112六年級小鐵人

活動前注意事項

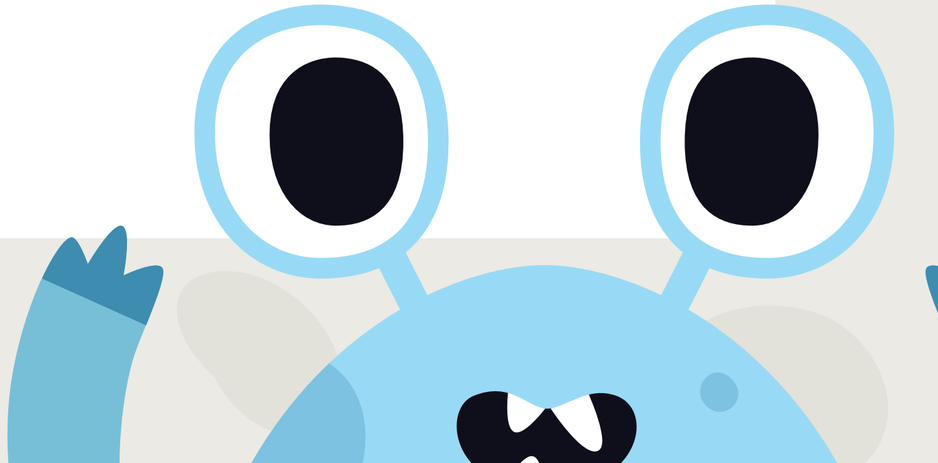
- **當天攜帶泳具、兩條毛巾、跑步服裝、備用服裝**
- 在班級指定的地點快速換上泳衣、跑步的服裝
- 到餐廳集合
- 活動順序: 601~606
- 輪到的班級:到游泳池的鞋櫃區，**將身上跑步的服裝、鞋子擺放整齊在指定桌子上。**

游　泳100M

地點:游泳池
負責老師:羽彤、慈庭老師

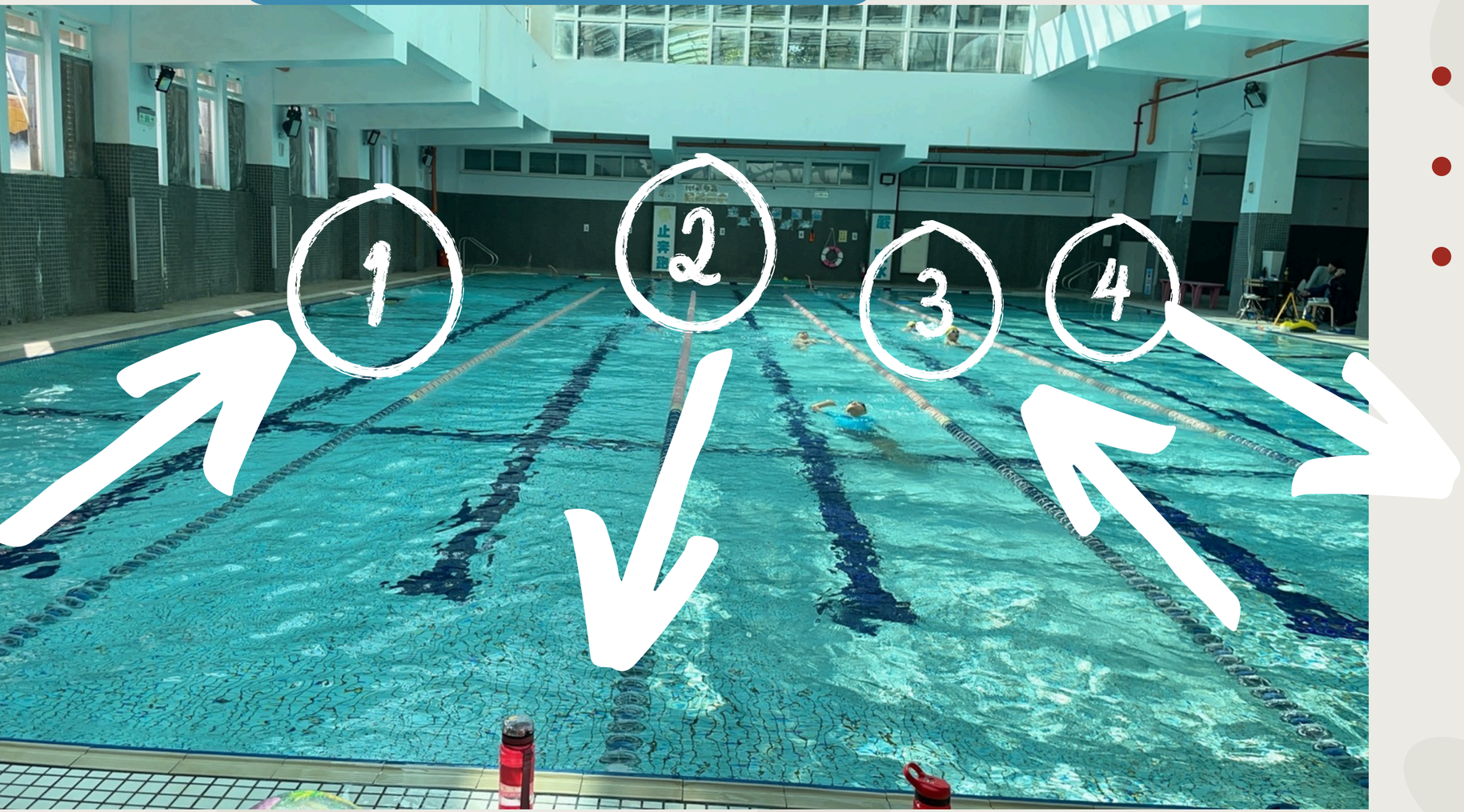
說　明

1.**到游泳池邊找慈庭老師，按照游泳等級1~5排隊。**
2.依照游泳能力分梯次讓大家下水。
3.**專心聽發令**。
4.中間累了可以停下來做韻律呼吸，但**切勿聊天或做影響他人之事**。
5.**與他人保持安全距離。**



游　泳100M

路　　線



- 游4個25公尺
- 遵守路線
- 第4個25游完就可以上岸前往下一關

說　明

1.上岸後，小心走到鞋櫃區，**勿奔跑**。

2.**在鞋櫃區:套上你的跑步服裝、穿上布鞋**。個人物品不可留在泳池。

游泳-跳繩

路　線

游泳-跳繩

路　線

游泳-跳繩

跳繩100下

說　明

1.**跳繩前記得將計次歸０！**
2.不限跳姿，可以中斷，跳完後給任一老師檢查**計次跳繩有顯示100**，跳繩歸位後，就可以前往下一關。
3.**與他人保持安全距離。**
4.**不影響他人。**

地點:活動中心
負責老師:雅淇、漶妏、名辰老師

跑步

晴天路線

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

晴 天 路 線

跑 步

跑步

雨天路線

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

Be careful.
Don't worry.
What time is it?
It's time for English class.
Wait for me.
Keep quiet, please.
Are you sure?
Where is the restroom?
Have a good time.
Good idea!

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

Pardon?
Please turn to page
Happy Holiday!
What happened?
It's my pleasure.

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

雨 天 路 線

跑 步

跑步

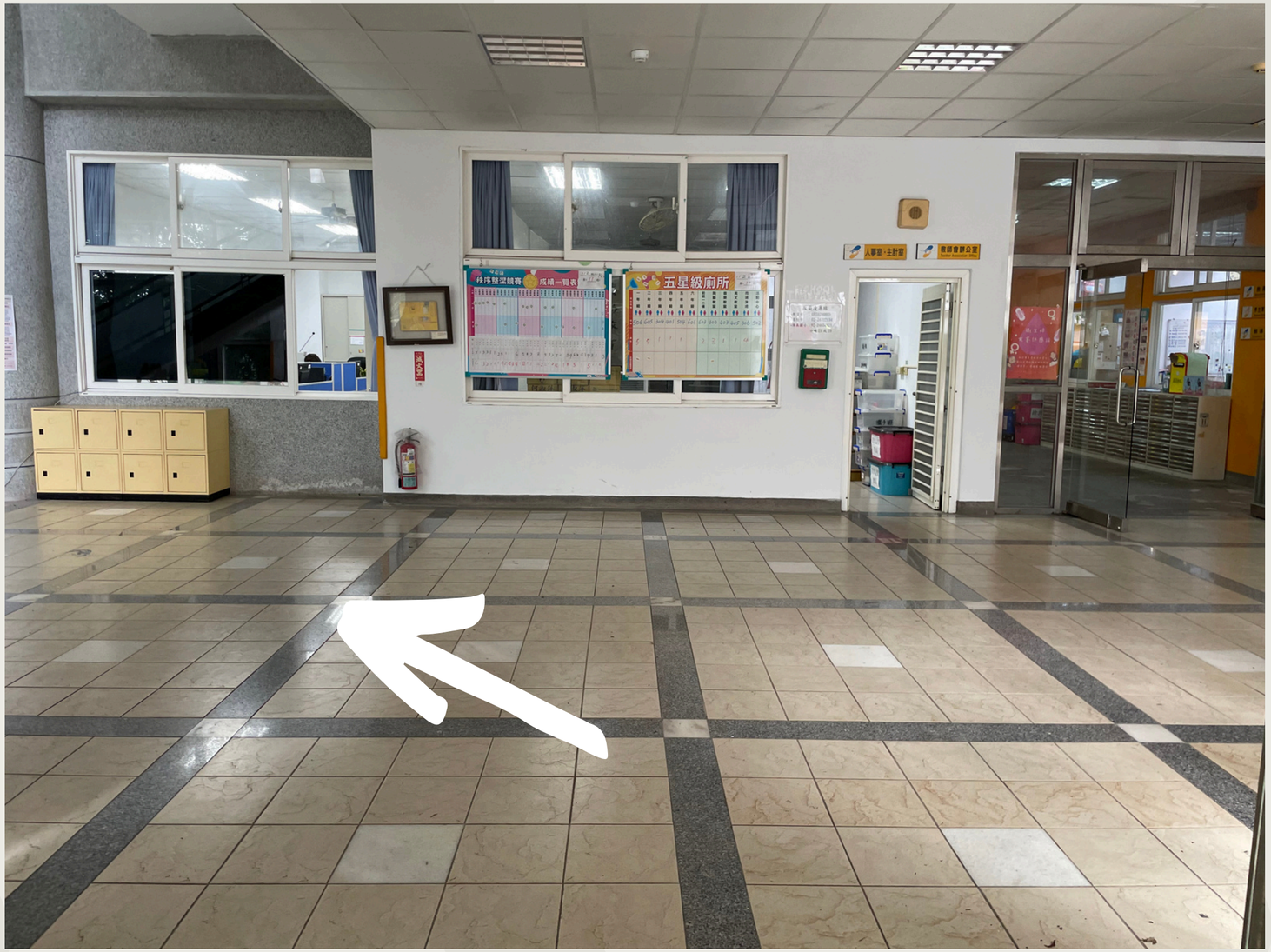
共同路線

路　　線

跑　步

路　　線

跑　步



路　　線

跑　步

路　　線

跑　步

路　　線

跑　步

路　　線

跑　步

路　　線

跑　步

敲鑼後找導師報到

跑　步

說　明

1.跑步時注意呼吸調節
2.注意路況
EX:樓梯、凹凸不平的路段、石子路、磁磚地滑
3.路線上會有老師指引方向

安全注意事項

與他人保持安全距離，勿影響他人

注意自身安全，

請依自己體力完成任務，

不逞強

這是個人挑戰
不是比賽

安全第一