

校園體能活動

夾公仔

程度
K2-K3



所需物資



公仔



膠籃

目標

1. 加強下肢肌肉耐力和力量
2. 提升平衡力和身體協調能力

變化

1. 增加距離
2. 設置障礙物
3. 限時挑戰



遊戲玩法

- ① 把公仔放在起點
- ② 在終點放置膠籃
- ③ 雙腳夾緊公仔，跳躍前進至終點
- ④ 坐下，用雙腳把公仔夾進膠籃