



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

感知肌肉能

親子家課

大肌肉

小肌肉

概念

視覺、聽覺

觸覺、嗅覺

味覺、口肌

派發日期：_____

收回日期：_____

拋接皮球

目的：  訓練拋接球

材料：皮球、貼紙 2 張

方法：1. 家長用貼紙貼在地上作定位，以 10 尺為分隔距離。

2. 幼兒站在其中一個貼紙上，固定位置。

3. 家長站在另一貼紙上，把皮球拋向幼兒。

4. 幼兒要用雙手把皮球接著，並把皮球拋回給家長。



注意事項

1. 家長嘗試用「拋物線」的方式拋出皮球，幼兒能較容易接著。
2. 練習初期，可用較大的球，讓幼兒容易接到，培養成功感。

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。	☐	☐	☐
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。	☐	☐	☐

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：_____

手手相印

目的：  增強手部靈活性

材料：手電筒

方法：1. 家長示範做出手勢，請幼兒模仿。

2. 家長可以用手電筒把雙手的影子投射在牆上，增加活動的趣味性。



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。	☐	☐	☐
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。	☐	☐	☐

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： _____