

高愛迪斯第 44 期【綜合題目】 ___ 年級 姓名： _____

呼叫運動神兵



Photo source: [apps - play.google.com](https://apps-play.google.com)

★任務說明：根據仁愛國小健康中心統計：

106 學年度下學期，小朋友在校受傷累計高達約一萬七千餘人次。深入探究原因，發現部分可能是因為小朋友平日運動量不足，使得肢體動作不夠協調，遇狀況時無法適時做出保護自己的動作及反應所致。

因此最近校內吹起一股運動風潮，希望藉由良好的運動習慣，培養小朋友健康的體魄。這回高愛迪斯想要呼叫運動神兵來幫忙，請小朋友運用手邊容易取得的運動器材(例如:籃球、呼拉圈、跳繩或飛盤等)來設計好玩的遊戲，提高大家動起來的興趣。請小朋友發揮創意設計運動遊戲，可以與家人或朋友一起體驗，務必注意活動時的安全；當然，運動前也一定要記得做好暖身準備喔！

★設計原則：為達運動效果，設計的遊戲強度盡量能達到運動時的心跳率每分鐘 130 次(但因個人體質，不硬性強迫)；活動時間介於 30 到 60 分鐘。所運用的器材或設備、設施能超過三項。最重要的是要能兼顧引發小朋友的運動興趣，以及享受運動樂趣，並且重視運動量及活動安全性。

★繳交成果：

1. 請將設計的遊戲詳細寫下，包括場地、器材、流程、規則、關卡、時間限制以及注意事項等，以兩張 A4 大小為原則，並附上遊戲示意圖。(5 分)
2. 請將與親朋好友體驗遊戲的過程做紀錄，選取精華照片四張，排版在一張 A4 紙上，每張照片附上文字說明，列印下來。(3 分)
3. 親朋好友對遊戲的回饋和自己的省思心得。(2 分)

★ 截止日期：107 年 12 月 7 日 (星期五) 16:00