



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

## 變化多端篇



## 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。





# 變化多端

大肌肉活動很多元化，除了被單、球類外，還可以利用不同的物品與幼兒進行大肌肉活動。這篇是家長可用一些物品與幼兒進行遊戲。





# 運珠過河

遊戲用品：  
小球、平衡木、  
膠盤



招式：

幼兒按家長指示把所需數量的小球放在膠盤中。然後把膠盤放在頭頂上，一邊用手扶著膠盤，一邊走過平衡木，再把小球逐一拋到終點。

溫馨提示：

◇ 可以繩／地墊取代平衡木



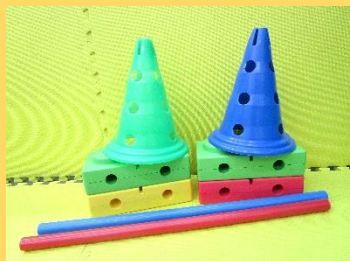
秘笈後語：

👉 提升平衡能力

👉 提升雙腳交替能力

# 大手拖小手

遊戲用品：  
大積木、長棒、  
雪糕筒



招式：

家長擺放遊戲用品，與幼兒手拖手，進行障礙賽，一起跨／跳過長棒及大積木。

溫馨提示：

◇ 家長可與幼兒訂立障礙賽的規則，例如：需跨過大積木或跳過長棒



秘笈後語：

- 👉 提升雙腳協調能力
- 👉 提升跨過障礙物的能力
- 👉 提升跳躍能力



# 眼明手快

遊戲用品：  
膠圈、雪糕筒



招式：

家長擺放雪糕筒後，說出顏色名稱，幼兒把膠圈拋到指定的顏色上。

溫馨提示：

✧ 家長可調節難度，例如：擺放字卡

秘笈後語：

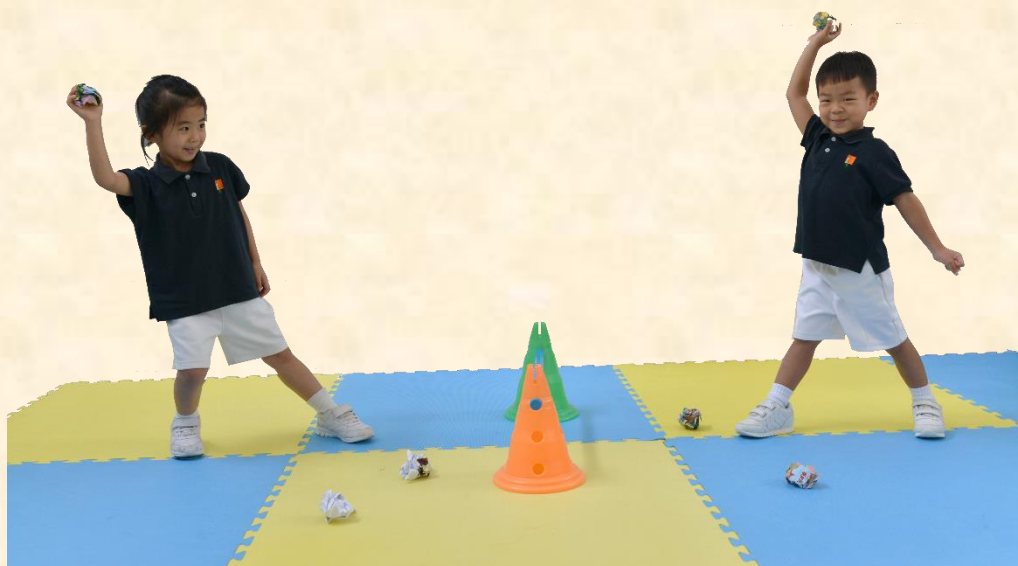
👉 提升向前拋的能力

👉 提升拋擲力度的控制



# 紙球大戰

遊戲用品：  
紙、雪糕筒、  
音樂



招式：  
幼兒把廢紙弄成紙球  
(約 10-20 個)，用雪糕  
筒把場地平均分界。

幼兒分為兩組，播放音  
樂時，幼兒要把紙球拋  
到對面位置。

音樂停止後，幼兒數一  
數紙球的數量，紙球較  
少的一組為勝。

溫馨提示：  
◇ 可以用豆袋取代紙球

秘笈後語：  
👉 提升向前拋的能力





# 一擊即中

遊戲用品：  
豆袋、呼拉圈



招式：

呼拉圈沿直線放好，幼兒把豆袋拋進由近至遠／遠至近的呼拉圈。

溫馨提示：

◇ 家長可調節難度，例如：隨意擺放呼拉圈

秘笈後語：

👉 提升向前拋的能力

👉 提升拋擲力度的控制





