名同學扮獵犬，掛上色帶，站在籃球場中圈等候，其餘同學扮兔，在排球場內雙足跳來跳去，當獵人下令追捕時，獵犬要用四肢在地上爬行，去捕捉兔子，而兔子則用雙足跳動走避，兔子跳過籃球場之邊綫時為安全。
20	松鼠換洞	P.65	四人一組，每組一人為松鼠，其餘三人攜手為洞，松鼠站於洞中。各小洞再圍成大圓圈，另派一人作孤鼠，站在大圓圈之中央。教師發令後，松鼠必須跑出換洞，孤鼠則乘機進入一洞中，使無洞可歸之鼠作新孤鼠，繼續遊戲。
21	全體出擊	P.65	(i)全班分成六組，先選派一組配上色帶去追其他同學，看一定時間內那一組能捉到較多的同學，被觸及之同學須站在球場之邊綫外等候。 (ii)變化： 教師先行選派數名同學掛上色帶，追捕其他同學，當觸及逃跑者之時，將色帶交予被捕者而互換位置。
22	頭頂豆袋競走	P.65	二人一組，頭上皆放着豆袋，一人追，一人逃，進行時要保持豆袋在頭上，捉到時則互換捉逃位置。
23	捉蝴蝶	P.66	全班手牽手圍成一個大圓圈，先選兩名同學捉蝴蝶，另外再選派兩名手持色帶的同學作蝴蝶。當蝴蝶飛到任何一位同學之前或後的位置時，該同學變成蝴蝶持色帶飛走。(換出之同學，不應被夾於捕蝶者與蝴蝶間)此遊戲也可將全班分成數組，分散於一個範圍內進行。
24	互相呼應	P.66	A組四人站立在邊綫上與對邊B組之四人相向，中間有一自由人，當自由人呼喚A組其中一名同學時，該名同學便走出來，並且呼喚B組另一名同學，自由人便開始去追捕此兩名同學，直至他們能互換位置為止。
25	誰的圈子滿	P.66	全班分成三大組，每組人數相同，並且分配一大藤圈，圍成一個大等邊三角形，內放置着較人數為少之豆袋數量。教師下令時，各組隊員跑到別組拾取豆袋到自己的藤圈中，每次只可取一豆袋，教師叫停時，藤圈內豆袋多之一隊為勝。
26	獅子捉兔	P.66	八名學生扮獅子，圍着籃球場中圈站立，面向圓心，其餘學生扮野兔，站在獅子後面，也是面向圓心，距獅子約一公尺，教師作獅王，發令「捉」時，全部兔子便逃回巢穴，獅子在後追趕，過了籃球場邊綫為安全。
27	藤圈決鬥	P.67	學生背對背成兩人一組，在場中央排成兩行，每組中間放置一藤圈，開始時，教師喊出步數，相背之同學，依隨教師叫出之步數，一步一步離開藤圈，教師再度發令時，則轉身去拾藤圈，成功者可繼續參加下次比賽，失敗者則被淘汰。
28	搬運工人	P.67	全班分成六至八組，教師發令，要將搬運之物件，例如藤圈、地墊等，從籃球場一邊至另一邊，看那一隊最快。搬運重物前，教師須教導學生正確的方法。
29	鍊索	P.67	先由五人拉手成一鍊索，只有在鎖鍊末端的人才能捉其他人，因為他們有一隻自由的手，但鍊索也可以圍捕任何逃跑者，被捕者即加入成鍊索的一部份。
30	跛子捉賊	P.67	跛子和賊皆用單足彈跳，但可以隨時換足。這個遊戲可以很快達到暖身的目的，但活動時間不宜太長。

31	烏龜與烏鴉	P.67	<p>學生分成烏龜與烏鴉，在中綫上橫排，面對面成兩平行隊，即每一學生與另一學生相對，在每隊後面的十二米處劃一安全綫，當教師叫出一隊隊名時，例如烏鴉，烏鴉即盡快走回安全綫，而烏龜則在後面捉烏鴉。</p> <p>變化：可用單足或雙足作捉逃。</p>
32	布、剪、鎚	P.68	<p>組織同上，教師鳴笛後，全體同學要有節奏地在原地踏步，並齊聲說：「布、剪、踏」，同時猜拳，勝的一人，立即去捉負的一人，負方跑過安全綫後，便不能再追，如二人猜拳成和局，則在該次不用跑動</p>
33	兵變	P.68	<p>全班分成前後兩橫隊，相距約一米，在教師發令下，兩隊作出步操前進，教師突然發出追捕令時，前排者轉身追捕，後排者則設法跑回安全綫。</p>
34	飛天遁地	P.68	<p>全班圍成兩個同心圓，兩圓之間離開約三米左右，各人坐在地上，雙手側平舉起，教師指派四人作追(在圈外開始)，另外四人在逃(在圈內開始)，無論逃走者或捉人者，要越過外圓之同學時，須在地上爬過其臂下，而越過內圓之同學，則須在其臂上躍過。</p>
35	一觸即發	P.68	<p>學生分成甲、乙兩隊，在籃球場之端綫上排列，甲隊成員全部面向場中，雙手前向平舉，並且面對乙隊一個同學，當乙隊之隊員用手碰甲隊隊員之手後，隨即轉身向中綫逃跑，甲隊隊員即行追逐，乙隊隊員跑過中綫後，則為安全，重行比賽時，甲乙互換位置。</p>
36	角力賽	P.69	<p>六至八人一隊，每隊在範圍內與另一隊比賽，賽員須把雙手橫放於胸前，單足跳躍，設法用身體將對方的隊員推出範圍之外，單位時間內，剩下人數多的一方為勝。</p>
37	騎術大賽	P.69	<p>二人一組，一人背着同伴作馬，由另一邊走到另一邊，然後互換位置折返。</p>
38	圓形大追蹤	P.69	<p>全班圍成一大圓圈，各人順序由一至五報數，當教師叫出一個號數，所有屬時其他則順序報數，當居中者叫出任何兩個或三個數字時，該等學生立刻互換位置，居中者則趁機追捕。</p>
39	猜領袖	P.78	<p>全體團體對立，選二人在中央作偵察者，先閉上眼睛，讓全體推舉一人作領袖，領導全體作各種動作，例如原地跑、垂直跳、彎腰等動作，偵察者在領袖改變動作時，設法找出誰是領袖。</p>
40	魚和蝦	P.78	<p>在一同時劃上排球和籃球界綫的場地上，一半同學站在籃球場邊綫上作石頭，另外一半在排球場內做蝦，一人做魚站在籃球場外。</p> <p>遊戲開始，蝦在池塘中游來游去，魚兒則在外圍游動，準備捉蝦，老師說「魚來了！」扮蝦的馬上跑到石頭旁邊，魚從圈外跑進圈內捉蝦，但不能捕捉已找到石頭的蝦，被捉到的下次作魚，沒被捉着的蝦則下次作石頭。</p>
41	大踏步比賽	P.78	<p>在對面上劃兩條相距9米的平行綫，一為起點綫，另一為終點綫，全班分成甲、乙兩隊，站立於起點綫後，教師發令，每隊之第一人同時用誇大步跑過終點綫，步數少者(步子大)為勝，得一分，依次進行下去，遊戲結束，分多一隊為勝</p>

42	跳狼穴	P.79	在籃球場上，劃一距離中綫1米而與中綫平行的綫，兩平行綫間的距離為狼穴，穴之一側籃球場是羊家，另一則是草原，一人扮狼，只准在狼穴內張牙舞爪，老師扮大羊，遊戲開始時，大羊對小羊說「狼在巢穴內，我們去草原吃草吧」小羊就向草原跑去，要跨跳過狼穴，如被狼觸及或踏在狼穴範圍者，就算被狼捉到，待全部小羊到草原後，大羊又說「我們吃飽了，現在回家吧！」跑回時，遊戲方法相同。
43	魚兒穿網	P.79	<p>八人扮網，手拉手開立在籃球場之中綫上，其餘同學作魚兒，每八人一組，排列在端綫上。</p> <p>老師發令後，第一組之八人，在30秒時間內，設法通過魚網，魚兒可設法鑽過，但不能繞過或硬將網撞跌，或將扮網的手拉開，扮魚網的只可以上下移動，用手阻擋魚兒，但腳部卻不可移動。</p> <p>變化：全班手拉手圍圈成網，並作逆時鐘方向跑，三條魚在中央設法鑽出來。</p>
44	迅速轉移	P.79	在場地上劃好九個圓圈，全班分成六隊，分別站在圓圈之內，當教師說：「現在有星球人襲擊，第一、三、五組留在陣地，第二、四、六組轉移陣地。」這時二、四、六組迅速向空圈轉移，移動最快的一隊勝一次。
45	過山車賽	P.80	每組二十人，其中八個人扮汽車，兩人一組，組成四輛汽車，前為車頭，後為車身，車身的同學雙手搭在車頭的肩上，其餘十二人，每兩人相向，手搭手成山洞，共有六個洞，分佈在圓周上；開始時，四輛車在圓周的上、下、左、右四個方位，教師下令出發，所有車輛皆須穿洞，如一輛被追及或跑了若干圈仍未分出勝負時，教師下令遊戲結束。
46	看誰做得對	P.81	<p>(i)學生四散站立在場上，跟隨教師的口令，向左、右、前、後的方向作雙足跳動。</p> <p>(ii)變化：亦可跟隨老師的手勢而作反應。</p> <p>(iii)變化：教師說出或做出一個動作時，學生則以反方向做該動作，例如教師說坐下，則全班站立等。</p>
47	貓捕鼠	P.81	<p>全班手拉手站立成一圓圈，先選兩個同學做貓，站在圓圈外，六人扮老鼠，站在圓心。</p> <p>圍圓的同學做老鼠洞，當教師下令後，老鼠便須全體出洞，扮貓的便去捉老鼠，老鼠逃走，但可以准許再進出洞穴一次，如老鼠入洞，貓不能進洞捉鼠。</p>
48	過小河	P.81	<p>利用排球場的兩條攻擊線作起點和折返線(約6米闊)，兩線之間作河，每隊前排之一位同學，手持兩塊12厘米 x 12厘米 x 12厘米的木塊。</p> <p>遊戲開始，第一次先放一塊木在河裡，同時單足站在木塊上，接著放置第二塊在前，讓另一足踏上，然後轉身把第一塊木撿起來，放到前邊，連續換木塊至對岸，拾起兩木塊，跑回起跑線交給第二位同學，如此類推，直至最後一位同學完成，最快之一隊為勝。</p>

49	打保齡	P.82	每隊在起跑線前9米處放一藤圈，第一位同學手持排球，遊戲開始，第一位同學躬身，用手撥球，使球保持在地面上滾動，直到進入藤圈，然後將球拾起，用打保齡球的手法，將球滾傳給第二名同學，然後坐在藤圈後排隊，其餘同學接球後，作相同的動作，最後一人先到達藤圈者為勝。
50	貓和麻雀	P.82	兩貓睡在籃球場之中圈內，中圈綫上放置豆袋，其餘同學扮麻雀，每人站在球場上的一個藤圈內，各藤圈與中圈距離大致相等。遊戲開始前，教師說「貓兒睡着了！」這時麻雀跳出藤圈，檢拾豆袋回藤圈內，每次只准攜一隻，過了一會，教師說「貓兒醒了！」麻雀立刻走回藤圈內，只要麻雀藤圈內時，貓便不能再追了。被迫及的或拾取豆袋較少者須扮作貓兒。
51	全送給你	P.82	利用長繩作網(高度約為2米)將場地分作兩個半場，A、B兩隊各佔網之一邊，每邊約有十五個豆袋，雙方設法將自己場中之豆袋過網擲到對場，時間終止時，豆袋數量較少之一方為勝，擲出界之豆袋作對方得分論。
52	豆袋救人	P.82	籃球場之中圈為俘虜區，場之四周放置藤圈，內有豆袋。遊戲開始，教師選派三名同學作追捕者，被觸及者則困在中圈內，其餘同學，若能跑進藤圈之安全區時，除可暫時避開追捕外，還可將豆袋擲給被虜的人，每次入圍，只準一擲，被虜者接到豆袋則可重獲自由。
53	先到先得	P.83	全班分成八縱隊，繞着籃球場之中圈，面向圓心，縱隊排列，每隊五人，每隊之前面，放一藤圈，約與圓心相距8米。賽前每一隊員給予1、2、3、4、5之號數，若籃球場中圈之邊緣上放置8個豆袋，分別面向各隊。教師叫出一個號數時，各隊該號數之同學立刻走到中圈，拾起豆袋，跑回自己隊伍的位置，用豆袋觸及藤圈內之範圍，再持豆袋跑到中圈放於圈內，豆袋先到之一隊為勝一次。
54	豆袋傳接賽	P.83	每隊五人，一方傳接，一方攔截，傳接隊不得持豆袋跑動。攔截一方獲得豆袋後，要將豆袋交還給傳接一方，繼續比賽。單位時間內，傳得次數多的一隊為勝，時間終了，傳接和攔截雙方互換。
55	豆袋隊長球	P.83	利用豆袋作隊長球遊戲，不准持豆袋跑動。
56	觸地球	P.83	將排球場上端線至攻擊線間之區域作為防守區域，而兩攻擊線間之範圍則為緩衝區，每隊六至八人，站於防守區域之內。中間沒有網的擺設。 球賽開始，先由一方將球拋入對方之防守區域，對方接球後，如能將球擲入對隊防守範圍之地面上而不被對隊接獲者，可得一分，球若落在緩衝區或界綫外時，則失一分。
57	藤圈球	P.84	將一大個大藤圈，綁在兩個跳高架之間，或籃球架上，使藤圈與地面垂直，跳高架放直之籃球場之端綫上。 每隊六至八人，設法將球穿過藤圈而取分，攻守雙方皆不能進入籃球場的三秒區域內。
58	重重保護	P.84	在一圓圈內放置一大藤圈，內有豆袋，由一人守衛，其餘六至八人在圓圈外進入，設法取去豆袋而不被看守者觸及，被觸及者則淘汰，守衛只能觸拍進入圓圈區域之同學，單位時間內被取去豆袋少者為勝；時間終了，則由另一位同學作守衛

59	傳球和搶截	P.84	<p>A、B 兩隊，每隊五人，利用籃球或排球作傳接和攔截比賽，不可運球，但可自由跑動走位，連續傳接五次之一隊得一分。</p> <p>變化：連續傳接五次成功之一隊，可由最後持球者，在任何位置投籃，中籃反可再獲加一分。</p>
60	傳球比賽	P.85	<p>每隊五人至六人，單行排列，隊長持球在前，面向其他隊員，與第一人相隔約2米。教師發令後，隊長將球依次傳給每一球員，隊員每次接球後，立刻回傳隊長，然後跑回隊尾，等候下次傳球，單位時間內，傳接次數多之一隊為勝。教師應視學生之能力而選擇籃球、排球或手球於遊戲中。</p>
61	捷手先得	P.85	<p>以籃球場之邊綫為界，中央放一籃球，固定於小膠圈上，每兩隊進行對抗，每組為五人，分別站於邊綫(防綫)上。賽前每隊由一至五報數，教師呼出一個號數，該號數之兩學生立刻跑至籃球前，雙方用敏捷手法或虛假動作，設法把球取回本隊防綫；球帶回本隊防綫而不被對手拍及者及為勝一分；取球後防綫前而被對手拍及者，對手勝一分；未抱球而被對手拍及者，對手作敗論；若時限到仍未分勝負時，教師叫下一個號數作賽。</p>
62	四角籃球	P.85	<p>每隊六至八人，在籃球場之四角，放置一長櫬或穩固物，供四角籃人站立，每隊派兩角籃人。中圈跳球開始後，設將球傳給本隊之角籃人獲分。(低年級可用排球)</p>
63	龍尾避球	P.85	<p>每隊約六人，每人之雙手扶着同伴之肩膊成單行，第一人為龍頭，一個持球者設法將球擲中最後一人，龍頭則設法阻截。</p>
64	四面楚歌	P.86	<p>每組六至八人，圍一圓圈，圓心上放一藤圈，其內豎一木柱，圈外人設法用排球(或籃球)將木柱擲跌，護柱人不可進入藤圈，但可以用手、腳或身體任何一部份保護木柱。</p>
65	衝出重圍	P.86	<p>八人一組，圍成一圓圈，中央二人，背對背，每人各持一排球，用手擲或滾出圈外，圈外的人則設法以將球攔截。</p>
66	往返躲避球	P.86	<p>用排球兩個，在排球場上進行，將學生分成兩隊，守方分佈於兩邊綫外，由任何二人持球，攻方則單行排列於一端綫後，在教師發令後，攻方二人跑至對面端綫，立刻折返，未被打着者得一分，被擊中則出局，不能在下輪比賽時參賽，每隊進攻三輪次後互換位置計分。</p>
67	低柱珠	P.86	<p>每隊八至十人，在籃球場兩邊罰球圈內，放置一大型藤圈，內豎一木柱，每隊各派一隊員，防守本隊之木柱，其活動範圍規定在罰球圈與藤圈之間，其他球員，則不得進入罰球圈內，能將對方木柱擲跌者得一分；教師應視乎學生之能力而選用適當之球類。</p>
68	圓圈攔球	P.86	<p>在一個半徑約為3.5米之圓之中央，一人站在穩固物上，手持一廢紙籃，6人在圓周外，將球投射入廢紙籃，對隊6人則在圓周內作防守，投籃者可以傳球給同伴，選擇適當的位置進行投籃。</p>

69	牆壁反彈球	P.87	<p>在牆上劃一高3米，闊4米的長方形，在長方形內離地面1米高處劃一與地面平衡的綫為網，最後在地面上與牆腳相距6米處劃一與網平行的端綫(長度不限)。</p> <p>兩名同學，可利用手部拍擊小膠球，作類似壁球遊戲。</p>
70	傳入圓心	P.87	<p>兩個同心圓，六人圍在圓外作傳球，六人在內圓與外圓中間之位置作攔截，中央為隊長，圓外之人設法將球傳給中央的隊長，傳球時，球不能高過攔截者所舉的手。</p>
71	傳出圓心	P.87	<p>佈置與上同，但中央之隊長將球傳給圈外的人。</p>
72	炮轟木柱	P.87	<p>將一個圓分成兩半，兩隊隊員分別站在兩邊之半圓外，中央放一木柱，兩隊只用一排球，每隊隊員設法將排球擊跌木柱，在一定時間內，碰跌木柱多之一隊為勝，雙方不得進圓內拾球。(重新擺設碰跌之木柱或排球停留在圈內時例外)</p>
73	圓圈內搶截球	P.87	<p>六名同學圍圈並且站在圈外作傳球，兩名同學在圈內作攔截圈外之同學傳球，球不能傳給隔鄰的同學。</p>
74	木柱球	P.88	<p>(i)在籃球場兩邊之端綫，劃兩個與手球場相似的禁區，然後在端綫上放置四條木柱，每隊六人，利用小型足球或小號手球作賽，將對方之木柱擊落一次獲一分。</p> <p>(ii)變化：球場之劃法同上，用兩個木柱擺設球門，雙方各派一人作守門員；球在兩柱和守門員之舉手高度入球門者為得分。</p>
75	連環傳球	P.89	<p>三人一組，直綫排列，每人相隔約4米，第一人將球傳給中間的第二人；第二人接球後轉身傳給第三人，第三人回傳給第一人後便成一個循環，先達十個循環的一組為勝；視學生能力選用適當之球類。</p>