

親子體能遊戲



遊戲7

腳之「猜呈尋」

玩法

1 同時跳起

2 着地時，以不同站姿示意「包」、「剪」或「揼」

- 包：雙腳分開站立
- 剪：交叉腳站立
- 揼：雙腳並攏

目標

- 1 提高跳躍和伸展能力
- 2 鍛鍊肢體協調能力

變化

準備時，改以單腳起跳

