

《十物做運動》

小學生在過往數年受防疫限制影響，參與體育課或運動訓練的機會大幅減少，甚至有研究指出，他們在疫情下缺乏運動，出現體能下降、肥胖問題。疫情緩和後，社會逐漸復常，正是小朋友重拾運動習慣的好機會。《十物做運動》鼓勵學校教師或家長帶領小朋友利用身邊閒置的日常物品，運用創意、解難和行動力，將物品組合成不同的運動工具，以鍛煉強健體魄。

對象 親子（適合8-9歲小朋友及其師長）

活動時間 約40分鐘

教材使用方法 遊戲玩法

1. 找出九件物品，並發掘它們的另類用途。
2. 將物品分三行排列，每行三件物品。
3. 以直線隨機挑選三件物品的組合。
4. 可加入繩子，作為第十件物品。
5. 利用所選的物品及繩子，創造有趣的運動工具及不同的玩法。

活動小貼士

- 學校教師或家長可按照教材中的學習紀錄所提供的指引，觀察參與者或給予意見。
- 參與者可發揮想像和創意，善用身體不同部分，創造出不同遊戲。
- 如活動帶領者或參與者對創作運動工具毫無頭緒，可參考教材的「運動工具參考」。

「教學資源」使用條款及版權聲明

除註明外，本教學資源及內容，均屬PMQ元創方有限公司、PMQ Seed及 / 或其協作單位所擁有，且受版權保護。有關教學資源及內容可供自由瀏覽、列示、下載、列印、分享或複製作非商業用途，但必須保留網站內容原來的格式，及註明有關教學資源及內容原屬指定單位所有，並複印此版權告示於所有複製本內。任何單位/人士需要使用上述教學資源及內容作其他並非上述列明的用途，須事先得到PMQ元創方有限公司之書面同意。PMQ元創方有限公司保留本版權告示沒有明確授予的所有權利。

PMQ Seed的免責聲明

香港特別行政區政府僅為本項目提供資助，除此之外並無參與項目。在本刊物 / 活動內（或由項目小組成員）表露的任何意見、研究成果、結論或建議，均不代表香港特別行政區政府、文化體育及旅遊局、創意香港、創意智優計劃秘書處或創意智優計劃審核委員會的觀點。