



香港青年協會鄭堅固幼稚園

「親子遊戲系列(三)」

# 童身起動小秘笈

## 百變繩子篇



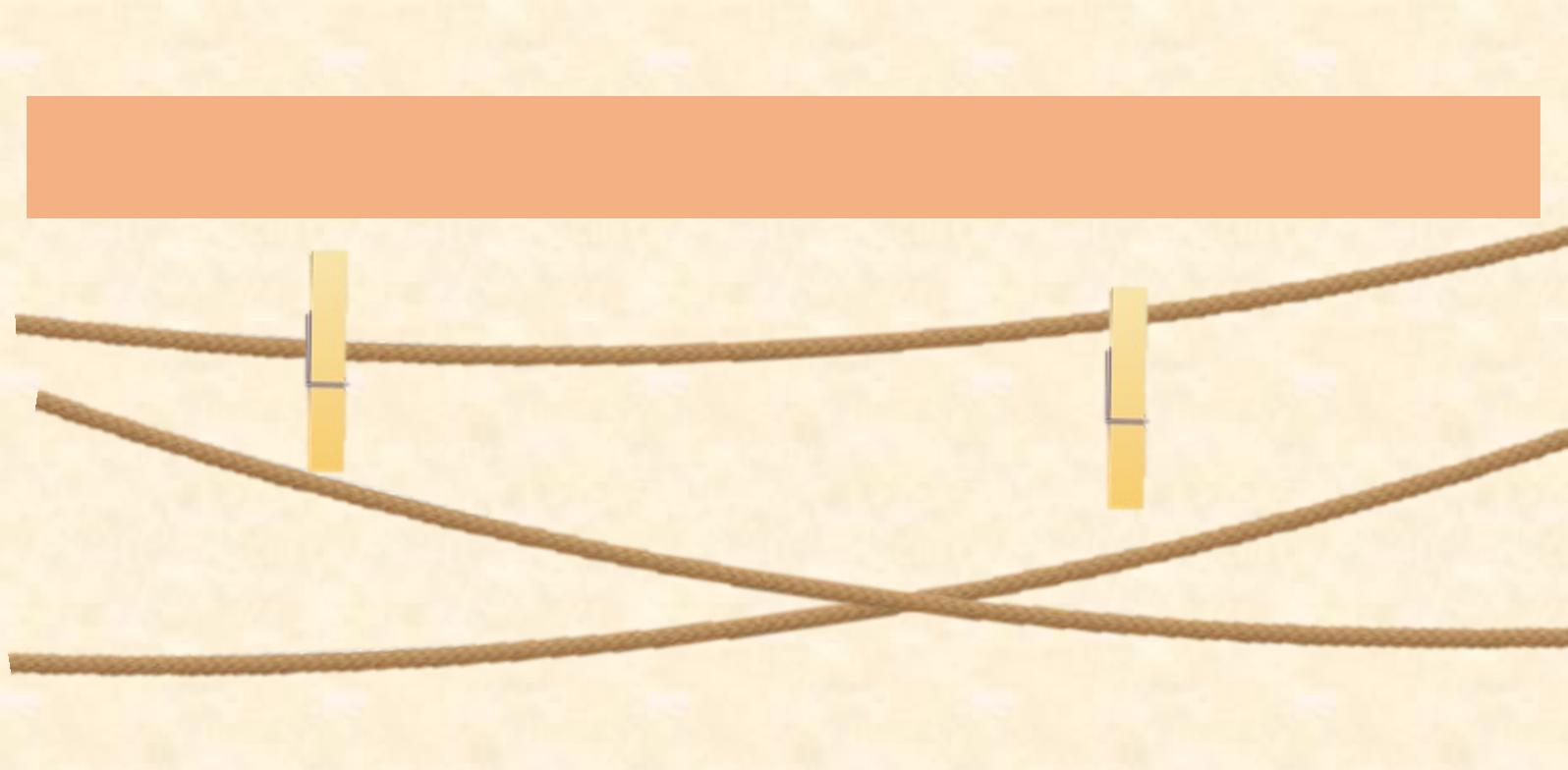
## 簡介

《親子遊戲系列三：童身起動小秘笈》是鄭堅固幼稚園的第三炮小秘笈。今次小秘笈的活動，是集結了榮升師傅級的家長們的心思創意，再配合教師的悉心整理製作而成。

今次活動的用具，仍是以隨手拈來的常見物品為原則，從而嘗試以一物多變的理念出發，探索出各種遊戲的玩法。每一個活動都是透過親子互動實踐而成的，過程中親子邊玩邊嘗試，再修改再試玩，期望創作出一系列簡易掌握、適合在家中進行的親子大肌肉活動。

《童身起動小秘笈》秉承一貫初衷，就是用簡單物料作為遊戲的用具、運用家長的創意設計有趣的活動、透過親子的共同參與享受家庭的樂趣。

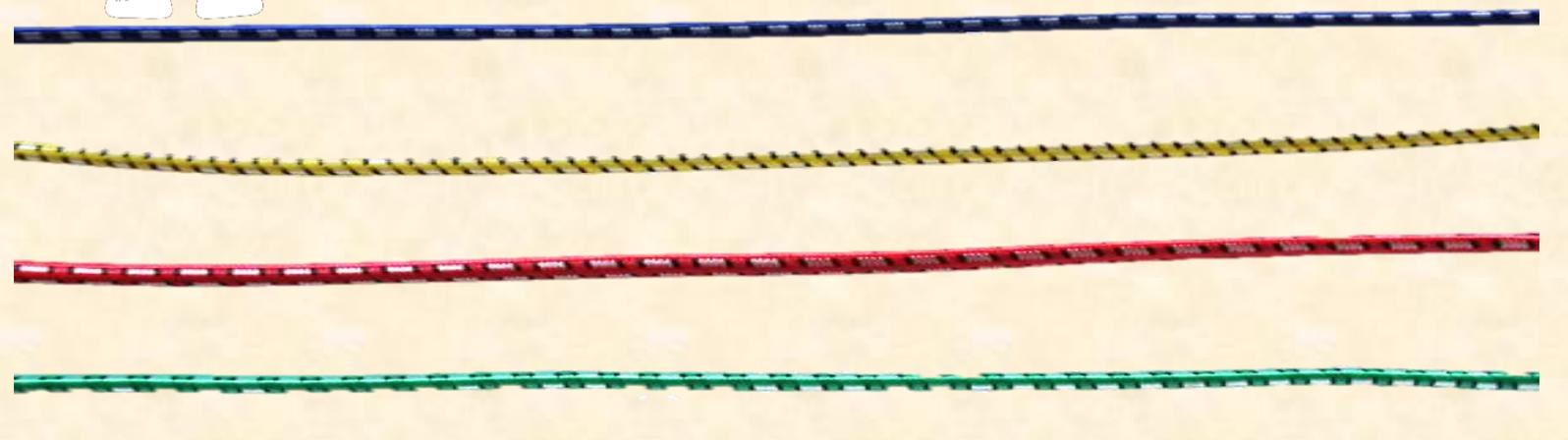




# 百變繩子



玩具不一定要買的，只要在家  
裡找尋一條繩子，可以長，也可  
以短，通通變成有趣的遊戲。



# 誰是大力士

遊戲用品：  
物件(如：玩具  
車)、繩子、音樂



招式 1:  
各拉繩子一端，把對  
方拉到自己的位置。



招式 2:  
家長在繩子的一端綁  
上物件(如：玩具車)，  
幼兒需要用力拉繩  
子，令到玩具車移動。



招式 3:  
家長拿緊繩子的一  
端，幼兒可跟著音樂  
的節奏隨意揮動繩  
子。

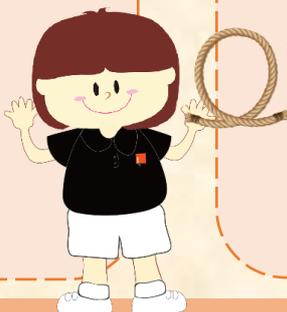


溫馨提示：

◇ 可以毛巾代替繩；也可同時增  
加兩邊人數

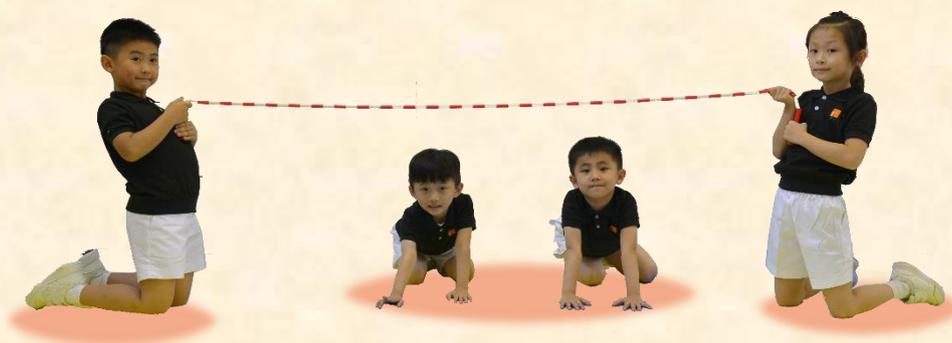
秘笈後語：

✎ 提升上肢的能力  
✎ 提升平衡的能力



# 穿越繩子

遊戲用品：  
繩/橡筋繩



## 招式 1:

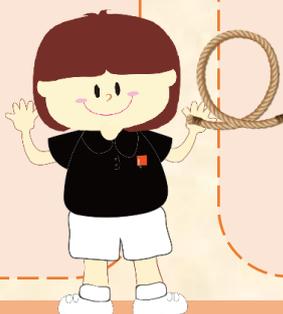
兩人拉著繩子，其他人以不同的方法（如爬、跳、跨、彎腰等）越過繩子的另一邊。

## 招式 2:

兩人以上拉住橡筋繩，形成一個形狀，其他人需要從圈外跳進圈內，或由圈內跳往圈外，四邊進行。

## 溫馨提示：

- ◇ 可隨時調節繩子的高低
- ◇ 可按玩家的能力而調節橡筋繩的高低
- ◇ 可計時，以增加刺激性



## 秘笈後語：

- ✎ 提升四肢協調的能力
- ✎ 提升平衡的能力
- ✎ 提升跳躍的能力

# 合作跳

遊戲用品：  
繩/橡筋繩



招式 1:  
兩位家長拿著繩子左右搖動，幼兒要跳過繩子。



招式 2:  
兩位家長拿著繩子的各一邊，多人一起進行跳大繩遊戲。

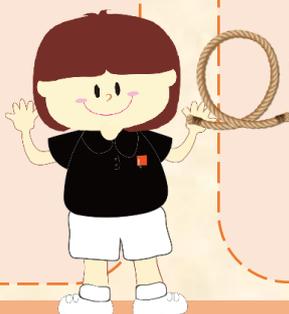


溫馨提示：

- ◇ 可按玩家的能力調節繩子移動的速度
- ◇ 可先數數提示幼兒起跳的時間

秘笈後語：

- ✎ 提升雙腳跳躍的能力
- ✎ 提升合作的能力



# 繩子升降機

遊戲用品：  
繩、籃子、小型  
物件(如：皮球)



招式：

兩人一組在籃子上放置小型物件(如：皮球)，把籃子的手挽位置穿入繩中，一人把繩舉高，另一人把繩降低，令籃子由高處滑到低處，把物件運到指定位置。

溫馨提示：

◇ 繩子的高、低要有明顯的分別，可把籃子更順暢地滑動



秘笈後語：

✎ 提升四肢協調的能力  
✎ 提升合作的能力

# 繩子變變變

遊戲用品：  
橡筋繩



招式：  
幼兒與家長用手把橡筋繩拉成不同的形狀。過程中，可前後、上下移動，彼此互相協調，作出不同的變化。

溫馨提示：

◇ 難度加深：可讓幼兒自行創作圖形

秘笈後語：

👉 提升合作的能力

👉 提升動作協調的能力

