

宜蘭縣立三星世界地球日

【鼓動・單腳跳 hop 地球】活動腳本

師：各位同學大家好，世界地球日慶祝活動要準備開始啦。今年是世界地球日第 46 週年，所以我們要把自己當成「一棵樹」，用「單腳跳」來幫地球按摩囉！腳痠了就換腳喔，來試看看。

生：老師，這樣子就可以幫地球按摩了嗎？要跳多久呢？

師：今年是 46 週年，一次就跳 46 秒吧，跳個 2-3 次循環都沒關係。你們知道嗎，單腳跳需要平衡感，守護地球也一樣喔，大家要一起節能減碳做環保，好不好。

生：好。那老師，我可以跟別人手牽手一起跳嗎？

師：可以啊，只要是在安全的地方，腳不要受傷都可以，你們也可以圍成圈圈啊！要記住～人能健康又平衡，地球也要！

生：老師，我們熱身完畢了。

師：好，那要開始一起數囉！

師生：【節能減碳、一起幫地球按摩！】 開始。1.2.3……46

師：好，你們都做得很好喔！休息 30 秒，手腳動一動、大腿彎一彎

、脖子轉一轉，咱們準備第二次囉。

【節能減碳、一起幫地球按摩！】 開始。1.2.3……46

片尾：世界地球日・單腳跳 hop 地球

4 月 22 日上午 10 點 大家一起來