**項目:**體適能-看誰數量多

(2).一輪活動一人可弄兩個角錐。 (3).三局兩勝，一局約八到十分鐘。

※勝利組別加分

**器材:**角錐、墊子、呼拉圈、壘包、號碼衣

**活動設計:**

1. **熱身:**Tabata用一首歌健身

**4.角錐放置處**

**一輪可弄倒或立起2個**

**1.騰空屈膝仰臥起坐X10(數次數)**

(1)碎步跑

(2)抬腿跑

(3)立定蹲跳

(4)弓步蹲跳

**3.單腳跳(呼拉圈)及併腿跳(壘包)**

**2.坐姿體前彎【快速數】**

**(1數到100)**

(5)立姿體前彎

(6)併腿舉腿

(7)騰空屈膝仰臥起坐

(8)坐姿體前彎

1. **小組競賽：**

(1).共分兩大組一組負責把角錐立起(可用腳)；

 另一組負責把角錐弄倒。