

# 親子體能遊戲



遊戲9

## 坐飛毯

### 玩法

- 1 分為兩人一組
- 2 每組坐在一條大毛巾上，抓住毛巾的兩角
- 3 運用雙腳伸直和屈曲前進
- 4 合力到達終點



### 目標

- 1 鍛鍊下肢肌肉
- 2 培養合作精神

### 變化

左右並肩  
坐在大毛巾上

### 物資

大毛巾