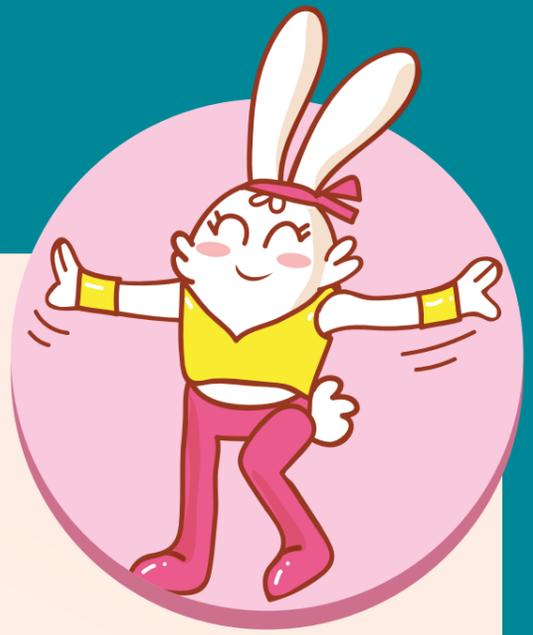


親子體能遊戲

遊戲6

大腳板過河



玩法

- 1 把三條毛巾排成直線，孩子站在最前，家長站在中間
- 2 家長把後面的毛巾遞給孩子，讓孩子放在最前
- 3 家長與孩子踏前一步，站在另一條毛巾上
- 4 重複以上動作

目標

- 1 鍛鍊下肢肌肉
- 2 鍛鍊平衡和手腳協調能力

變化

分組作賽，搶先到達終點

物資

毛巾或地毯



衛生防護中心
Centre for Health Protection



StartSmart@school.hk



幼營喜動校園計劃



大腳板過河



衛生署
Department of Health