



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

感知肌能

親子家課

大肌肉

小肌肉

概念

視覺、聽覺

觸覺、嗅覺

味覺、口肌

感知肌能 — 親子家課

出版：東華三院社會服務科幼兒服務

顧問：姚子樑、王鳳儀

督印：黃佩麗

編輯：利純慧、楊淑寬、葉美英

工作團隊：吳韻琴、曾順麗、吳翠英、金熺汶

黃翠玲、林淑婷、黎浩寧、李美儀

地址：香港上環普仁街十二號

東華三院黃鳳翎紀念大樓六樓

二零一五年九月版

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。

黃色系列「感知肌能親子家課」的學習範疇和學習目標：

學習範疇	學習目標	活動例子
大肌肉	<ul style="list-style-type: none"> ★ 訓練平衡能力 ★ 提升跳躍能力 ★ 訓練拋接球、踢球 ★ 鍛鍊上肢控制及肌力 ★ 提升動作模仿及協調能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 獨木橋 ● 單腳跳 ● 踢球 ● 扯大纜 ● 做體操
小肌肉	<ul style="list-style-type: none"> ★ 訓練工具運用 ★ 訓練雙手協調 ★ 鍛鍊手掌、手指的運用與肌力 ★ 增強手指靈活性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 一羹又一羹 ● 襪子反一反 ● 搓紙球貼圖畫 ● 拾珠在握
觸覺	<ul style="list-style-type: none"> ★ 提供不同的觸感經驗 ★ 提升觸覺辨別能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 與玩具捉迷藏 ● 猜猜摸摸
嗅覺、味覺及口部肌肉	<ul style="list-style-type: none"> ★ 提供不同嗅覺經驗 ★ 提升味覺辨別能力 ★ 加強吹氣能力 ★ 訓練咀嚼能力 ★ 訓練合唇、圓唇、舌頭移動及下顎穩定能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 公園遊 ● 鹹甜飲品味不同 ● 吹氣畫 ● 吃蘋果 ● 刷牙也要做運動
視覺	<ul style="list-style-type: none"> ★ 運用視覺記憶力 ★ 提升視覺空間辨別能力 ★ 訓練分辨事物的主體與背景 ★ 運用視覺分辨物件的完整性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 跟著走 ● 似模似樣 ● 尋寶記 ● 缺少了什麼
聽覺	<ul style="list-style-type: none"> ★ 增強聽覺專注度及敏銳性 ★ 訓練聽覺記憶及理解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大聲和細聲 ● 留心聽排列好
概念	<ul style="list-style-type: none"> ★ 建立基礎概念： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 自我概念 ✓ 物件概念，名稱，配對及分類 ✓ 對比概念 ✓ 顏色概念 ✓ 形狀與空間概念 ✓ 數量概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭髮 ● 每樣東西也有家 ● 大小入口 ● 蠟筆的色彩 ● 物件的形狀 ● 唸兒歌

派發日期：_____

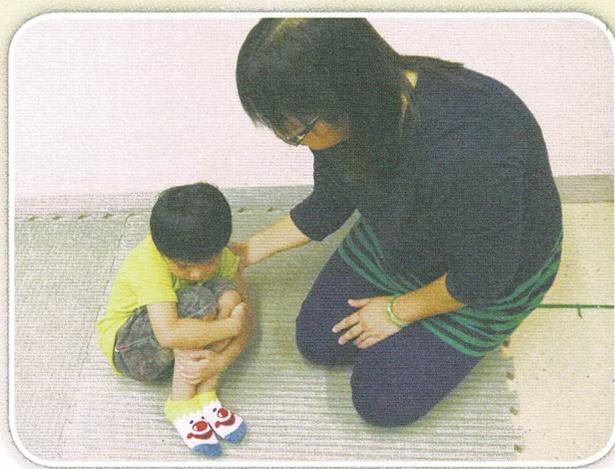
收回日期：_____

搖搖搖

目的：  訓練身體協調和平衡能力

材料：軟墊 1 張

方法：1. 讓幼兒坐在軟墊上，兩腿彎曲，雙膝合併，雙手抱著雙膝，然後身體向左右搖擺。家長可在幼兒的身旁用手扶著他。



2. 為增加趣味性，家長與幼兒一起做動作，一邊搖，一邊唱兒歌。

注意事項

/

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：_____

鹹、甜飲品味不同

目的：  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：
1. 家長將無糖豆漿、糖及鹽各一碗，放在桌面讓幼兒逐一觀察。
 2. 讓幼兒用茶匙逐一淺嚐無糖豆漿、糖和鹽。
 3. 請幼兒說出味覺感受（無糖豆漿的味、甜味、鹹味）。
 4. 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

- | | 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： _____