

修練吧!

小小武士大冒險

Go, Little Warriors!
A Mighty Training Quest

特展學習單

小小武士們，你們即將要出發去冒險，你想像中武士是長什麼樣子呢？

是穿著厲害的裝備、手上拿著盾牌、身上穿著鎧甲嗎？畫畫看 **你想成為的武士樣貌** 吧！

我是 小武士

ex.勇敢的、聰明的

幫小武士上色吧！



換你畫畫看！

黑熊師傅：

「勇氣，是從出劍的那一刻開始！」

——練習！邁向小小武士的劍道修練！——

以「中段構」的姿勢，按照地板上的步伐前進，
並且練習攻擊前方的劍道人偶吧！



第1關

請換上劍道裝備，一起做基本的練習，
準備好了嗎？



第2關

請換上柔道服，綁上帥氣的腰帶，
來一場柔道特訓的手腳並用比賽吧！



獼猴師傅：

「柔道的關鍵不在力氣，而是懂得順勢而為、以小博大。」

一學招～柔道扭扭平衡考驗賽一

玩家輪流抽卡，卡片上會寫上柔道招式。請根據卡片指示，把「手」或「腳」放在對應的九宮格上！最終以完成的卡片指示越多為達成目標者。

第3關

試著將剛剛的學習運用在此，
專注、深呼吸、拉滿弓。

老鷹師傅：

「每一次拉弓，都是意志力與專注力的磨練，穩定內心，心箭合一。」

一試煉！心箭合一大挑戰！一

為自己設下一個小目標，當成你的「心之箭靶」，並將你心中的意念化作箭矢，穩穩地射向目標。



小小武士們，在這條修練之路上，有沒有遇到什麼難關呢？完成小任務，距離成為一名真正的武士只差一步囉！

1 請圈出你覺得最難的一關



黑熊師傅的劍道學院



獼猴師傅的翻滾道場



老鷹師傅的弓箭修練場

2 寫下你今天最開心、最有成就的一件事

3 你最想增加哪種力量？

心的力量、技巧的力量，還是身體的力量？



小小武士之星
完成挑戰專章

