












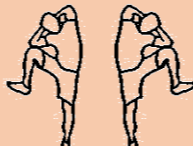








# 大家體能棋盤



姓名： \_\_\_\_\_  
 班號： \_\_\_\_\_

新年快樂

Start

<p>13 單手單腳平衡</p>  <p>20 秒</p>	<p>1 <b>再擲一次</b> 然後完成任務 <b>雙份</b></p>	<p>2 原地開合跳</p>  <p>5 次</p>	<p>3 空中飛人</p>  <p>10 秒</p>	<p>4 向大家 說 3 句 祝福話語</p>	<p>5 牆坐</p>  <p>20 秒</p>	<p>6 <b>獎勵</b> 任意指定一人 完成任何一個 體能任務</p>
<p>14 牆坐</p>  <p>20 秒</p>	<p>12 深蹲</p>  <p>10 次</p>	<p>11 提膝</p>  <p>10 次</p>	<p>10 <b>再擲一次</b> 然後完成任務</p>	<p>9 星星跳</p>  <p>5 次</p>	<p>8 Draw Four </p> <p>完成上下左右 4 組動作</p>	<p>7 空中飛人</p>  <p>10 秒</p>
<p>15 橋式</p>  <p>20 秒</p>	<p>16 <b>獎勵</b> 任意指定一人 完成任何一個 體能任務</p>	<p>17 側彎腰</p>  <p>5 次</p>	<p>18 手碰腳踝</p>  <p>8 次</p>	<p>19 深蹲</p>  <p>10 次</p>	<p>20 原地開合跳</p>  <p>5 次</p>	<p>21 星星跳</p>  <p>5 次</p>
<p>27 <b>再擲一次</b> 然後完成任務</p>	<p>26 提膝</p>  <p>5 次</p>	<p>25 單手單腳平衡</p>  <p>20 秒</p>	<p>24 <b>獎勵</b> 任意指定一人 完成任何一個 體能任務</p>	<p>23 向大家 說 3 句 祝福話語</p>	<p>22 原地開合跳</p>  <p>5 次</p>	<p>28 上下側擺腿</p>  <p>8 次</p>



恭喜！完成挑戰！  
 獲得「健康利是」！

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



方校長提提你：量力而為 安全至上