



14個 親子遊戲

遊戲一：鉛筆足球

- 玩法：
 - 1.家長與孩子保持一定距離，以執筆姿勢拿起鉛筆，用鉛筆和乒乓球玩傳接球
 - 2.可以在紙上畫上路線，孩子按路線把球推前
- 遊戲目的：提升視覺追蹤能力、執筆和專注力
- 小貼士：可以用其他筆代替；用紙球或錫紙球可以減低難度

遊戲二：相撲手

- 物資：家居拖鞋或紙皮
- 玩法：
 - 1.二人面對面，各自用雙腳站在一隻拖鞋或紙皮上
 - 2.雙方伸直手，手掌對手掌
 - 3.雙方用方法推，令對方其中一隻腳跌出拖鞋或紙皮者勝出
- 遊戲目的：鍛鍊下肢肌肉和平衡力，建立親子間的默契
- 小貼士：可以用報紙或網購的包裝紙皮作材料

- 物資：9 個紙杯、紙、筆、1 個乒乓球
- 玩法：
 - 1.將紙杯排成 3x3 的九宮格，雙方輪流把乒乓球彈進紙杯中
 - 2.乒乓球彈到哪一格，便可以於過三關的紙上畫上代表自己的符號，如該格已有人畫了，便輪到對方彈乒乓球，首先連成一線的一方取勝。
- 遊戲目的：訓練 手眼協調、專注力、學習 接受勝負
- 小貼士:可以把外賣杯洗乾淨作遊戲用具

遊戲三：乒乓過三關

遊戲四：青蛙跳

- 玩法：
 - 1.同時蹲下，雙手舉起
 - 2.家長與孩子輪流說青蛙青蛙跳，並雙手向其中一個方向舉起(左手/雙手/右手)
 - 3.當方向相同時舉手，如果大家動作一樣,另一方便輸
- 遊戲目的：提伸展能力、鍛鍊肢體協調能力、活動大肌肉
- 小貼士：家長可以與孩子一同商議勝負準則/不用分勝負也可

遊戲五：小船長

- 物資：5 個紙杯 膠杯、1 個乒乓球
- 玩法：
 - 1.把 5 個膠杯排成直線，為每個膠杯注入 9 成滿的水
 - 2.乒乓球放在第 1 個膠杯中，孩子需把乒乓球逐步逐步吹到最後的杯中。
- 遊戲目的：訓練孩子的口肌、吹氣能力及專注力
- 小貼士: 可以把外賣杯洗乾淨作遊戲用具

遊戲六：吹氣足球

- 物資：1 個乒乓球
- 玩法：
 - 1.家長把桌子製作成足球場(籠門區)
 - 2.把乒乓球放在桌子上
 - 3.家長與孩子一同比賽把足球吹向籠門
 - 4.加大遊戲難度，用飲管吹乒乓球
- 遊戲目的：訓練孩子的口肌、吹氣能力及專注力

遊戲七：保齡比賽

- 物資：數個膠樽、球(廁紙)
- 玩法：
 - 1.將膠樽排好，設發球線
 - 2.孩子站在發球線後，將球滾向膠樽
 - 3.重複發球，直至所有膠樽倒下為止
- 遊戲變化：
 - 1.增加膠樽數量，排成不同形狀
 - 2.增加發球線與膠樽的距離
 - 遊戲目的：訓練孩子手眼協調、平衡感和手腳大肌肉

遊戲八：接龍遊戲

- 玩法：
 - 由一方先說出一個詞語, 然後另一方要用這個詞的最後一個字當做第一個字來說出另一個詞, 如此類推
- 遊戲變化：
 - 1. 可以按孩子的程度, 增加難度以四字成語作接龍
 - 2. 可以把接龍寫在紙上, 讓孩子練習書寫
- 遊戲目的：豐富孩子的詞彙和發音, 訓練孩子的書寫能力

遊戲九：靜觀遊戲

- 活動一：吹泡泡
- 玩法：教導兒童用力地，慢慢地深呼吸，再慢慢地呼氣，吹出連串的泡泡。鼓勵兒童留意每一個泡泡的形成，動態和每一個細節。
- 活動二：試食遊戲
- 玩法：將兒童的雙眼矇上，讓他試吃面積較小的食物，如提子或餅乾，讓孩子慢慢的品嚐，鼓勵他們分享想法和感覺。
- 遊戲目的：訓練孩子專注力

遊戲十：尋寶遊戲

- 玩法：把兒童的玩具收在家中不同位置，讓他在時限內找尋
- 小貼士：父母在旁邊要鼓勵兒童，積極地說：「繼續，加油」、「冷靜想想，還有哪兒未找」、「教兒童自我鼓勵：「還有兩個，一定可以找到」、「你已經很努力，我很欣賞你」
- 遊戲目的：教兒童自我鼓勵，增強抗逆力

遊戲十一：有口難言

- 玩法：
 - 家庭成員各自出題，並寫在紙上不讓其他人知道
 - 出題者用可以用說話和動作表達題目，但不可說出題目中所包含的字
 - 其他家庭成員一同猜答案，答對者和出題者可以得分
- 遊戲變化：
 - 1. 可以增加難度，只可以動作表達
 - 2. 可以特定主題，例如新年期間可以指定以祝福語作為題目
- 遊戲目的：訓練孩子表達能力和創意

遊戲十二：紙杯射龍門

- 物資：紙杯4個(可把外賣杯洗乾淨再用), 乒乓球一個
- 玩法：
 - 用兩個紙杯做龍門，然後一方攻門，一方防守
 - 進攻一方用紙杯蓋住乒乓球, 向前推並同時拿起紙杯讓球飛出
 - 防守一方要以手上紙杯蓋著乒乓球以阻止進入龍門
 - 攻方成功射入龍門得分, 五輪射門後攻守調換
- 遊戲目的：訓練孩子眼手協調

遊戲十三：頭文字V

- 物資：品格形容詞(可參考附圖)
- 玩法：
 - 第一回合，家人各自選一個最適合形容自己的品格放對方頭上, 然後輪流問是非題, 鬥快猜自己頭上的品格
 - 第二回合，各自選一個最適合形容對方的品格放對方頭上, 然後輪流問是非題, 鬥快猜自己頭上的品格
 - 第三回合，雙方選一個自己較弱的品格放對方頭上, 然後輪流問是非題, 鬥快猜自己頭上的品格
- 小貼士：父母可以在遊戲結束後，以日常實例讓孩子發現自己的良好品格
- 遊戲目的：促進親子愉快氣氛, 提升孩子自尊感, 讓孩子學習欣賞別人

遊戲十四：品格 **BINGO**

- 物資：品格形容詞(可參考附圖), 小貼紙
- 玩法：
 - 每人先揀選5個自己認為最貼切形容自己的品格
 - 雙方輪流猜對方的所選擇的5個品格
 - 猜錯一次會於臉上貼上貼紙, 而當猜中則可在對方臉上貼上貼紙
 - 遊戲結束後, 各自需要解釋為何選擇這5個品格
- 遊戲目的：提升孩子信心, 建立有關品格的詞彙, 增進親子間的了解



附件：品格形容詞