



蘋果班
停課不停學～在家動一動





**延續蘋果班線的主題，推薦給孩子們一些
體能小活動，邀請親子一起動一動唷！**

◆ 體能遊戲－拯救動物朋友們

一整天待在家，邀請大人小孩一起來動一動吧！

準備材料：封箱膠帶、玩偶



遊戲說明

1. 利用封箱膠帶**反面**黏出一個蜘蛛網
2. 在膠帶上放上玩偶
3. 邀請孩子一同救出被困在蜘蛛網裡的動物朋友！



◆ 體能遊戲－拯救媽咪

不僅能讓孩子運動還能促進親子之間的情感，真是一舉數得呀！

準備材料：封箱膠帶



遊戲說明

1. 在牆壁兩端黏上封箱膠帶（如右圖）
2. 邀請孩子越過重重關卡（膠帶）來解救爸爸媽媽！

