

親子遊戲（來源：校體通）

旨在提高體質健康水準

活動：

- [一（體能訓練）](#)
- [二（俯臥交接玩偶）](#)
- [三（背部夾球）](#)
- [四（俄羅斯轉體傳球）](#)
- [五（卷腹交接球（一））](#)
- [六（親子側卷腹）](#)
- [七（親子式臀橋+背撐）](#)
- [八（鑽山洞）](#)
- [九（月球漫步）](#)
- [十（卷腹交接球（二））](#)
- [十一（仰臥親子屈腿）](#)
- [十二（手足爬行）](#)
- [十三（交替觸腳）](#)
- [十四（親子斜板擊掌）](#)
- [十五（親子波比跳）](#)

注意事項：

1. 應在家長/監護人陪同/督導下進行活動。
2. 進行活動前，應確保地面平坦乾爽，安排足夠及安全的活動空間；並保持室內空氣流通。
3. 注意動作要領，與相關安全事項。
4. 運動後要進行舒鬆及伸展等活動，降低肌肉拉傷的風險。