

親子體能遊戲

遊戲1

投籃樂



玩法

- 1 家長拿着籃
- 2 孩子拋球入籃



目標

- 1 鍛鍊投擲技巧
- 2 鍛鍊手眼協調能力

變化

- 1 改變投球距離
- 2 限時投球

物資

- 1 小球或自製紙球
- 2 籃或鞋盒