



家長安心防疫包 —在家動一動身心都健康



桃園市北一區專輔教師
專業社群共同製作

停課第一週，可能……

是誰？想被媽媽瞪死嗎？



防疫假才剛放沒幾天



我的嗓子怎麼成這樣了

甄嬛傳

不管你們誰先動手的



趕出去 都給我趕出去

什麼？這才第一天？



我累了

我只是去洗個澡
你們就把家拆了



我累了 要進去睡會兒

各位家長您好：需要同時安頓自己、呵護孩子與照顧家庭真是不容易啊！。您辛苦了！或許您會擔心孩子長時間使用3C可能對視力及身心發展造成影響。

因此，桃園市北一區專輔教師專業社群共同編擬一些在家中可以玩的活動，提供給您參考。此活動不只是玩遊戲，還可以協助孩子大腦發展、學習情緒控制。



孩子開心，爸媽不走心

—親子活動範例影片懶人包



<https://www.youtube.com/watch?v=scCWWKcftt0>

第一堂：運送沙包
—衝動控制

動作控制、挫折忍耐力



<https://www.youtube.com/watch?v=SPhND4Q2mdE>

第二堂：運送積木
—衝動控制

控制速度、手眼協調



<https://www.youtube.com/watch?v=bQ1aGFUZkJI&list=TLPQMjEwNTlwMjHgdlUqGCoNbw&index=3>

第三堂：愚公移山
—衝動控制

切換速度快慢、動作品質，
訓練肢體控制

孩子開心，爸媽不走心

—親子活動範例影片懶人包



<https://www.youtube.com/watch?v=gzcnYPH3XTA>

第四堂：螃蟹過山洞
—肢體控制

器材：呼拉圈



<https://www.youtube.com/watch?v=yC-s42AR5Mk>

第五堂：眼明手快
—專注力

處理速度、衝動控制、注意力
器材：撲克牌



<https://www.youtube.com/watch?v=wA2MdEz3nKU>

第六堂：綜合遊戲
—消耗精力

孩子開心，爸媽不走心

—親子活動範例影片懶人包

影片當中有些物品可能家中沒有，可替換成

沙包 → 小包餅乾、一本便利貼、小玩具

巧拼 → 紙箱(厚紙板)、塑膠盒蓋子

反彈球 → 乒乓球

塑膠杯、塑膠盤 → 紙杯、紙盤、L夾



孩子開心，爸媽不走心

—其他活動

➤ 足頂功夫

如右圖，躺床上或地板，用腳頂枕頭5分鐘不掉下來。

◆ 增加難度，手不抱膝蓋、枕頭替換更硬的東西，但要留意安全唷！

這個活動可以增加孩童的大腿肌力，增加孩子的肢體協調能力，有助於未來體能發展！

不放錢也可以唷！



孩子開心，爸媽不走心

—其他活動

➤ 記憶密碼

如右圖，在地上放些數字，請孩子依照您說的順序去踩或用手拍。

◆ 增加難度，可將數字放大，距離拉開，單腳跳唷！

◆ 增加難度，也可以讓孩子一次踩兩個數字然後說出相乘是多少？
可以進行數學的體育活動。



孩子開心，爸媽不走心

—其他活動

➤ 橫渡

用兩片巧拼，想辦法從A側到B側，過程中腳不能離開巧拼。

◆ 增加難度，只給一片巧拼，小朋友要一起想辦法從A側到B側。

◆ 這個活動可以培養孩子的问题解決能力，也足夠訓練孩子的平衡感。增加情緒中樞的發展。



孩子開心，爸媽不走心

➤ 小提醒

1. 可以加上「以和自己比賽」個人積分或者計時積分更有趣，如果家裡有雙寶，也可以兩兩競賽！
2. 教學影片中的器材，可以尋找家裡的其他器材替代。
3. 如果孩子在完成任務過程中表現較多的挫折情緒，請多些鼓勵，強調過程有趣、自我挑戰、願意嘗試，而非只看結果輸贏。

更多影片請自行上Youtube頻道「孩可以」觀賞

