

# 亲子体能棋



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

活动小秘方：量力而为 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB