# 指 用aai<sup>4</sup> Tung<sup>4</sup>

25

2021 五月

焦點主題 | 大肌!起動! 教養專題 | 樂動在家 專家解說 | 發展大肌·奠定根基 情緒專題 | 心聲牆·格言發佈 社區專題 | 環保齊支持 美感專題 | 視「角」





# 偕同

陪伴家長與孩子,彼此支持成長同行。 同創共聚的空間,享受暖心親子時光。

偕:原讀為「佳」,亦可讀作「孩」,服務以孩童為本,因而命名。



# 目錄

01-04 焦點主題

05-14 教養專題 樂動在家 專家解說

發展大肌・奠定根基



15-18

情緒專題

社區專題 <sup>環保齊支持</sup>

美感專題







↑ 有興趣的家長可掃瞄此QR Code或按 <a href="https://wa.me/85263799575">https://wa.me/85263799575</a> 加入本刊Whatsapp成為聯絡人 接收電子報資訊。 如需透過電郵收閱或索取印刷版《偕同》·請與 貴校愛孩子計劃駐校社工聯絡。

《偕同》電子月報 2021年5月第二十五期 策劃及編輯:黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 馬卓群 鍾慧樺 封面插圖 : TMY Illustration 設計排版 : 黃穎諮 編審 : 李美玲

香港聖公會福利協會有限公司 愛·孩子—在學前單位提供社工服務先導計劃 電話 : 2111 2055 地址 : 九龍紅磡馬頭圍道37-39號紅磡商業中心A座12樓06室

# 焦點主題 大肌! 起動!

二至六歲幼兒大肌肉發展特徵



二至六歲是幼兒體能發展的黃金期,今年疫情下生活模式改變,或許減低了孩子的活動機會,家長不妨了解一下孩子在各階段的發展特徵,明白孩子熱衷跑跳和拋擲是發展的必經過程,亦想想如何從日常生活中安排機會,讓孩子的體格和體能得到發揮和提升。

	爬	行	<u>4</u>	跑	跳	走樓梯	玩	使用器材 / 設施
兩至三歲		自如地步行, 可同時拖、 推物件,或向 後踏步。				上梯級仍需小光翼。 一個	踢球時,初時像,近極期 像,後 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水	玩腳踏車時 ,只推動 推動 進,後 等 時 有 月 向。
三至四歲	自行爬上滑梯和幼兒攀架。	沿線或足印 踏步。	坐時可以雙腳 交疊。			能一步一級上樓 梯。	玩球時,能踢中 一個向他緩緩滾 動的大球 能用手接到一個 拋向他的大球。	玩腳踏車時, 能利用腳踏前 進和用手駕駛 。



# 二至六歲幼兒大肌肉發展特徵(續)

	爬	行	坐	跑	跳	走樓梯	玩	使用器材 / 設施
四至五歲				跑步時能彎腰 拾物。	連續向前跳、 向後跳、單腳 跳、邊跑邊跳 。		能抛接豆袋。 能行平衡木。 能擲小球。 游泳時,能在 淺水中行走, 或用輔助物浮 游。	玩滑梯、攀架、鞦韆時信心十足。
五至六歳	能爬繩梯。			跑步時·多用 趾尖著地·動 作靈活·可以 轉急彎。 速跑五十呎而 不倦。		獨自如成人般一 步一級交替上落 樓梯。	邊走動邊接球, 踢中滾動的球, 或用球拍打球。	玩鞦韆時,能 自行搖盪。

第二章 學前兒童的成長發展 二至六歲兒童的發展特徵 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/preprimary-kindergarten/comprehensive-child-development-service/3\_Chapter%20II.pdf









# 動在家

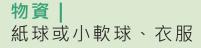
# N 至 K1

疫情反覆,到室外運動或使用社區設施的機會減少,家長可參考以下家居體能遊戲,與孩子在家也能邊玩邊發展體能。

# 活動一| 抛和接







# 玩法

- 1家長拉起所穿的衣服的下擺,孩子拿著紙球。
- 2 與孩子對站在合適的距離,請孩子把球拋向家長。
- 3家長用拉起的衣服,接著孩子抛出來的球。

# 溫馨提示 |

孩子與家長可互換角色,由孩子負責接球。

# 活動二|搖搖板







# 物資|

地墊、輕快的音樂

# 玩法 |

- 1家長與孩子面對面坐。
- 2家長把雙腳分開,讓孩子的雙腳放在自己雙腳中間。
- 3家長與孩子手牽手一起伸展。

# 溫馨提示

跟著音樂節拍,分別向前和向後拉。





# 112

# 樂動在家

# 活動一|平衡寶寶

# **K2**

# **注**





# 物資

豆袋、毛巾等細且軟的物件、地墊

# 玩法 |

- 1家長與孩子一同把小物件放在身體各部位,例如頭頂、 手肘、腳等。
- 2家長示範動作以平衡身體,例如舉手、單腳站立等,令 身體上的物件不會掉落。
- 3 引導孩子做各種平衡動作,按需要攙扶孩子。
- 4 如孩子已掌握平衡動作,可嘗試讓孩子頂著物件走直線的路徑。

# 溫馨提示

先檢查活動位置附近安全(移去枱角或可滾動式椅子), 慎防孩子失平衡跌倒後撞傷。

# 活動二|空中汽球





# 物資|

汽球

# 玩法 |

- 1家長拋起汽球。
- 2 孩子用身體任何部分輕碰汽球,讓汽球留在半空。

# 溫馨提示

先檢查活動位置附近安全(移去枱角或可滾動式椅子)· 慎防孩子失平衡跌倒後撞傷。

# 活動一 | 大腳板過河











# 活動二|腳下「猜呈尋」





# 物資|

毛巾、地墊

# 玩法 |

- 1把三條毛巾放地上,排成直線,孩子站在最前的毛巾上 ,家長站在中間的毛巾上。
- 2家長把後面的毛巾遞給孩子,讓孩子放在最前。
- 3家長與孩子踏前一步,站在前面一條毛巾上。
- 4 重複以上動作,直至終點。

# K3 溫馨提示 |

- 1可提升難度:加上其他家庭用品作障礙物 (如盒裝紙巾)。
- 2 先檢查活動位置附近安全(移去枱角或可滾動式椅子)
- , 慎防孩子失平衡跌倒後撞傷。

# 玩法 |

- 1家長與孩子同時跳起。
- 2 腳板着地時,以不同站姿示意「包」、「剪」或「揼」

包:雙腳分開站立 剪:交叉腳站立 揼:雙腳並攏

資料來源:幼營喜動校園-親子體能遊戲

https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=110

11 專家解說 —

# 專 家 解 說 「發展大肌·奠定根基」







「愛・家庭」賽馬會成長中心

香港聖公會福利協會轄下「愛·家庭」賽馬會成長中心及香港聖公會愛童行計劃透過跨專業團隊,提供一站式、全面及專業的服務,持續支援有特殊需要的兒童及其家庭。今期偕同,小編邀請到團隊的**物理治療師易靖然姑娘**與我們分享交流。

# 7

大肌肉發展在幼兒階段重要嗎? 日常生活中如何促進這方面的發展?

### 以下是世界衛生組織對於兒童體能活動的建議:

	3至5歲幼兒	5歲以上兒童及青少年		
形式	體能活動	運動		
時數	每天3小時或以上	每天1小時或以上		
活動例子	1 用毛巾抹枱面 2 收拾玩具 3 步行 4 玩滑板車 5 踢球 6 去公園玩	1 帶氧運動: 如跑步、踏單車、游水 2 阻力運動: 如掌上壓、橡筋帶 、舉啞鈴 3 強化骨骼運動: 如籃球、跳繩 等需跳躍的運動		

# 體能活動習慣建立小竅門

親子一起進行活動

家長陪伴以確保孩子的安全,過程中 也增加互動、趣味,讓彼此能投入其 中,亦促進親子關係。

# 在日常生活中安排

練習肌肉和平衡:家長和孩子可在乘坐升降機時,提早兩層離開,走兩層樓梯回家;或坐巴士回家時,提早一至兩個站下車,走路回家。

練習單腳平衡:在日常生活中,讓孩子站著穿鞋、穿褲子。

# 溫馨提示

接納孩子慢慢做和做得未夠好,鼓勵孩子多嘗試和練習。







2

疫情下,我和孩子都常留在家,少有機會做運動,怎樣開始建立習慣、提高動機呢?

### 循序漸進

由簡單運動和短暫時間作開始,讓孩子願意嘗試和有信心做到,繼 而慢慢提升難度,並善用獎勵表增加孩子做運動的動機。

例如:一星期做兩次運動,每次30 分鐘;如孩子能堅持,可增加至一 星期做四次運動,每次45分鐘。完 成後可在獎勵表上蓋印或貼貼紙。

### 分拆成小目標

訂立讓孩子較容易完成的目標,並 引發成功感,如行樓梯時兩腳踏在 同一級上。平衡力發展後,可嘗試 一步一級。同時,家長宜按孩子的 發展特徵調節期望和目標,不宜過 早催谷。

## 家長示範

除了口頭說明動作,也可作示範, 讓孩子更明白和掌握。

### 同輩一起做

孩子喜愛模仿,與年齡相若的同伴 一起做運動,可彼此學習。

# 善用日常生活用品,提升趣味

善用家居物品進行活動,例如:把 一把長雨傘放在兩個紙巾盒上,讓 孩子跳過。

# 善用日常生活用品,提升趣味

善用家居物品進行活動,例如:把一把長雨傘放在兩個紙巾盒上,讓孩子 跳過。



配搭不同家中物品也可有不同的玩法,在安全的情况下,讓孩子發揮無限創意,例如,運用衣籃作為龍門,以長兩傘作器具,於限時內將紙球擊入龍門。





家長也可邀請孩子以單腳站立,並將凌空的腳放在卷裝紙巾上,以腳掌控制卷裝紙巾前後移動。





# 鼓勵探索和嘗試

讓孩子探索不同運動,報名參加不同運動課程作為體驗,以觀察孩子的興趣和喜好。

照顧者迷思:體能發展重要,但孩子跑跑跳跳,我擔心他在過程中受傷, 怎樣平衡呢?

家長對於體能活動過程的安全評估和判斷是重要的,在物品運用、環境設置和場地空間上作觀察和調整。例如:在家活動前,移走枱角或容易掉落的雜物,在適當的空間或場地進行活動,預防孩子撞傷或跌倒。運動過程中,家長應從旁一直觀察,如有危險動作,也可及時制止。

擔心孩子受傷而減少運動,會影響孩子的神經系統發展。在大肌肉方面,孩子在不同年齡有其發展指標,學校也會按孩子年歲,而安排不同程度的運動和肢體活動。 孩子若缺乏日常體能練習,反而增加受傷的機會,也難以投入於集體體能活動中。

# 心聲牆·格言發佈

人人都是自己孩子的專家、《偕同》早前透過問卷收集讀者的座右 銘,激請讀者分享他們的信念和價值觀。感謝讀者的回覆,現集合 各人之智慧,製作成「格言牆」,我們將分期發佈不同的格言,讓 讀者間也能互相勉勵。



聖馬可堂白普理幼稚園 K1 梁凱橋 信任孩子,支持孩子。

協恩中學附屬幼稚園 K2 馬泳琳 只要相信自己,

任何事情都能突破難點





聖士提反堂小學暨幼稚園 K1 鄭桸妤 相信你的孩子。





聖士提反堂小學暨幼稚園 K3 吳凱楠 孩子也是自己的老師。

# 環保齊支持



### 關愛社區 共建綠色生活

近年流行「斷捨離」概念及綠色生活,相信家長在執拾家居時,都會執 拾出不需要的物品,例如一些小型電器、舊電腦、慳電膽及充電池:日 常生活中也可能用多了紙張、塑膠而產生廢紙等廢物。這些可回收的物 品大家會如何處置?原來環保署在全港十八區設立了以「綠」字為概念 回收便利點」及「回收流動點」,家長可與孩子一同實踐減廢回收,提 高孩子環保意識。而在指定地點回收並使用「綠綠賞」智能積分卡更可 以積分兌換日常用品如糧油乾貨或環保產品等。讓我們把回收習慣融入 牛活,一同成為環保達人!



# 回收環保站

- . 回收服務
- · 定期舉辦展覽、 講座、工作坊或 其他形式的環保 教育活動



# 回收便利點

- . 回收服務
- · 夜間自助回收服
- · 定期舉辦環保教 育活動

# 回收流動點

- · 回收服務
- · 每 週 定 時 定 點 街 站
- · 針對位處缺乏分類 回收設施的單幢式 及「三無\*」住宅樓 宇附折

三無:即沒有業主立案法 團、沒有任何居民組織及 沒有管理公司的大廈。



# 『綠綠賞』積分卡

大家在新的回收網絡提交不少於兩 公斤的回收物後,便簡單登記領取 , 其後提交回收物時, 帶同積分卡 或展示積分卡背後的二維碼,即可 收集相應『綠綠賞』積分。



環保署「綠在區區」回收點資訊

# 美感專題

孩子繪畫的時候,可動腦筋想想如何構圖,安排不同畫面表達方式,其 中可以考慮運用不同角度表達以視覺所見的畫面,包括低角度、水平角 度和高角度。孩子可看看以下的圖案,想一想圖案是從甚麼角度看圖中 的人物,運用連線將對應的圖案和角度連起來!

低角度:從下面向上看。

水平角度:從眼睛的角度直看。

高角度:從上面向下看。





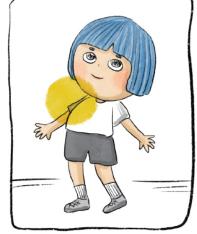
小平角度

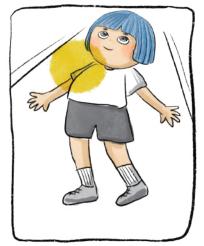


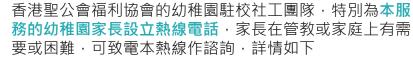
高角度











熱線電話:51939481

**熱線時間**:星期一至五,上午九時至下午五時,公眾

假期除外

若有需要,家長亦可聯絡你的駐校社工尋求支援或協助。

從來沒有人見過上帝,我們若彼此相愛,上帝就住在我們裏面,他的愛在我們裏面得以完滿了。約壹4:12



# 抽獎 | 體能玩具

填寫第25期至26期(共兩期)的問卷·及成為《偕同》 WhatsApp 訂閱者·即可參加抽獎。得獎者可獲贈幼兒體能活動器具或小肌肉鍛鍊遊戲一份·名額為10名幼兒·將於2021年7月1日第27期的《偕同》公佈得獎名單。



第二十五期「偕同」問卷



問卷:https://bit.ly/3v5tEXG

大肌動起來!

