

極限體能王挑戰路線

1. 跳階梯 \implies 2. 仰臥腳踏車 X20 \implies 3. 抽數字摸九宮格
(4 位數字) \implies 4. 波比跳跳腳錐 \implies 5. 爬槓一趟 \implies
6. 跳繩一分鐘 \implies 7. 王者之路

規則

1. 跳階梯有停頓及算失敗
2. 仰臥腳踏車腳放下及算失敗
3. 抽數字摸九宮格沒摸到及算失敗
4. 波比跳踢倒角錐及算失敗
5. 爬槓腳碰地及算失敗
6. 跳繩如有停頓及算失敗

新北市新莊區榮富國民小學

極限體能王完賽證書

恭喜 年 班 同學

參加榮富極限體能王挑戰賽成功完賽
成績 分 秒，期勉再接再厲勤加練習，發
揮團隊精神、互助合作，共同爭取最高榮譽，特
頒此狀，以資獎勵。

中華民國 105 年 1 月 25 日

體適能大富翁 遊戲規則

1. 發揮同組團結合作精神，不批評、不吵鬧，若集滿 3 顆炸彈，回到 Start，從新開始。
2. 隊長需負責管理組員秩序及全隊一起完成該隊所設之任務動作。
3. 非回答問題組別，不可給任何提示。
4. 機會或命運沒有完成，不可前進，需全組員一同完成：

❶：小碎步持續 5 秒	❷：波比跳 10 下	❸：坐姿體前彎 15 秒
❹：高跳持續 8 秒	❺：核心運動持續 15 秒	❻：原地快跑 15 秒

機會、命運題庫

請說出國小學生健康體適能測驗的項目，共 4 項？	請說出五年級上學期的班級競賽項目為？	請說出台灣職籃的英文名稱？
請推派 3 名組員一人說一項體適能好處。	請說出何謂健康體適能？	請說出台灣高中籃球聯賽英文名稱？
請說出美國職業籃球聯賽英文名稱？	請說出身體組成有哪些？	請說出中華職棒聯賽英文名稱？
請說出本校辦理 5 年級班際體育競賽的第一名？	請說出坐姿體前彎是屬於健康體適能中的哪一項測驗？	請說出立定跳遠是屬於健康體適能中的哪一項測驗？
請說出仰臥起坐是屬於健康體適能中的哪一項測驗？	請說出 800 公尺跑走是屬於健康體適能中的哪一項測驗？	請說出健康體適能坐姿體前彎測驗標準？
請說出健康體適能立定跳遠測驗標準？	請說出健康體適能仰臥起坐測驗標準？	請說出健康體適能 800 公尺跑走測驗標準？