



財團法人高雄市私立博正兒童發展中心

Po-Cheng Children Developing Center

TEL | 07-5586331

FAX | 07-5586332

ADD | 813 高雄市左營區修明街69號2、3樓



隨手
小物篇



在家也能這樣玩
親子遊戲

工具書

目錄

Contents



02

出版序

推薦序

02

隨手小物-2

- 02 巧拼墊
- 02 室內拖鞋
- 02 塑膠袋
- 02 瓶瓶罐罐
- 02 廣告單
- 02 紙箱遊戲
- 02 百變衣夾
- 02 毛巾遊戲

02

隨手小物-1

- 02 吸管
- 02 磁鐵
- 02 襪子
- 02 鏡子
- 02 抱枕
- 02 麵粉
- 02 桌曆
- 02 洗衣籃
- 02 棉被
- 02 手電筒

02

02 隨手做真簡單
(附件)

02

適玩
年齡統整表

02

出版序
推薦序

吸管

活動名稱

小項鍊

參考年齡

2歲~3歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能將吸管串成一串，增進手眼協調

遊戲方式

照顧者先與幼兒一起將吸管剪成一小段，用線將吸管串起來變成小項鍊，看看誰的項鍊最漂亮。

溫馨
小提醒

1. 年齡較小幼兒可用粗吸管增加成功經驗。
2. 若幼兒還不會使用剪刀，可由照顧者剪好後再讓幼兒練習串。
* 材料照片：吸管、剪刀、線



活動名稱

看誰吹得最遠

參考年齡

3歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

利用吸管將衛生紙吹起來

遊戲方式

1. 可將衛生紙放於桌面或地板，用吸管將衛生紙吹起，看誰將衛生紙吹得最遠。
2. 也可將衛生紙往上吹，當快掉下來時繼續再吹高看看誰可以一直讓衛生紙飛高高。



活動名稱

吹泡泡

參考年齡

4歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

會吹出各種不同大小的泡泡

遊戲方式

利用洗碗精自製泡泡水，用粗細不同的吸管吹出大大小小的泡泡。



溫馨
小提醒

此遊戲須確定幼兒已經能理解吹的動作，當幼兒吹的穩定度還不足時，請勿用肥皂水，可先用開水感受吹的動作。

活動名稱

吹畫

參考年齡

4歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

利用顏料吹出一幅美麗的畫

遊戲方式

1. 利用廣告顏料調出各種不同的顏色。
2. 使吸管沾顏料，用吹的動作將顏料吹出，創造出一幅美麗的畫。

溫馨
小提醒

1. 勿將顏料調得太稠，以免無法成功吹出顏色。
2. 可將吸管剪短一點。
3. 確認幼兒能理解如何吹方能進行此活動，若未具備吹的能力也可用吸管當畫筆，將顏料揮開變成一幅圖畫。



活動名稱

配對遊戲

參考年齡

2歲~3歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

將不同粗細大小顏色的吸管做分類配對

遊戲方式

1. 可將家中各種不同吸管找出，請幼兒將粗粗的、細細的做分類配對。
2. 也可將吸管塗上顏色，讓幼兒找一找一樣顏色的吸管在哪裡。

延伸遊戲

邀請幼兒再與照顧者一起數一數總共有多少隻吸管。





襪子



▲在許多襪子中，找到一樣顏色的襪子。

活動名稱

找找襪子好朋友-顏色配對

參考年齡

2歲~3歲

作息時間

家事時間

遊戲目標

能配對一樣的襪子

遊戲方式

將2-3雙襪子放在幼兒面前，帶著幼兒找到一樣的襪子，照顧者再協助孩子一起將襪子對摺收好。

溫馨小提醒

一開始先從顏色差異較大的襪子開始，讓幼兒能容易分辨，或是找出一樣的圖案，如：星星、恐龍...等。



▲將一樣顏色的襪子放在一起



活動名稱

襪子沙包-裝豆投擲

參考年齡

2歲~3歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

協助下將豆子裝進襪子裡、會丟沙包

遊戲方式

1. 準備2-3雙襪子、數條橡皮筋、一碗豆子、一個籃子、巧拼地墊。
2. 親子一起將豆子裝進襪子裡，再用橡皮筋將襪口綁起來。
3. 在距離籃子1-2步的距離放巧拼地墊，請幼兒站在地墊上，用力將沙包投進籃子裡。

溫馨小提醒

豆子可以換成瓶蓋、小紙球、棉花等材質，會有不一樣的觸感。2歲~3歲的幼兒投擲能力還在發展中，籃子開口要夠大，幼兒比較能成功投進。



▲用手撐開襪子的開口



▲接著將小豆子放入襪子



▲將襪子開口綁緊，投擲目標物。

活動名稱

襪子沙包-單腳站

參考年齡

4歲~5歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能單腳站5秒

遊戲方式

將襪子沙包放在腳背上，請幼兒單腳將沙包托高，一起數到5秒鐘，不讓沙包掉落。

溫馨
小提醒

如果幼兒單腳站還不太穩定，可以單手輕扶著牆壁或身體倚靠著牆後，再緩緩地抬起單隻腳將沙包托起。



▲將沙包放在腳背上



▲身體保持平衡，待完成指定秒數後再放下沙包。

活動名稱

襪子抓物-手包物

參考年齡

3歲~5歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

左右手都能用襪子反向包住物品

遊戲方式

將數顆小乒乓球或小紙團放於籃子內，接著將手套入襪子中後，再去抓取一顆乒乓球或紙團，然後用另一隻手幫忙將襪子反向拉出，即可順利的將襪子包住物品。

溫馨
小提醒

一開始可挑選較寬鬆的襪子練習，且物件選擇的大小要適中，可依幼兒手掌大小而定，以利其順利抓取物件及襪子反向包物的動作，讓幼兒能藉此充分運用雙手合作之能力。



▼手穿入襪子中，抓取指定物後再將襪子反向拉出。



活動名稱

釣大魚-襪子釣魚

參考年齡

3歲~5歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

對準目標，釣起指定款式的襪子

遊戲方式

1. 將每隻襪子都別上一個迴紋針，再利用一條約30cm以內的繩子，一端綁上筷子，另一端綁上磁鐵。
2. 把各式穿好迴紋針的襪子，放於地上或臉盆中，再依照指定襪子的樣式，釣起同款式的襪子去做配對。

溫馨小提醒

可以視幼兒手眼協調的能力去增減繩子的長度，起初在襪子的款式配對上，可以挑選差異度及區辨度較大的，以提高孩子遊戲時的自信心。



▲拿著綁有磁鐵的自製釣竿



▲將別上迴紋針的襪子釣起來

活動名稱

夾夾樂-腳趾運動

參考年齡

4歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

運用腳趾頭的力氣，順利夾起襪子

遊戲方式

將襪子分散放於平坦的地面上，讓幼兒採坐姿，在雙手扶地支撐下，用腳趾頭的力量夾起襪子。

溫馨小提醒

避免僅固定用單一隻腳，盡量左右腳都要練習到，肌力才能平衡的提升，讓左右腳趾都有練習的機會。



▲運用腳趾頭開合的力氣順利夾起一隻襪子



▲將襪子夾起後放到籃子裡

抱枕

活動名稱

金臂王-雙臂支撐

參考年齡

7個月~1歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能雙臂伸直支撐超過1分鐘

遊戲方式

將抱枕墊於腋下至腹部的位置，透過抱枕的些微高度，輔助幼兒在俯臥下做出雙臂支撐的動作，另外，也可在手臂的前方放置幼兒喜愛的玩具，提升支撐意願唷！

溫馨小提醒

建議此遊戲可在巧拼墊上進行，如果幼兒手臂較無力，可以在前方放置軟墊（也可用棉被取代），避免向前傾倒時撞到，得以保護幼兒的頭部。



▲雙臂支撐-雙臂伸直將上半身撐起

活動名稱

手腳用力-四點支撐

參考年齡

7個月~1歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能四點支撐維持30秒以上

遊戲方式

將抱枕墊於腋下至腹部的位置，依幼兒四點支撐時腹部離地面的高度去調整抱枕適合墊高的程度，可考量幼兒年齡給予適切的難易度。

溫馨小提醒

四點支撐時手臂和大腿的位置要與地面垂直，這樣才會是正確四點支撐的位置喔！為避免造成施力不當，建議可在軟硬適中的墊子上進行此活動。



▲手臂和大腿的位置盡量與地面垂直地撐起身體



活動名稱

翻山越嶺-四肢交互爬行

參考年齡

8個月~1歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

四肢交互用力爬越抱枕

遊戲方式

將抱枕置於平坦的軟墊上，照顧者可在幼兒前方呼喊他的名字或拿喜愛的玩具吸引他，誘發幼兒四肢交互用力地爬過抱枕，強化肌肉力量與移行時的協調性。



溫馨小提醒

可依幼兒爬行時的動作能力給予不同高度的抱枕，調整難易度，若幼兒爬行速度沒那麼快時，可採低一點的抱枕讓幼兒嘗試練習。



活動名稱

大熊來了-膝蓋離地交互爬

參考年齡

2歲~4歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

四足並用交互向前爬行

遊戲方式

將抱枕排成一直線，以四足交替的方式向前爬行，再依幼兒的體能狀況增加其抱枕的長度。



溫馨小提醒

爬行時應注意姿勢，膝蓋可微彎但避免碰到地上，頭部微抬、視線看向前方，讓背部挺直不彎曲，保持身體的穩定性。



▲運用手臂和下肢的力氣將身體撐起，四肢交互地向前移動。

活動名稱

跨越山坡-單腳跨物

參考年齡

2歲6個月~5歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

身體能保持平衡地跨越抱枕

遊戲方式

可將手臂水平張開或雙手持物，輔助身體保持平衡地將大腿抬起跨過抱枕。



溫馨
小提醒

軀幹保持直立不駝背，抱枕的寬度要適中，避免過寬而影響幼兒跨越的步幅角度。



▲身體保持平衡的抬起單一隻腳

▲向前跨越前方的抱枕

▲順利成功地跨越抱枕

活動名稱

彈跳高手-雙腳跳躍

參考年齡

4歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能雙腳同時離地跳越抱枕

遊戲方式

將抱枕置於平坦的軟墊上，運用雙腳肌力，同時跳躍越過抱枕，另外，可再依幼兒能力延伸多個抱枕，做出連續跳躍之動作。



溫馨
小提醒

留意幼兒是否能做出雙腳同時離地跳的動作，若跳躍有困難，或無法雙腳同時離地，可再試試降低抱枕的高度。



▲運用雙腿力氣同時跳越抱枕

活動名稱

左右跳跳-雙腳側跳

參考年齡

3歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能雙腳同時離地左右跳過抱枕

遊戲方式

將抱枕排成一直線，以抱枕為中心點，運用雙腳左右連續向前側跳越過抱枕。



溫馨
小提醒

活動前，請清空周圍的物品，避免左右跳時不慎去踩傷跌倒或造成扭傷。



▲運用雙腿同時離地左右跳越抱枕

活動名稱

上下拋接-手或腳拋接

參考年齡

3歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能順利將夾在手或腳中的抱枕拋出

遊戲方式

運用手部或腿部力氣夾起抱枕，引導幼兒將夾住的抱枕擺動三下後用力拋出，若能力許可，再試著自行接住抱枕。



溫馨
小提醒

拋接時，盡量以小抱枕為主，太大的抱枕不易孩子使力，也會影響拋接時的速度和高度。



▲眼睛看著抱枕，運用雙手向上拋出，並於落下時成功接住。



▲將抱枕向上拋出，於抱枕落下時順利地夾住。

活動名稱

合作拋接-雙人拋接

參考年齡

3歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

相互接住對方拋出的抱枕

遊戲方式

運用手或腿部力氣夾起抱枕，引導幼兒將夾住的抱枕擺動三下後用力向前方拋出，另一方則接住拋出的抱枕。



溫馨小提醒

擺動三下主要是讓幼兒有做出預備拋物的動作，活動中也要留意空間的大小，以及避開天花板上的燈飾，以免造成碰撞危險。



▲雙手向斜上方拋出抱枕給對方，使對方順利接住。



▲用雙腿力量夾起抱枕，向斜上方拋出給對方。

活動名稱

跳跳虎-夾抱枕跳躍

參考年齡

4歲~6歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能雙腿夾住抱枕，連續跳躍5下以上

遊戲方式

在雙腳彈跳的同時，也一併運用腿部的力氣夾住抱枕，不讓抱枕掉落，可在前方放置目標物或貼上終點線，引導幼兒能持續地做出連續跳躍的動作。

進階遊戲

當幼兒已經能夾著抱枕跳，可挑戰夾球跳喔！

溫馨小提醒

雙腳夾住抱枕跳能引導幼童軀幹及大腿內收肌肉用力，增加身體肌肉力量。另外，抱枕的大小要適中，以雙腳能併攏夾住為主，切勿過大或過硬的材質，而影響活動操作。



▲夾住抱枕並雙腳同時用力地向前跳



桌曆



活動名稱

自製翻頁小書-作息小書

參考年齡

1歲~6歲

作息時間

一整天作息時間

遊戲目標

幼兒能遵守一天的作息時間，作息穩定。

遊戲方式

與幼兒一同討論一天該有的作息，將桌曆的每一頁當作一個作息，準備空白或有顏色的紙來製作，或拍成實際作息的照片，貼在桌曆上，完成後，引導幼兒一同檢視一次一天作息，當天要轉換下一個作息時，請幼兒自己去翻頁，一同遵守一天該做的事。

溫馨小提醒

1. 幼兒在操作作息小書時，要先檢視自己的作息是否可配合，切勿為配合自己的時間而不斷調整作息小書或放置不用，效果將大打折扣。
2. 在桌曆未使用的頁面，可放入居家小規則、安排彈性時間的作息或幼兒喜歡的作息，也可以一同放在作息小書中。



▲製作好作息小書，引導幼兒認識作息及在作息中能翻到正確頁面。

活動名稱

自製翻頁小書-寶寶小書

參考年齡

0歲~1歲

作息時間

幼兒活動不睡覺時間

遊戲目標

1. 幼兒能盯著寶寶小書上的圖案。
2. 幼兒能用手去指小書上的圖案。

遊戲方式

蒐集黑白的圖案與可愛的彩色圖片，將同一個翻頁都用黑白圖片，另一個翻頁用彩色圖案，也可以使用家人的照片讓幼兒認識。



溫馨小提醒

照顧者可依幼兒成長自行替換小書中的圖案，抽象、黑白、彩色、實體圖案等。



▲選擇黑白或彩色圖案，貼在桌曆上，放置放幼兒看得到的位置，並隨時翻動。

活動名稱

自製翻页小書-認知小書(數字1-100、注音符號、英文ABC)

參考年齡

3歲~6歲

作息時間

休閒、遊戲時間

遊戲目標

1. 能說出小書中的內容。 2. 能操作認知小書

遊戲方式

1. 依據需求製作小書，數字1-100，先將桌曆貼上空白或有顏色的紙，再將桌曆直立剪成三等份，將數字依序填入，就完成了數字小書，其他認知小書，類似製作方式。
2. 完成後，可利用休閒及遊戲時間，與幼兒一同口手一致唸一唸認知小書。



溫馨小提醒

在操作時，能在旁指導幼兒使用，例如：9->10、19->20，要跳數時，可協助幼兒操作。或在製作時，家長使用鉛筆描淡淡的線，讓幼兒用蠟筆或彩色筆描繪完成，增加製作小書的參與感。



▲引導幼兒邊數邊翻页小書，在製作小書時，可將數字設計為鏤空，讓幼兒自己著色填滿增加樂趣。

活動名稱

自製翻页小書-故事小書

參考年齡

3歲~6歲

作息時間

睡前、遊戲時間

遊戲目標

幼兒能自己翻页並說出故事內容

遊戲方式

照顧者可自己設計故事內容，例如想建立幼兒的好行為，改掉幼兒的習慣等的故事內容，畫好簡單的圖案後(以黑色奇異筆勾邊)，再與幼兒一起上色完成，在睡前和幼兒一起讀故事小書，或平常幼兒在遊戲時間，能自己翻閱、閱讀。



溫馨小提醒

1. 如照顧者在繪製故事有困難，可使用拍照的方式，用因果對比的方式呈現，例如：不吃飯的小朋友(照片)->變成瘦巴巴(照片)，可以做成一系列的因果圖片。
2. 內容故事可依據幼兒的認知能力，給予難易度的調整，在操作故事小書時，建議由照顧者陪同參與，以增進親子間情感。



▲在睡前使用故事小書，簡單又清楚的畫面，引導幼童自己說說看，可依幼童能力，設計不同的故事內容。

棉被

活動名稱

瘋狂被被

參考年齡

6個月~1歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能放鬆地趴或躺於被子上

遊戲方式

1. 先將棉被攤開放於軟墊上，再將幼兒以趴姿或仰躺的姿勢於被子中間。
2. 請兩位照顧者抓住棉被的四個角落，往上抬高並輕輕搖晃。
3. 可一邊唱歌一邊與幼兒互動，過程緩慢、溫和，每次5-15下。

溫馨
小提醒

1. 對於年齡較小的幼兒，搖晃速度須和緩，且勿上下甩動。
2. 觀察幼兒的表情變化，若產生恐懼感則應暫停。

▲讓幼兒仰躺在棉被(或浴巾)裡，由兩位照顧者抓住四周協助擺盪搖晃。



活動名稱

火車嘟嘟嘟

參考年齡

9個月~2歲

作息時間

遊戲時間

遊戲目標

能順利四肢交互向前爬行

遊戲方式

1. 將棉被鋪於桌子上方，蓋住大部分。
2. 引導幼兒用匍匐爬或四點爬行，由A點穿越B點洞口。
3. 照顧者可以在另一頭迎接幼兒，成功抵達後給予擁抱。

溫馨
小提醒

1. 可運用喜愛的玩具，於前方誘導，提升其學習動機。
2. 如果幼兒會害怕黑暗的空間，可先以棉被遮住一半即可，讓爬行空間有透光性，以利照顧者引導爬行動機。



▲利用棉被蓋住桌子(或是四腳椅)，引導幼兒穿越。