

聖家學校

K2 主題自學內容(第十九週)

主題名稱 <<大戰病菌兵團>>

日期	2020/06/08 星期一
科目	語文、唱遊、自理、體能/律動
自學內容	<p>一、語文</p> <p>1. 生字：清潔工人、街道、公園</p> <p>2. 學習運用句式：<u>媽媽在擦地板</u>。</p> <p>二、唱遊</p> <p style="text-align: center;">《家居清潔》</p> <p style="text-align: center;">齊擦擦，同執執， 每個角落愛清潔， 勤抹抹，齊幫手， 家具變得立立令。</p> <p>三、自理訓練</p> <p>1. 複習穿襪的方法： 家長在教導幼兒穿襪前應先教導幼兒分辨襪底和襪面。</p> <p>穿襪的步驟：</p> <p>(1)用雙手將襪子往下收捲起來，抓到最底部腳尖的地方，用力拉開襪子口。</p> <p>(2)腳尖先套入，將腳掌整個穿進襪子裏，調整位置，確定襪子的腳尖與腳跟處的剪裁完全貼合到自己的腳尖與腳跟處。</p> <p>(3)抓緊襪子，兩手平衡施力往上拉，以最大張力將小腿順著襪型穿進襪子裏。</p> <p>註：家長可先示範一次穿襪，然後讓幼兒模仿。</p> <div data-bbox="568 1693 1430 1964" data-label="Image"></div>

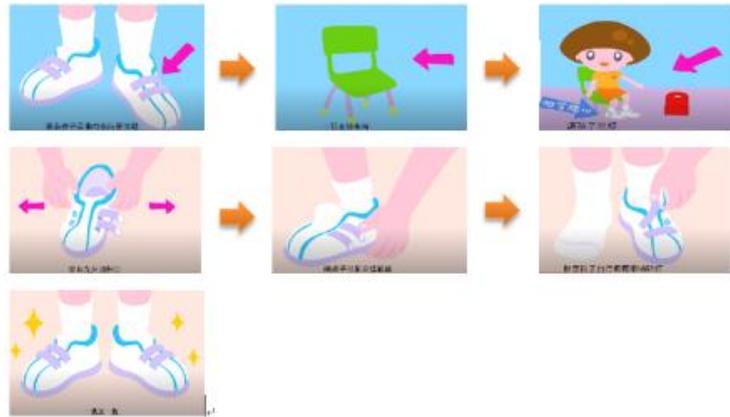
2. 複習穿鞋的方法：

家長在教導幼兒穿鞋前應先教導幼兒分辨左鞋和右鞋。

穿鞋的步驟：

- (1) 為幼兒準備一雙有魔術貼的鞋子和一張合適座椅。
- (2) 幼兒坐好後讓腳掌觸地。
- (3) 幼兒先拉開其中一隻鞋子的鞋口和魔術貼。
- (4) 幼兒把腳穿進鞋籠裏，然後把魔術貼貼好。
- (5) 幼兒繼續穿另一隻鞋子，重複步驟3、4的動作。

註：家長可先示範一次穿鞋，然後讓幼兒模仿。



四、幼兒/親子體適能訓練

1. 複習律動：「快樂的一天開始了」

2. 搬大石(訓練下肢肌肉和協調能力)：

(1) 先讓幼兒練習利用雙腳夾住物品的動作。請幼兒把小物件如：毛巾、公仔等用雙腳夾住，可嘗試上下、左右移動雙腳，注意腳上的物件不要掉落。

(2) 已掌握動作後，爸媽與幼兒坐在地上(軟墊會較好)，然後雙手按在地上，用雙腳夾住小物件互相傳和接。

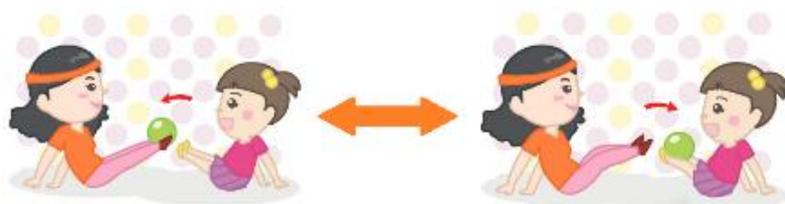
(3) 增加難度：已熟練動作後，家長和幼兒可嘗試用大一點或有一點重量的物件，如：皮球、盒裝紙巾等來進行訓練。

注意：

(1) 家長與幼兒可以自行選擇赤腳或者穿著襪子進行，不需穿著鞋。

(2) 請家長為幼兒選用合適的場地進行練習，建議周圍沒有物品的軟墊較為合適，家長需從旁協助幼兒。

(3) 開始時家長應先選用較小和較輕的物件讓幼兒練習，待幼兒熟練技巧後才嘗試用大一點或有一點重量的物件，一切需因應幼兒程度而調整，以免幼兒受傷。



搬大石動作示範

教材	1. K2_唱遊教學影片《家居清潔》： https://youtu.be/iNSHhoNXbrQ 2. 律動影片 快樂的一天開始了： https://youtu.be/0JyvsEJoF3s
作業	