

MVPA 體能骰

同學們可自行設計最後一個體能動作，並畫/貼在第「4」格位置上，然後沿最外圍剪下摺紙圖樣、對摺和貼上後，製作成一個屬於你的、獨一無二的「趣味體能骰」。

班別：_____ 學號：_____



自創舞步 2 個 8 拍

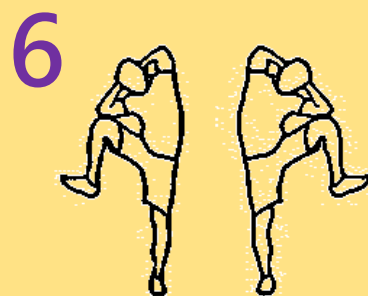
簡單玩法：

- A. 自擲自做：拋擲後完成骰子朝上一面的體能動作。
- B. 我擲你做：玩家多於一人時，輪流拋擲，其他人完成骰子朝上一面的體能動作。



跨學科挑戰活動：

1. 完成「MVPA 體能骰」製作。
2. 拍下第 4 格體能動作設計交回，由視藝老師評選每級冠、亞、季軍及優異獎。
3. 與家人/朋友進行體能骰活動，並拍下不多於 1 分鐘短片交回，由體育老師評選每級冠、亞、季軍及優異獎。



側彎腰 3 組

