

第44期-高艾迪斯



科目：(綜合題目)--呼叫運動神兵

年級：四年級

姓名：雲鈺潔

日期：107年12月

大家一起來“動滋動滋”

☆遊戲地點：富陽自然生態公園

☆遊戲場地：設置起跑線和折返線，在折返處放置任務卡及遊戲器材。

☆遊戲器材：籃球、呼拉圈、跳繩、羽毛球、羽毛球拍。

☆遊戲流程：兩人先分別在起跑線排成一排，當裁判喊開始，兩人一起往前跑。到了折返處，抽取一張任務卡，裡面有各種不同的任務需要完成，完成後才可以返回起跑線，接著再由起跑線到折返線繼續抽取任務卡，直到所有的任務關卡全部完成，優先完成任務者即獲勝。

☆關卡任務內容：

- 1.連續拍籃球 30 下。
- 2.連續跳繩 30 下。
- 3.連續搖呼拉圈 30 下。
- 4.將羽毛球拍起 30 下。
- 5.青蛙跳五下。

+5

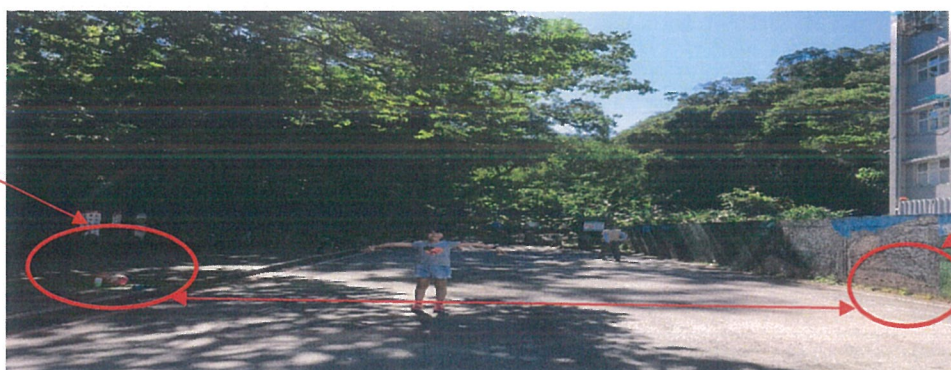
☆遊戲規則及注意事項：

- 1.除了將羽毛球拍起 30 下之外，其餘的遊戲任務皆需連續，若有中斷則需重新計算，直到連續不中斷完成此任務為止，才能繼續完成下一個關卡。
- 2.每一項的任務必需在五分鐘之內完成。
- 3.兩隊的題目都是一樣的，以示公平。

☆遊戲示意圖：

1.全長圖示	2. 關卡	3.起跑線	4.折返處
			

關卡及折返處



起跑線

☆精華照片：

1.比賽開始，看誰跑得快



2.爸爸跳繩我拍球，看誰先完成任務就能進行下一關



3.爸爸使出渾身解數，我也努力地拍羽球



4.任務完成返回起跑點，叫我第一名



t3

☆大家一起來「動滋動滋」勇闖關卡心得：

鈺絜：從運動前，我跟爸爸媽媽就開始討論闖關遊戲內容，以及陸續準備設計關卡，趁著天氣晴朗時，終於能到戶外活動筋骨，一開始我們先布置場地，接著就來到了最刺激的部分——比賽時刻，我和爸爸兩人剛開始都不相上下且使出了全力，當遇到搖呼拉圈關卡時，我看到爸爸似乎不太擅長這項運動，同時也發現總是瘦瘦的爸爸卻有著大肚子的秘密，爸爸因此而卡關許久，闖關進度稍稍落後了些；而我在將羽毛球拍起的關卡，因為一直接不到羽毛球，而也拖長了些時間，好在到了最後我跟爸爸不分軒輊的到達了起始點，順利的完成了闖關遊戲。很高興能跟家人一起出來運動，媽媽說爸爸因為體力比較好，因此派爸爸陪我體驗闖關遊戲，而媽媽幫忙掌鏡，但我覺得平常沒在運動的媽媽，才更需要一起來動滋動滋一下呢！運動有很多的好處，運動如果能大量的流汗，可以使身體毒素排出，運動完後也會感到身心舒暢，更能增加心跳的速率，同時也增強了新陳代謝，適度的運動是為了要鍛鍊身體。為了我們全家的健康著想，平時有時間就應該一起來活動筋骨一下，也有助於增進家人間的感情唷！

爸爸：這次的闖關遊戲是媽媽跟鈺絜一起討論之後設計出來的，我的任務就是負責被媽媽指派陪鈺絜一起闖關，所以在事前根本不知道母女倆設計的關卡是什麼？直到開始闖關後，才發現這些關卡真的是要勇闖呀！除了跑得我氣喘吁吁之外，有些關卡對我來說也是有些困難，不知道是否是缺乏運動的關係，闖關運動完也累癱了，但能陪著女兒一起運動是很開心的事情，鈺絜的弟弟也一起玩得很開心，為了身體健康真的應該固定做運動，也能紓解平時工作上的壓力，實在是件很不錯的事情。

能設計精采有趣的關卡，
又能達到與家人一起運動
的樂趣，重要的還能獲得
足夠的運動量，感覺
得到你和家人樂在其中。