

育兒 資訊

自創遊戲介紹



家居運動日

香港青年協會 青樂幼稚園 青樂幼兒園
香港西灣河西灣河街129號利基大廈地下
電話：2886 8856 傳真：2886 8923
電郵：cl-swh@hkfyg.org.hk
網頁：clswh.hkfyg.org.hk



遊戲前

家長可先與幼兒講解遊戲玩法，再根據幼兒的興趣調整玩法和規則，與幼兒達成共識後再開始遊戲。

家長和幼兒記得先做熱身

運動一：

兔子蹦蹦跳



準備物資：
圓形色紙
黑色水筆



Level 1：跳波波
玩法：
把不同顏色紙剪成圓形，擺放在不同位置，隨意跳在顏色波波上。

Level 2：跳顏色
玩法：
幼兒聆聽指令，跳在對應的顏色波波上。



Level 3：跳數字
玩法：
在顏色波波上寫數字，然後聆聽指令，跳在不同的數字波波上。



Level 4：扭扭樂
玩法：
聆聽指令，每次把手腳分別放在兩個不同的數字波波上。



運動二： 公仔大冒險



準備物資：
一隻你喜歡的
公仔

Level 1 :

運公仔

玩法：
把公仔放在背
上爬過地上的
障礙物。



Level 2

夾著公仔跳

玩法：
幼兒雙腿夾著
公仔，由起點
跳到終點。



Level 3 :

公仔遊花園

玩法：
幼兒躺在地上，
雙腿曲成90度，
再用手把公仔繞
過腿部。



Level 4 :

公仔升降機

玩法：
幼兒躺在地上，
用小腿夾公仔，
把腳伸直舉高，
再降落地面。



運動三： 廁紙筒123

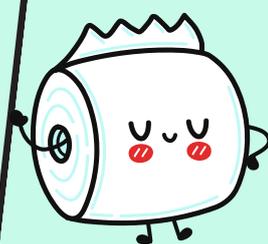


準備物資：
廁紙筒 少量



Level 1：跨一跨

玩法：
幼兒和家人自由
設計路線，跨過
廁紙筒。



玩法：
幼兒和家人自由
設計路線，繞著廁
紙筒跑。



Level 2：繞一繞



Level 3：跳一跳

玩法：
家長把廁紙筒滾
向幼兒，請他們
跳過滾動中的廁
紙筒。



遊戲中

家長可以...

- 適時給予積極的反饋及讚賞
- 時刻留意幼兒的能力及表現
- 按幼兒能力循序漸進增加難度
- 彈性改變不同的材料

家長可以與幼兒進行提問與討論：
「在遊戲中有沒有遇到什麼挑戰？」
「你是怎樣解決的？」
「遊戲過程中，你的心情是？」
「下次想玩什麼遊戲？」

遊戲後

老師心得

夏天時常都會下雨、有颱風或酷熱天氣，不能到公園玩和外出，家居小運動能讓家長和幼兒不受天氣影響，隨時隨地鍛練身體。

家長可因應幼兒能力循序漸進增加難度，亦可彈性改變不同的材料，例如沒有色紙可改用顏色地墊，沒有毛公仔可用枕頭，更可利用家中其他物品與幼兒一起運動，例如：把電線膠布貼在地上，請幼兒扮演火車跟著直/曲線行走或左右跳。

只要動動腦筋，便能利用家中物料進行運動，既方便又環保，一起試試吧！建議家長與幼兒一同設計不同的運動，增加親子間的互動並鍛練身體不同技能和協調能力，更能啟發幼兒的創意。