

親子體能棋



| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| | <p>1 再擲一次 然後完成任務</p> | <p>2 原地開合跳 5 次</p> | <p>3 空中飛人 10 秒</p> | <p>4 親子時間 互相替對方拍攝 遊戲照片 一張</p> | <p>5 牆坐 20 秒</p> | <p>6 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務</p> |
| <p>13 單手單腳平衡 20 秒</p> | <p>12 深蹲 10 次</p> | <p>11 提膝 10 次</p> | <p>10 再擲一次 然後完成任務</p> | <p>9 星星跳 5 次</p> | <p>8 Draw Four 完成上下左右 4 組動作</p> | <p>7 空中飛人 10 秒</p> |
| <p>14 牆坐 20 秒</p> | <p>15 橋式 20 秒</p> | <p>16 親子時間 跟其中一位參加者 溫馨擁抱 5 秒</p> | <p>17 側彎腰 5 次</p> | <p>18 手碰腳踝 8 次</p> | <p>19 深蹲 10 次</p> | <p>20 原地開合跳 5 次</p> |
| <p>27 再擲一次 然後完成任務</p> | <p>26 提膝 5 次</p> | <p>25 單手單腳平衡 20 秒</p> | <p>24 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務</p> | <p>23 親子時間 幫助一位參加者 按摩肩部 15 秒</p> | <p>22 原地開合跳 5 次</p> | <p>21 星星跳 5 次</p> |
| <p>28 上下側擺腿 8 次</p> | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>恭喜！完成挑戰！ 獲得「寶貴的健康 和親子時間」！</p> </div> <div style="margin-left: 20px; border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘 中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p> </div> <div style="margin-left: 20px; display: flex; gap: 10px;"> </div> </div> | | | | | |

活動小貼士：量力而為 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB