

南投縣光華國小110年暑期特殊教育暨生命教育 宣導學習單~低年級~親子手部挑戰篇

親愛的小朋友：

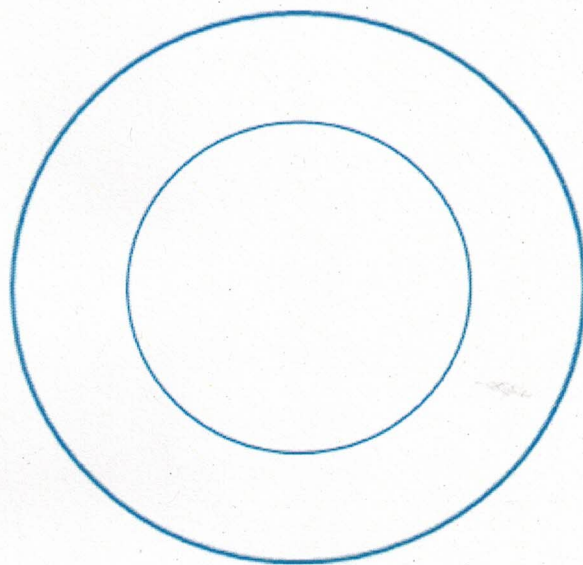
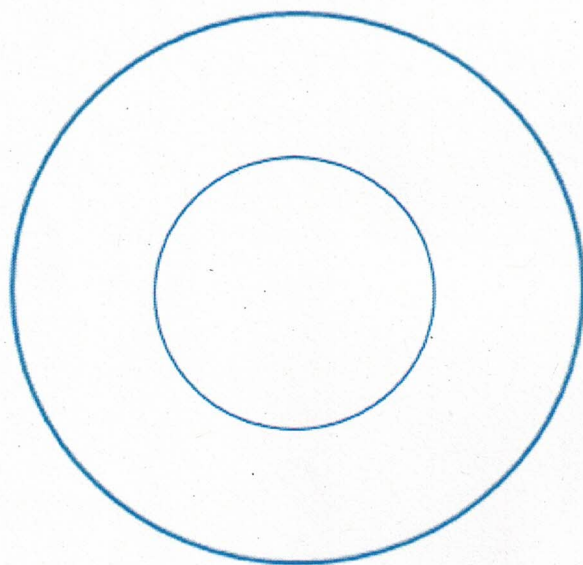
經過漫長的停課在家，邀請大家一起跟著影片動一動！請家長陪同小朋友一起看影片《幫助學寫字·10個經典小肌肉遊戲》<https://www.youtube.com/watch?v=zxVBC48maNU>

(須要準備橡皮筋3條、紙1張、乒乓球或是比手掌小的球。影片看完，跟著動作，才能回答問題喔。)

小朋友看完影片，按照影片的教導指示，實際操作10個小肌肉活動，再依照自己的感覺--動作簡單或難的程度，給1~5分：覺得 非常簡單的1分 簡單的2分 還可以的3分 有點難的4分 非常難的5分

~光華國小輔導處 編製

1.順時鐘畫圈·小朋友可以拿著筆，用筆頭對著螢幕畫畫看·(不要拿筆尖喔，螢幕可能會壞掉!) 在這2個同心圓中畫圓，順時鐘畫、逆時鐘畫。 *



1

2

3

4

5

非常簡單



非常難

2.翻錢幣大賽，拿出36個硬幣，在桌上翻錢幣，小朋友和家長一起比賽誰翻得多。*

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常難

3.紙尖頂書，用五隻手指頭指尖頂著書，撐住1本、2本、3本書。撐住3本書，再打分數。*

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常難

4.手指大力士，將橡皮筋套進[拇指、食指和中指]或是將橡皮筋套進5根手指頭，張開手指頭，維持1秒鐘，手指頭再合起來。*

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	非常難

5.蛇形刁手，請小朋友交替作 蛇形刁手、爪子的動作，重覆20次。*

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常難

6.單手開紙操，請小朋友拿一張紙，(先用雙手摺出八等分)，長邊對摺，再長邊對摺，再長邊對摺，接著用單一隻手把這張紙層層打開。*

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	非常難

7.垂直面塗鴉，在牆面上貼一張紙，小朋友在上面畫畫。家長可以指定一個小主題，例如，畫家人、車子...。 *

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常難

8.鉛筆毛毛蟲，請小朋友拿一枝鉛筆，用拇指、食指和中指握好，然後這三指在鉛筆上像毛毛蟲一樣前進、後退來回移動。 *

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常難

9.小鱷魚吞蛋，用指尖拿乒乓球(或是比手掌小的球)，從指尖把球收到手掌裡面，像小鱷魚吞蛋，接下來再吐蛋，把球用指尖移出來，重覆20次。 *

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常難

10.掌內乾坤，五個硬幣放掌心，把硬幣從手掌裡面轉到指尖進行投幣的動作。 *

	1	2	3	4	5	
非常簡單	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	非常難

11.上面有哪一些動作是暑假在家沒事的時候，會想要繼續玩的？*

- 順時鐘畫圈
- 翻錢幣大賽
- 紙尖頂書
- 手指大力士
- 蛇形刁手
- 單手開紙操
- 垂直面塗鴉
- 鉛筆毛毛蟲
- 小鱷魚吞蛋
- 掌內乾坤

12.小朋友或家長對這個體驗活動有什麼建議或想法：

.....

輸入小朋友的班級及名字：(例如：307丁小乙)*

.....

這份表單是在 南投縣光華國小 中建立。

Google 表單