

桃園市第 1 屆公教人員桌球錦標賽親子闖關活動計畫

一、目的：為增進公教同仁親子互動，推展全民體育，特於第 1 屆公教人員桌球錦標賽增加親子闖關活動。

二、指導機關：桃園市政府

三、主辦機關：桃園市政府人事處

四、協辦機關：桃園市政府體育局

五、承辦機關：國立體育大學體育推廣學系

六、活動日期：104 年 10 月 17 日（星期六）

七、活動地點：桃園市立體育館(桃園市桃園區三民路 1 段 1 號)。

八、親子闖關活動企劃

(一)活動構思：以簡易運動器材，兼顧平衡益智、科學、體能及安全等要素，設計 5 個有趣又容易的闖關遊戲。

(二)活動時間：104 年 10 月 17 日上午開幕典禮結束隨即開始至 12 時。

(三)工作人員需求：關主以及其他機動人員共計 15 名。每項目闖關遊戲各需 2~3 名工作人員擔任關主，另 2 名工作人員擔任場務周邊機動人員與整體場控監督。

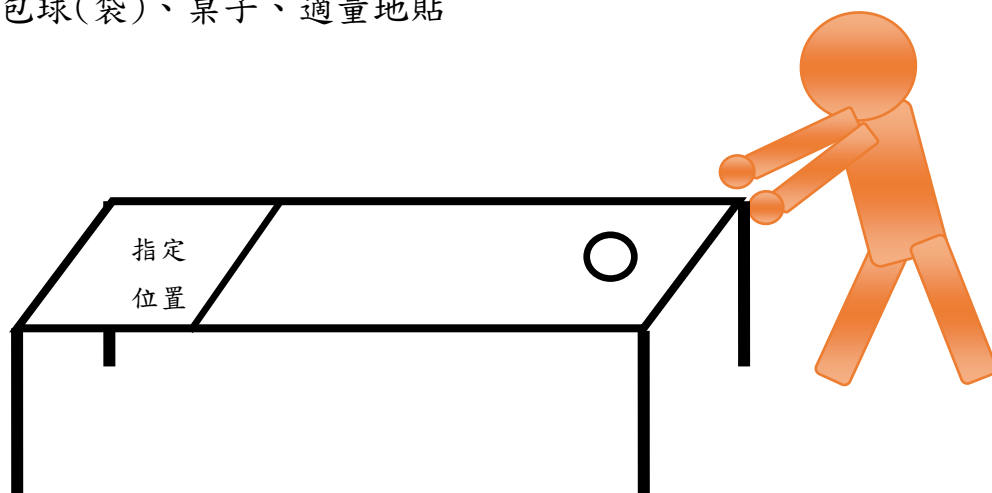
(四)獎勵方式：每一遊戲關卡通過後，由關主進行蓋章認證，前 200 名集滿所有關卡認證印章之參賽者，可兌換紀念品 1 份。

一、推推樂

遊戲說明：闖關者將沙包球(袋)推到指定位置即可過關！

遊戲規則：闖關者每人推五次沙包球至少有二次沙包球推進指定位置即可通關。

使用器材：沙包球(袋)、桌子、適量地貼



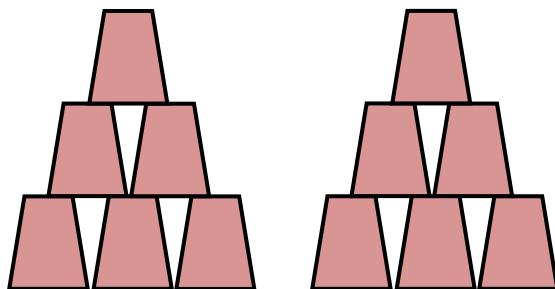
二、疊杯王

遊戲說明：三角形是最穩固的形狀，用敏捷的雙手堆疊出漂亮的金字塔吧！

遊戲規則：利用 12 個杯子堆疊出兩座三層的金字塔再將杯子收起即可通關。

使用器材：桌子、疊杯

疊杯金字塔示意圖

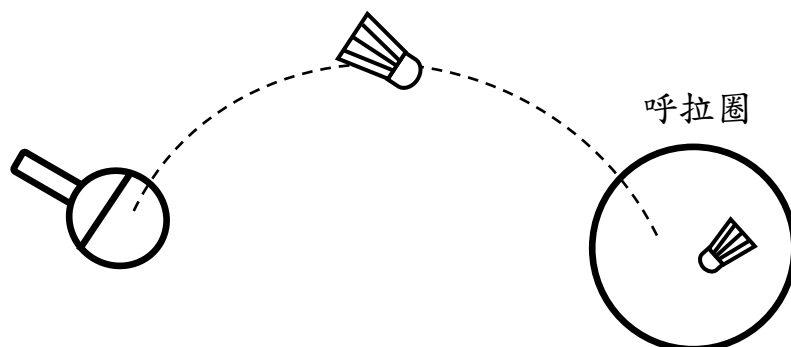


三、桌羽拍神射手

遊戲說明：利用桌球拍和羽球結合的桌羽拍，打到呼拉圈內即可過關！

遊戲規則：利用桌羽拍將羽球打到呼拉圈內一人有五次機會打中兩球即可過關。

使用器材：桌羽拍、羽球、呼拉圈



四、桌上九宮格

遊戲說明：桌球的彈性十足，利用反彈的力量將桌球投進九宮格內吧。

遊戲規則：將九個疊杯擺放為 3X3 方式的簡易九宮格，置於桌面一端，闖關者於另一端投擲桌球，透過反彈方式使桌球彈進疊杯內，5 次投球機會投進 2 球即可過關。

使用器材：桌子、桌球、疊杯、膠帶



疊杯九宮格佈置方式

五、仰臥鼎天

遊戲說明：仰臥起坐需要足夠的肌力與肌耐力，但是除了用力撐起身體，還得加上反應速度。

遊戲規則：闖關者躺臥律波軟墊上，下肢彎曲雙手抱胸，呈仰臥起坐預備姿勢，並由關主置放氣球於闖關者膝上垂直約 1.5 公尺處；闖關者透過連續仰臥起坐方式，將氣球連續向上拍擊，拍擊氣球連續 10 下即可過關。

使用器材：氣球、律波軟墊