

# 聖家學校

## K2 主題自學內容(第十七週)

主題名稱 <<大戰病菌兵團>>

日期	2020/05/25 星期一
科目	語文、唱遊、自理、體能/律動
自學內容	<p><b>一、語文</b></p> <p>生字：清潔、毛巾、刷牙、洗臉、洗衣服</p> <p><b>二、唱遊</b></p> <p style="text-align: center;">《消滅病菌》</p> <p style="text-align: center;">牠是小小病菌，哎呀，真討厭！ 骯髒邋遢地方，是呀牠的家。 不洗手吃東西，牠最喜歡你。 快打掃快洗澡，把牠沖洗去。 定要定要病菌消滅，快快沖洗去！</p> <p><b>三、自理訓練</b></p> <p>1. 學習穿襪的方法：</p> <p>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> 

#### 四、幼兒/親子體適能訓練

1. 複習律動：「迎向朝陽」

2. 親子搖搖板

(1) 請家長與幼兒面對面坐在地上（床褥或墊子亦可）。

(2) 家長把雙腳分開，讓幼兒的雙腳放在自己雙腳中間。

(3) 家長與幼兒手牽手一起伸展，分別向前和向後拉，達致更好伸展效果（伸展時腿不可屈曲）。

(4) 雙方均進行各 3 次向前和向後拉為完成 1 組，每完成一組後雙方休息 15 秒再進行下一組，一共進行 5 組。

(5) 增加難度：可嘗試拉遠彼此之間的距離。

注意：

伸展的過程需緩慢進行，伸展的節奏不宜太快，力度不宜太大，需因應幼兒的程度而調整，以免拉傷幼兒。



親子搖搖板動作示範



家長與幼兒手牽手一起向前和向後拉伸

教材

1. K2\_唱遊教學影片《消滅病菌》：<https://youtu.be/gMTPfiBhtzg>

2. 律動影片

迎向朝陽：<https://youtu.be/7IkLfDw0p-Q>

作業