

# 亲子体能棋



MVPA 60 Start	1 再掷一次 然后完成任务	2 原地开合跳 5 次	3 空中飞人 10 秒	4 亲子时间 互相替对方拍摄 游戏照片 一张	5 墙坐 20 秒	6 奖励 任意指定一人 完成任何一个 体能任务
13 单手单脚平衡 20 秒	12 深蹲 10 次	11 提膝 10 次	10 再掷一次 然后完成任务	9 星星跳 5 次	8 Draw Four 完成上下左右 4 组动作	7 空中飞人 10 秒
14 墙坐 20 秒	15 桥式 20 秒	16 亲子时间 跟其中一位参加者 温馨拥抱 5 秒	17 侧弯腰 5 次	18 手碰脚踝 8 次	19 深蹲 10 次	20 原地开合跳 5 次
27 再掷一次 然后完成任务	26 提膝 5 次	25 单手单脚平衡 20 秒	24 奖励 任意指定一人 完成任何一个 体能任务	23 亲子时间 帮助一位参加者 按摩肩部 15 秒	22 原地开合跳 5 次	21 星星跳 5 次
28 上下侧摆腿 8 次	<p>恭喜！完成挑战！ 获得「宝贵的健康 和亲子时间」！</p>		<p>學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘 中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week</p>			

活动小秘方：量力而为 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB