

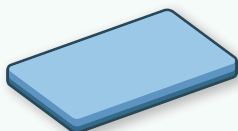
校園體能活動

滾動大冒險



程度
K1-K3

所需物資



軟墊



小球

目標

1. 提升心肺功能和肌肉力量
2. 加強身體的協調能力和靈活性



遊戲玩法

- ① 把軟墊放在地上
- ② 把三個小球放在起點
- ③ 躺在起點，手持小球，滾動至終點放下
- ④ 滾動回到起點，把餘下的小球逐一運到終點

變化

1. 增加物件的數量或體積
2. 改成其他動作
(前滾翻／青蛙跳)
3. 限時挑戰