

MVPA 体能骰

同学们可自行设计最后一个体能动作，并画/贴在第「4」格位置上，然后沿最外围剪下折纸图样、对折和贴上后，制作成一个属于你的、独一无二的「趣味体能骰」。



跨学科挑战活动：

1. 完成「MVPA 体能骰」制作。
2. 拍下第 4 格体能动作设计交回，由视艺老师评选每级冠、亚、季军及优异奖。
3. 与家人/朋友进行体能骰活动，并拍下不多于 1 分钟短片交回，由体育老师评选每级冠、亚、季军及优异奖。



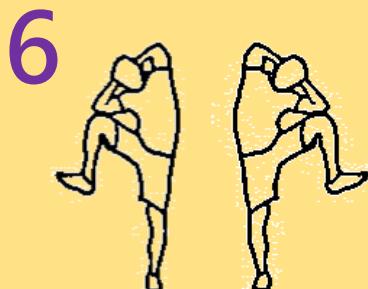
班别：_____ 学号：_____



自创舞步 2 个 8 拍



深蹲 6 次



侧弯腰 3 组

简单玩法：

- A. 自掷自做：抛掷后完成骰子朝上一面的体能动作。
- B. 我掷你做：玩家多于一人时，轮流抛掷，其他人完成骰子朝上一面的体能动作。

