

【創意活動文案-健康存摺 ABC】

法律系 羅玉琳

一、活動主題：Happy RUN

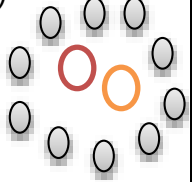
二、活動宗旨與目標

在各種運動中，皆需要團隊合作，相互扶持，可以跟夥伴建立革命情感，另一方面又能達到運動的效果。利用多元的運動類型，讓小羊多接觸不同挑戰，藉此也能發現運動的快樂，鼓勵小羊持續運動。

三、經費預估：獎品費用 20(人)*15(元)=300(元)。

四、活動流程及內容：

流程	內容	場地	器材	時間
小小羊兒來報到	1. 小羊集合點名 2. 說明遊戲規則及進行方式： (1) 男女混合分組，大約 10 人，為一組進行比賽。三戰兩勝制。 (2) 前三關卡，須完成關卡任務才能進入下一關，最快完成為第一階段勝利隊伍。(每組僅有一次求救機會，得以放寬標準。) (3) 趣味接力，兩組同時進行，最快完成的為第二階段勝利隊伍。 (4) 諾亞方舟，兩組先後進行，計算秒數，最快完成的為第三階段勝利隊伍。	操場	點名單、麥克風	10 分鐘
第一階段	第一關：我是神射手 10 人輪流投籃，每人需進 3 顆球即為過關。一組兩顆球。 男生站在三分線投籃，女生站在罰球線。 10 人皆投籃成功才可進入下一關。 將籃球場分為兩組同時進行比賽 橘色為女生投籃位置，藍色為男生投籃位置 其餘同學得幫忙撿球給投籃同學，輪流投籃。	籃球場	籃球 4 顆	15 分鐘

	第二關：挑戰地心引力	闖關同學圍成圈(灰色圓圈部分)，中間放兩顆球(排球或氣球)(紅色及橘色)，同學輪流將球往上拍連續 30 下，球不落地，即可進入下一關。 	溜冰場	排球或氣球，4 顆	15 分鐘
	第三關：眾人同心	由兩人甩繩，八人跳繩，連續跳 20 下即可過關。 	司令台前	長跳繩兩條	15 分鐘
第二階段	趣味接力	※兩組同時進行，最快完成的為第二階段勝利隊伍。10 人接力，一棒 200 公尺。 第一棒：兩人三腳跑完 200 公尺，交給下一棒。 第二棒：兩人臉中間夾著一張白紙，不讓白紙掉落跑完 200 公尺，交給下一棒。 第三棒：一人持 700CC 手搖杯裝水跑完 200 公尺，杯內水仍有 400CC 即為過關，失敗則再跑 200 公尺。成功即可交給下一棒。 第四棒：一人猜題，其他隊員比手畫腳，猜到答案即可起跑，跑完 200 公尺。交給下一棒。 第五棒：一人以跳繩邊跳邊跑方式，跑完 200 公尺，交給下一棒。 第六棒：一人在起跑處原地轉 15 圈，跑完 200 公尺，交給下一棒。 第七棒：一人邀請路人，一起跑完 200 公尺，即可交給下一棒。 第八棒：一人將氣球吹爆，即可起跑，跑完 200 公尺，即完成比賽。	操場	接力棒 2 支、童軍繩兩條、白紙兩張、700CC 手搖杯兩個、跳繩兩條、氣球兩個	15 分鐘
第三階段	諾亞方舟	隊伍排成一直線，第一個人手拿巧拼板放置地面，後方同學依序將手腳踩至巧拼板上，隊伍同心協力將所有人員運送至對岸(大約 30 公尺)。 ※注意事項 1.同學僅能將手或腳放置巧拼板上渡河。 2.若巧拼板上無手或腳則另一隊同學可沒收該隊巧拼板，增加隊伍挑戰性。 兩隊先後進行，計算秒數，最快完成的為第三階段勝利隊伍。	操場	巧拼板約 15 片	15 分鐘
頒獎及心得分享			操場	獎品 20 份	15 分鐘