



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

# 感知肌能大肌肉

親子家課

概念

視覺、聽覺

觸覺、嗅覺

味覺、口肌

# 感知肌能親子家課—引言

幼兒喜歡透過五官和動手動腳學習生活的知識和技能。這種學習方式有助幼兒腦部健康成長，身心均衡發展。因此我們順著幼兒這種特有的學習方式，並按著他們年齡的發展需要，設計「感知肌能親子家課」，讓幼兒愉快地在遊戲中精銳各種感官的辨別能力，培養良好的情緒，訓練專注，鍛鍊身體肌能的控制，建立基礎的認知和概念。這些基礎概念、態度和能力不但是學習閱讀、寫字和邏輯思維的基礎，也是幼兒建立自信和獨立能力的基石。

## 親子家課之目的：

1. 讓幼兒從遊戲中學習。
2. 透過日常生活的活動，為幼兒建立獨立生活及讀寫算的基礎，就是：
  - i. 培養良好情緒
  - ii. 訓練專注及記憶力
  - iii. 提升各種感官的敏銳性及辨別能力
  - iv. 鍛鍊身體肌能的控制、力量及協調
  - v. 學習語文及早期數學的概念
3. 促進親子關係。
4. 增進幼兒的生活經驗。

## 家長指引：

1. 在輕鬆愉快的氣氛和環境下進行活動。
2. 在活動進行前，家長先了解活動的內容，再與幼兒進行；對孩子的要求，要循序漸進。
3. 重視過程中培養幼兒的學習興趣，不必著重即時的成效，幼兒投入活動已很足夠。
4. 家長應多給與幼兒鼓勵和讚賞，令幼兒更有興趣和信心去學習。
5. 家長可在日常的生活中，適當地與幼兒重覆進行所介紹的活動。

派發日期：\_\_\_\_\_

收回日期：\_\_\_\_\_

# 鹹、甜飲品味不同

目的：**U** 提升味覺辨別能力

材料：無糖豆漿或清水、沙糖、鹽、碗、茶匙

- 方法：
- 家長將無糖豆漿、糖及鹽各一碗，放在桌面讓幼兒逐一觀察。
  - 讓幼兒用茶匙逐一淺嚐無糖豆漿、糖和鹽。
  - 請幼兒說出味覺感受（無糖豆漿的味、甜味、鹹味）。
  - 家長取出兩碗分別加了糖及加了鹽的豆漿。請幼兒用茶匙逐一嚐試，然後說出兩者味道的分別。



先淺嚐無糖豆漿、沙糖和鹽。



再試加了糖和鹽的豆漿。

## 注意事項

讓幼兒用味覺辨別的豆漿，家長可特意多加一點鹽或多加一點糖，使兩碗豆漿的鹹甜味道有較強的對比。

## 家長評估表現

- 幼兒能在家長陪伴下完成整個活動。
- 幼兒能在活動過程中感興趣及投入參與。
- 活動能增進親子間的感情。
- 家長給予幼兒讚賞及鼓勵。

	能	尚可	不能
1. 幼兒能在家長陪伴下完成整個活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 幼兒能在活動過程中感興趣及投入參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 活動能增進親子間的感情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 家長給予幼兒讚賞及鼓勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. 其他意見：\_\_\_\_\_  
(可填上幼兒的表現 / 家長遇到的困難……)

6. 老師回應：\_\_\_\_\_

派發日期：\_\_\_\_\_

收回日期：\_\_\_\_\_

## 家務小助手

- 目的： 1. 加強手部肌肉耐力  
2. 建立上肢穩定性

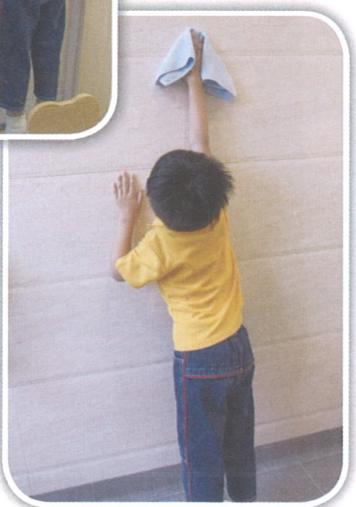
材料：方形毛巾

方法：1. 家長與幼兒各持乾毛巾。

2. 家長與幼兒站在牆前，同時舉起手抹牆。
3. 遇到手部未能觸及的地方，可請幼兒站在矮凳上抹牆。

### 注意事項

1. 留意環境的安全性。
2. 活動可由抹浴室的牆變成抹櫃門。
3. 抹門或牆的時候，留意一手按著，一手抹。



### 家長評估表現

	能	尚可	不能
1. 幼兒能在家長陪伴下完成整個活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 幼兒能在活動過程中感興趣及投入參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 活動能增進親子間的感情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 家長給予幼兒讚賞及鼓勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. 其他意見：\_\_\_\_\_  
(可填上幼兒的表現 / 家長遇到的困難……)

6. 老師回應：\_\_\_\_\_

派發日期：\_\_\_\_\_

收回日期：\_\_\_\_\_

## 把水擠出來

目的： 鍛鍊手握力

 提供觸感經驗

材料：海綿或小毛巾、容器 2 個，如：碗

方法：1. 家長盛水在其中一個容器內。

2. 家長示範把海綿放入盛了水的容器內，讓海綿吸滿水，然後將海綿拿起，移至沒有水的容器，用力擠出海綿中的水。
3. 請幼兒重覆擠出水，直至容器內的水全都移至另一容器內，再轉換另一隻手重覆擠水。



### 注意事項

家長可讓幼兒在洗澡時進行這活動。

### 家長評估表現

1. 幼兒能在家長陪伴下完成整個活動。
2. 幼兒能在活動過程中感興趣及投入參與。
3. 活動能增進親子間的感情。
4. 家長給予幼兒讚賞及鼓勵。

	能	尚可	不能
□	□	□	
□	□	□	
□	□	□	
□	□	□	

5. 其他意見：\_\_\_\_\_

(可填上幼兒的表現 / 家長遇到的困難……)

6. 老師回應：\_\_\_\_\_

派發日期：\_\_\_\_\_

收回日期：\_\_\_\_\_

## 腳仔也要做運動

目的： 加強舌頭靈活性

材料：醬料，如：花生醬、朱古力醬、茄汁、沙律醬等

- 方法：
- 家長請幼兒選擇喜愛的醬料，然後塗在幼兒的嘴唇四周。
  - 請幼兒伸出舌頭將嘴唇上的醬料舔去。



### 注意事項

可在幼兒面前放鏡子，讓幼兒看著鏡子來做動作。

### 家長評估表現

- 幼兒能在家長陪伴下完成整個活動。
- 幼兒能在活動過程中感興趣及投入參與。
- 活動能增進親子間的感情。
- 家長給予幼兒讚賞及鼓勵。

	能	尚可	不能
1. 幼兒能在家長陪伴下完成整個活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 幼兒能在活動過程中感興趣及投入參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 活動能增進親子間的感情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 家長給予幼兒讚賞及鼓勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. 其他意見：\_\_\_\_\_  
(可填上幼兒的表現 / 家長遇到的困難……)

6. 老師回應：\_\_\_\_\_

派發日期：\_\_\_\_\_

收回日期：\_\_\_\_\_

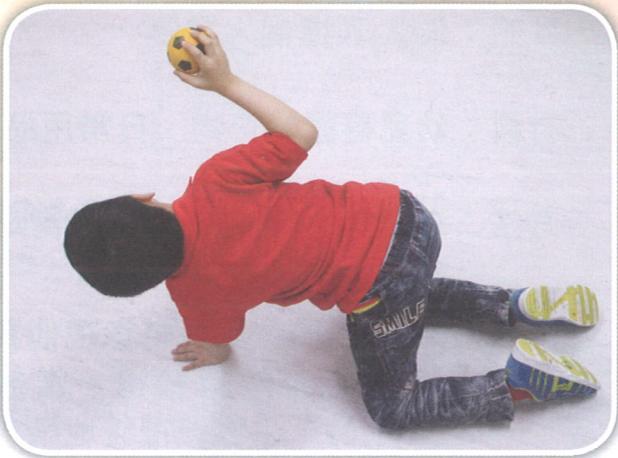
## 小狗會擲球

- 目的： 1. 鍛鍊上肢肌肉力量  
2. 鞏固移動能力—爬行



材料：小軟球或襪球 2 個

方法：1. 與幼兒一起扮小狗，以四點跪在地上（手膝跪）。



2. 保持跪著的姿勢，一隻手撐地，另一隻手把小球擲出，看看誰擲得遠。
3. 手膝爬行取回小球。重覆步驟，以另一隻手擲出小球。

### 注意事項

擲球時，要保持良好姿勢：頭要抬高，單手和雙膝撐高身體。

### 家長評估表現

- |                       | 能                        | 尚可                       | 不能                       |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 幼兒能在家長陪伴下完成整個活動。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 幼兒能在活動過程中感興趣及投入參與。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 活動能增進親子間的感情。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 家長給予幼兒讚賞及鼓勵。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. 其他意見：\_\_\_\_\_  
(可填上幼兒的表現 / 家長遇到的困難……)

6. 老師回應：\_\_\_\_\_

派發日期：\_\_\_\_\_

收回日期：\_\_\_\_\_

# 缺少了什麼

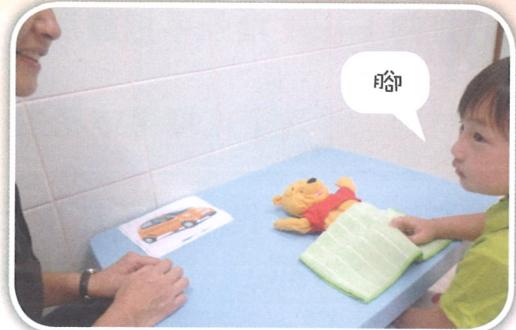
目的： 運用視覺分辨物件的完整性

 建立部分與整體概念

材料：毛巾、常見的物件，如：玩具、食具、食物、衣物、用品等、常見物件的圖片

方法：1. 用毛巾蓋著物件的某一部分，如：毛公仔的腳，請幼兒說出缺少了什麼。

2. 再用毛巾蓋著圖片的某一部分，如：汽車的車輪，請幼兒說出缺少了什麼。



## 注意事項

/

## 家長評估表現

1. 幼兒能在家長陪伴下完成整個活動。
2. 幼兒能在活動過程中感興趣及投入參與。
3. 活動能增進親子間的感情。
4. 家長給予幼兒讚賞及鼓勵。

能	尚可	不能
---	----	----

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. 其他意見：\_\_\_\_\_

(可填上幼兒的表現 / 家長遇到的困難……)

6. 老師回應：\_\_\_\_\_