

中華運動項目－熊貓健身操活動時間表

第一節活動	所在地：音樂室位置
10:15-10:20	簡介活動主題《熊貓竹》和目的推廣傳統中華文化中的健身方法，鼓勵孩子們與之身體互動。
10:20-10:25	破冰遊戲 熊貓操
10:25-10:40	親子互動遊戲 《熊貓竹》
10:40-10:45	親子健身 【八段錦】、介紹八段錦的歷史和健康益處。
10:45-10:55	親子放鬆 減壓熊貓大肚臍（大波波玩遊戲）
10:55-11:00	熊貓印章收集
第二節活動	所在地：音樂室位置
11:05-11:10	簡介活動主題《熊貓竹》和目的推廣傳統中華文化中的健身方法，鼓勵孩子們與之身體互動。
11:10-11:25	破冰遊戲 熊貓操
11:25-11:40	親子互動遊戲 《熊貓竹》
11:40-11:45	親子健身 【八段錦】、介紹八段錦的歷史和健康益處。
11:45-11:55	親子放鬆 減壓熊貓大肚臍（大波波玩遊戲）
11:55-12:00	熊貓印章收集

