



家福會
HKFWS

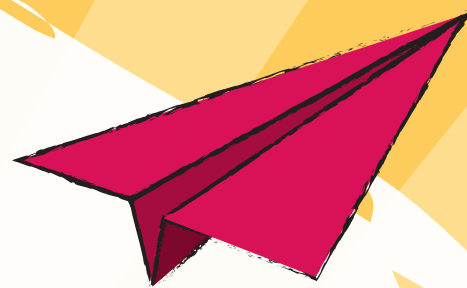
停課不停玩



肌肉發展類



1. 紙飛機遊戲

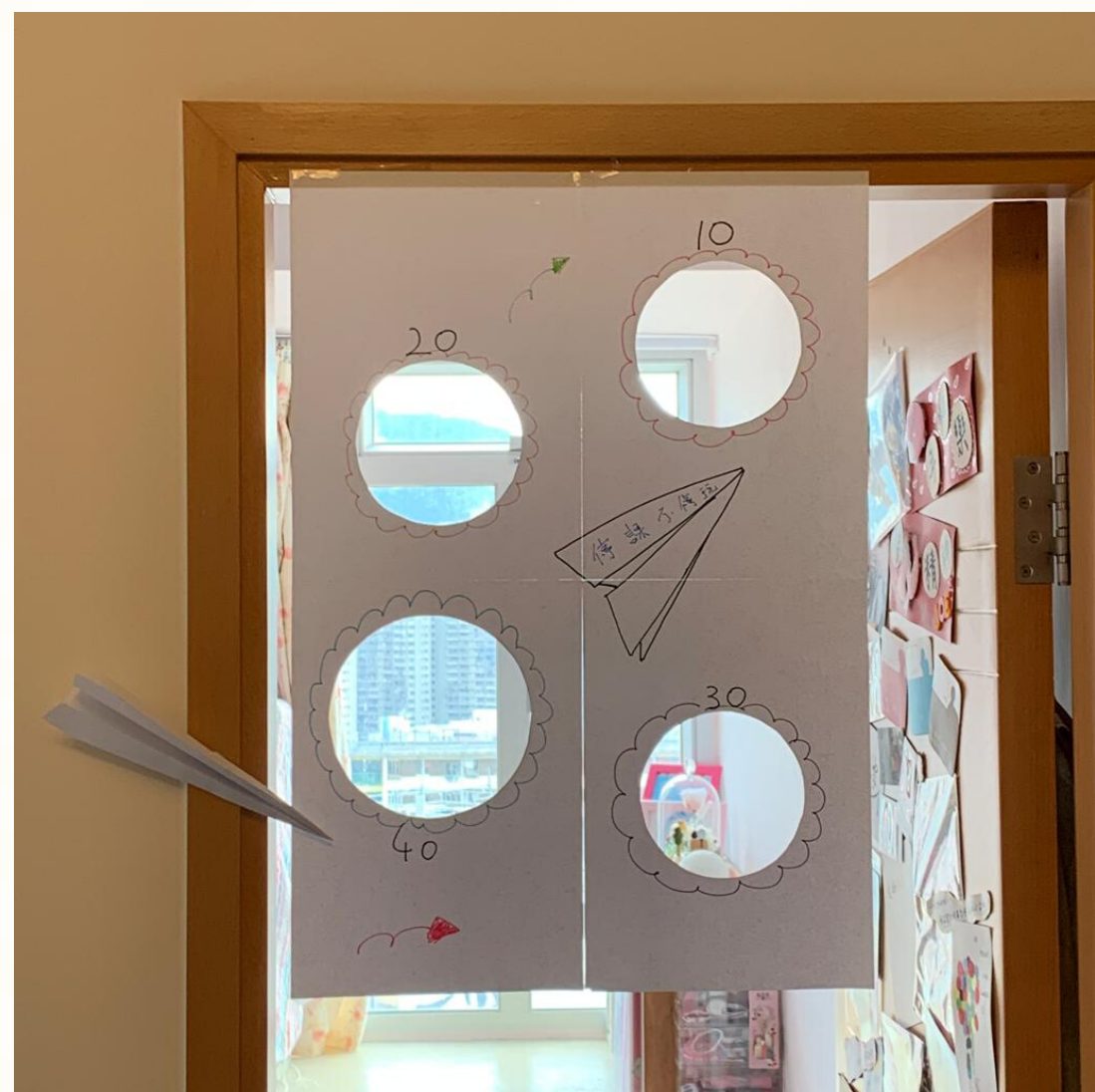


材料：

大畫紙(或報紙)，剪刀

玩法：

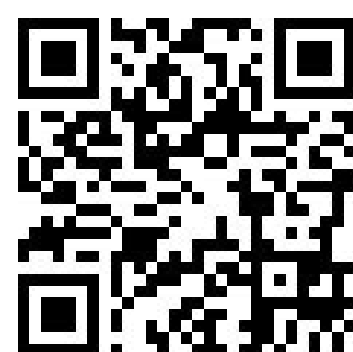
在屋內房門的位置，用畫紙或報紙剪出大小不同的「洞」，把紙飛機拋進洞去，投擲越細小的洞得分越高



目的：

訓練手眼協調，同時學習科學原理，飛機不同的摺法，影響其飛程

摺飛機的方法：



2. 小小運輸員

材料：

吸管，輕盈的東西（例如：環保紙／便條紙／紫菜）



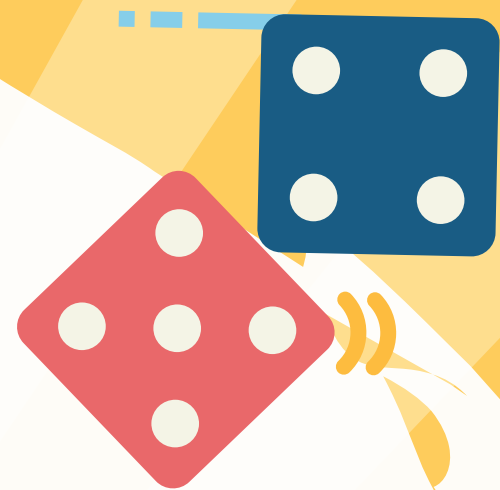
玩法：

把一張張的便條（或其他物件）從大碟子吸到小碟子中，比比誰更快

目的：

手眼協調，口部肌肉

3. 疊骰子遊戲

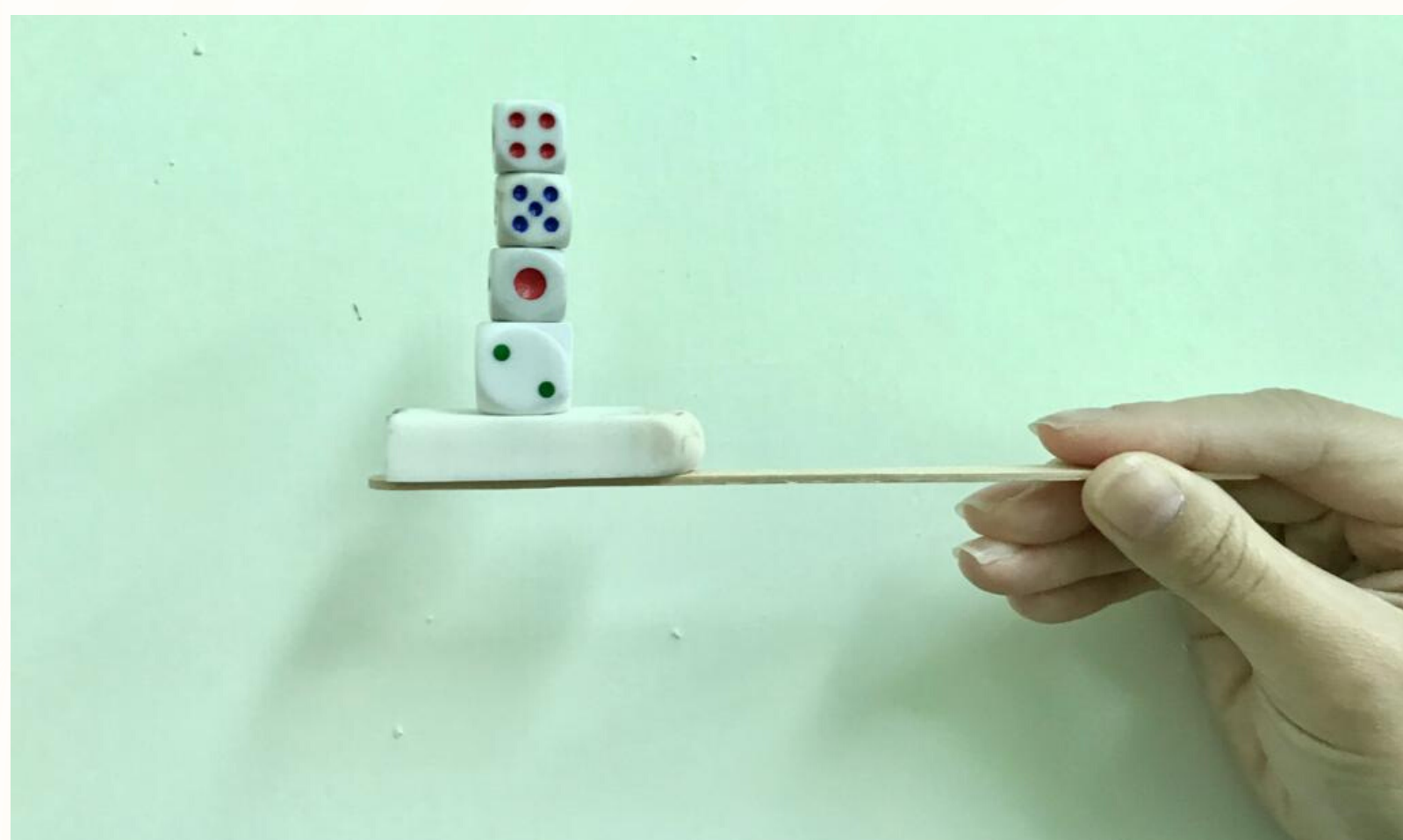


材料：

雪條棍，骰子

玩法一：

手拿著雪條棍，然後在上面疊起骰子，比賽誰疊得高



一開始想減輕難度，可以先把擦膠放在雪條棍上，增加骰子與雪條棍之間的摩擦力

玩法二：在雪條棍上疊起5-6粒骰子，比賽誰先移動到指定地點

目的：

訓練手眼協調，平衡力

4. 疊杯遊戲

材料：

杯最少 3 隻，卡紙最少 2 張

玩法一：

杯和卡紙以「梅花間竹」式往上堆疊。然後抽起卡紙，讓上方的杯和下方杯疊在一起

1



2



1



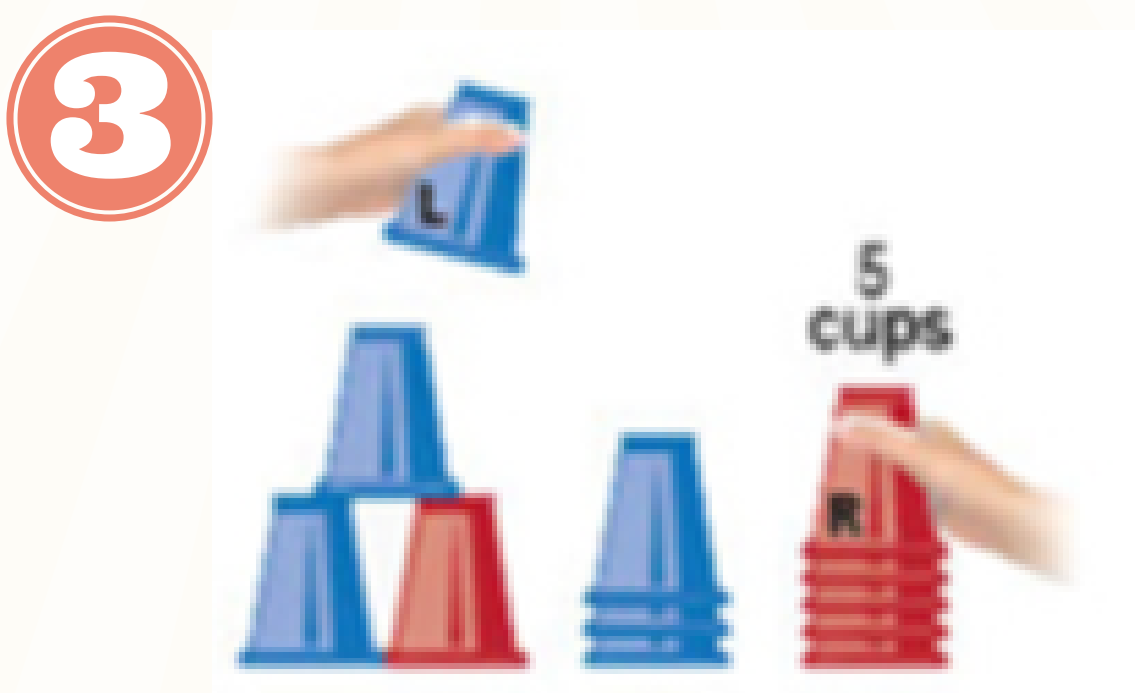
2



玩法二：

速疊杯玩法，疊杯的順序由左至右，如：圖二。若疊杯時杯掉下，需重新疊杯才可繼續。動作需疊杯加收杯才算完成！以計時分勝負

3



4



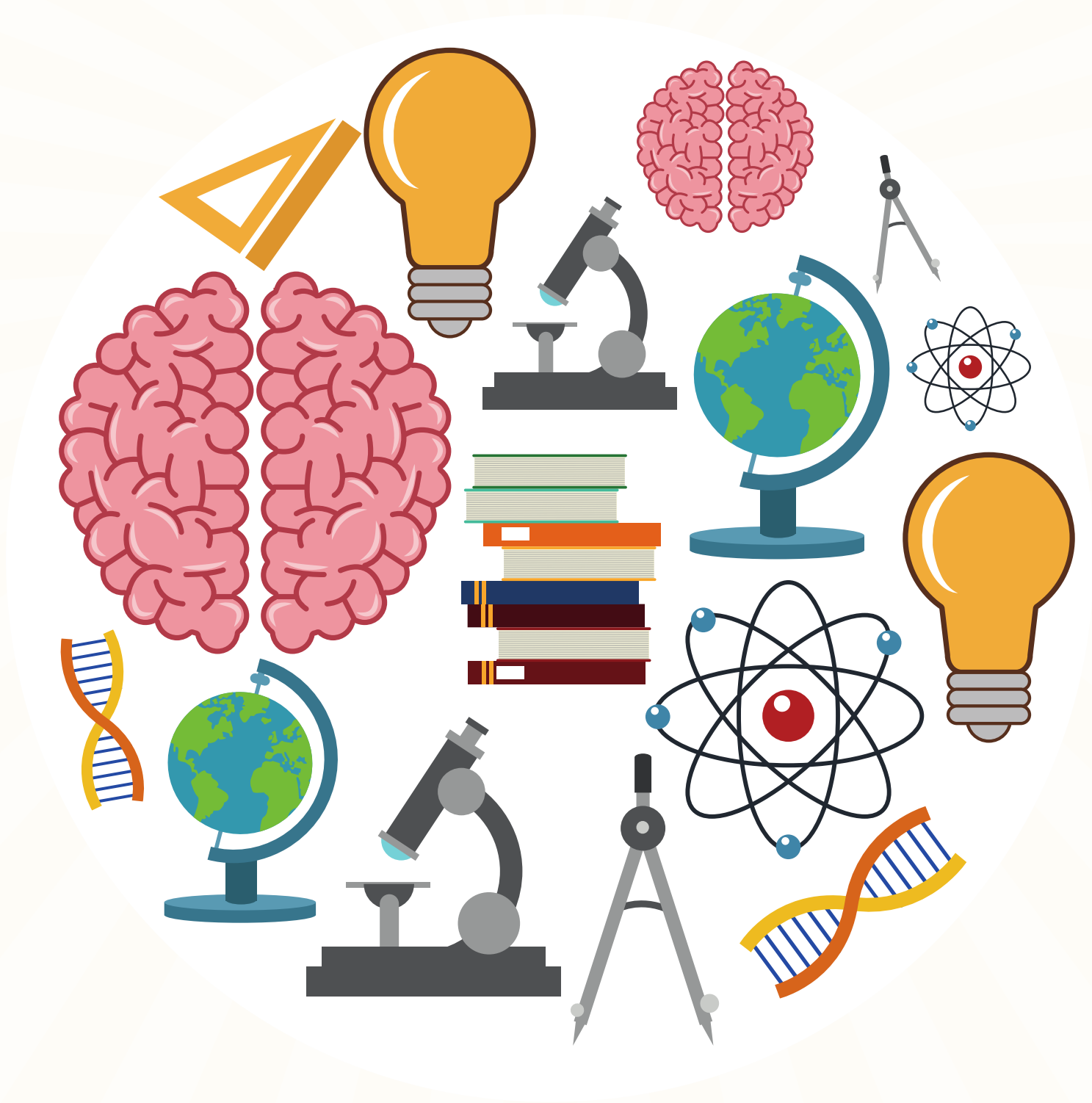
目的：

手眼協調、專注力、衝動控制

圖片來源：



生活趣味類



1. 建塔挑戰



材料：

(需用指定的材料及數量)

15張雜誌紙、膠紙1卷、公仔1隻

玩法：

運用材料建造一座最高的塔，塔須符合以下條件：

- ① 塔的形狀不限。可自由地運用材料，包括撕掉或折曲雜誌紙等等
- ② 塔須能站立在平面上，不得依附其他東西
- ③ 最後把1隻公仔穩定地置於塔頂便完成挑戰



2. 懶惰網球



材料：

網球、雪櫃

玩法：

把網球放到雪櫃裏去，原來經過冷藏，會使網球的彈力變差，令網球變得懶洋洋！使用乒乓球或壁球也有同樣的效果！

原理：

網球由兩塊半球體橡膠合成，核心充滿空氣，所以有彈力。當網球放入雪櫃，橡膠組織會變得僵硬，而且入面的空氣會收縮，所以減弱了網球的彈力

在大型賽事中，選手會預先用冷藏方式使網球維持在約 20°C ，確保在炎熱的天氣下，網球能保持最適宜的溫度、軟硬和彈性



3. 高爾夫球紙箱



材料：

紙箱、剪刀、筆、乒乓球、雨傘

玩法：

利用紙箱剪出幾個大小不一的洞，以雨傘當作球棍。把乒乓球碌入越細的洞得分越高



4. 牙膏用到盡



材料：

接近用盡了的牙膏

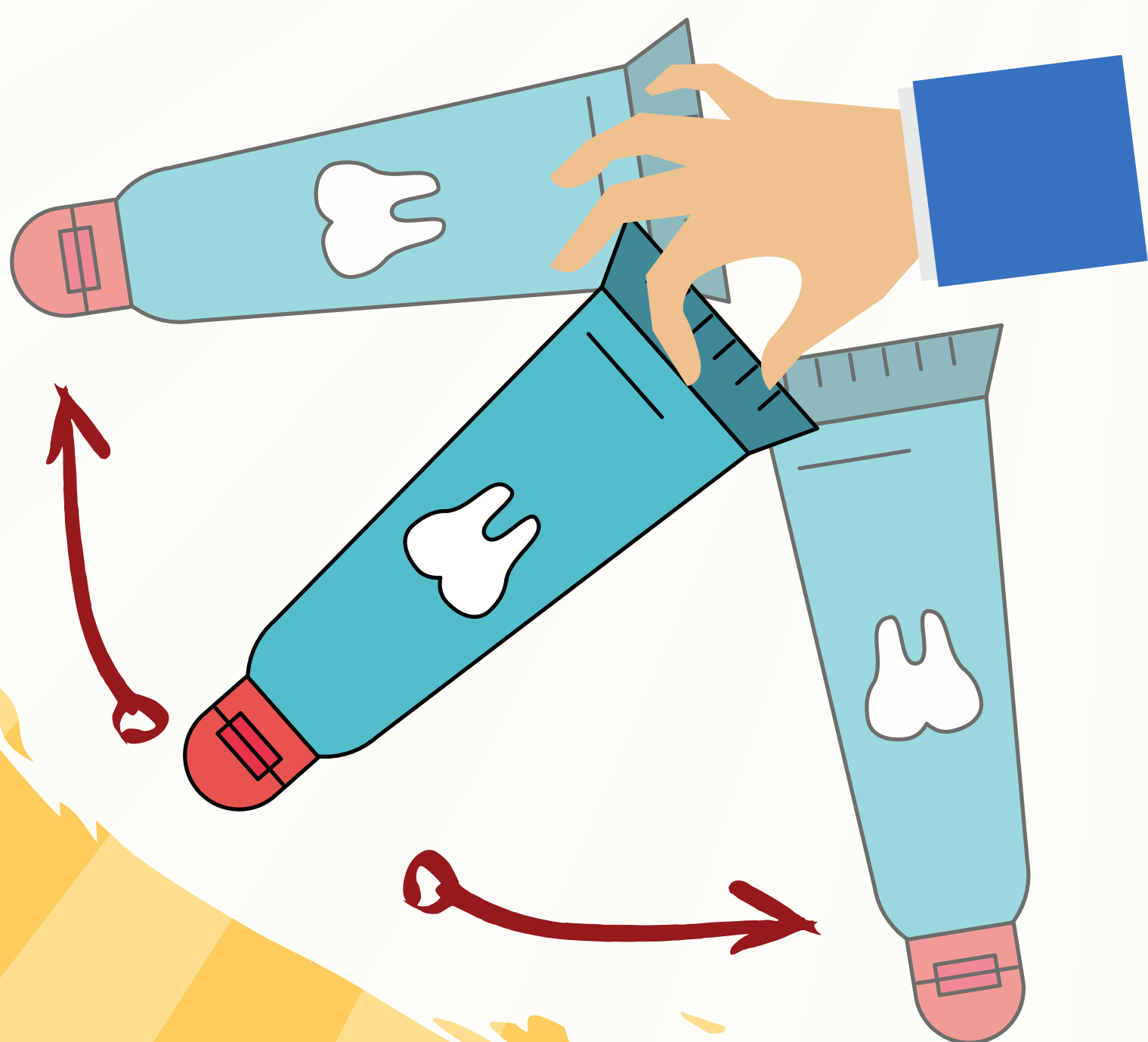
用法：

用手輕輕擠壓牙膏的兩側，使空氣進到牙膏裏去，使牙膏變得「漲卜卜」

拿著牙膏的尾部，然後不斷前後搖晃著牙膏約30秒。打開蓋子，牙膏竟然出來了！除了牙膏，還可以試試其他軟膏的包裝呢！

原理：

當用力橫向轉動牙膏時，牙膏內部產生離心力，令黏在內壁的牙膏向下滑，擠到下方的出口去。



短片示範：



5. YS 廚房 - 自家製 Pizza



材料：

方包、芝士、腸仔、蟹柳、粟米、茄汁（也可以加任何你喜歡的材料）

製法：

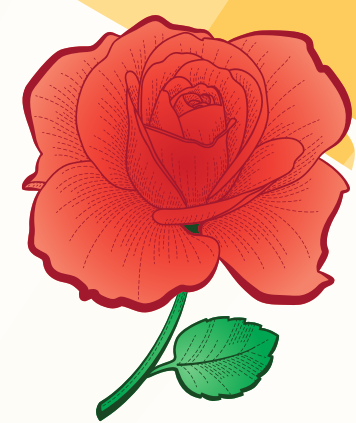
1. 先煮熟所有材料
2. 把腸仔和蟹柳切成粒，方包一開四
3. 芝士撕成碎粒
4. 在方包塗上茄汁，並鋪上自己喜歡的材料
5. 把它們放在平底煎鍋上，蓋上鍋蓋，用小火煎烘3-5分鐘至金黃色，食得！



短片示範：



6. DIY玫瑰花畫



製作材料：

蔬菜的菜頭1-2顆、塑膠匙羹1隻、
白紙/環保紙、廣告彩、豆角

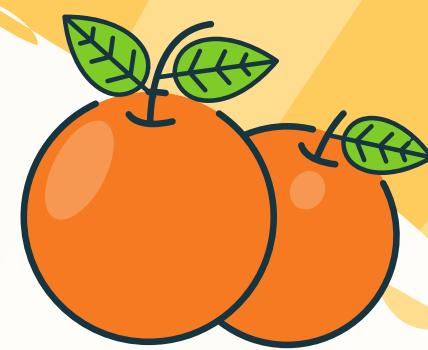
製作方法：

1. 在菜頭上塗上廣告彩，然後在白紙蓋上「菜頭印章」，製作出玫瑰花型的圖案
2. 重複以上步驟，用塑膠匙羹蓋出葉子的圖案
3. 用廣告彩畫出花莖，或者在豆角塗上廣告彩，輕印出花莖

短片示範：



7. 柑皮畫創作



材料：

柑

製作方法：

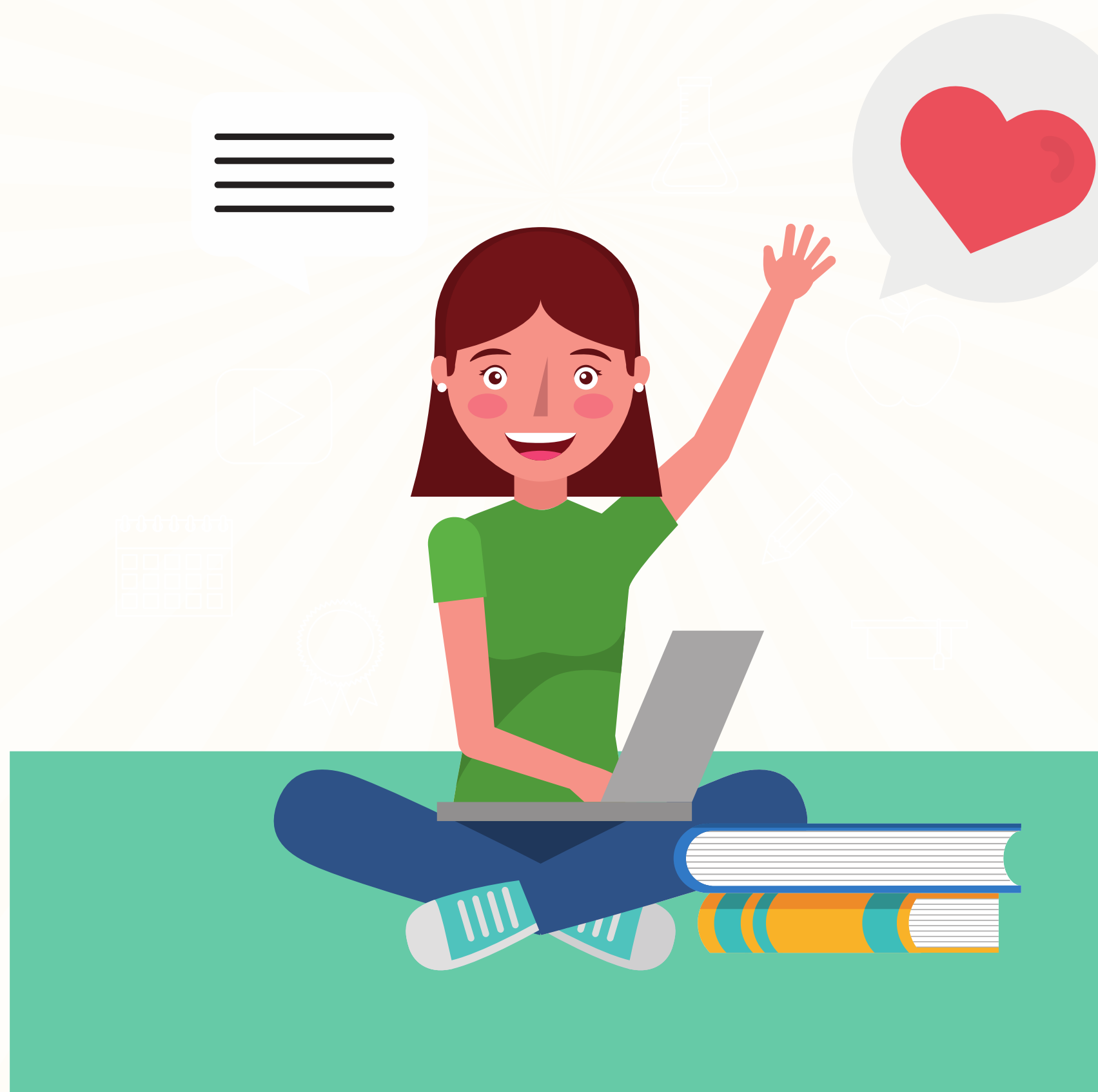
用手把柑去皮，
運用小朋友的創
意砌成有趣的圖
案，可以是「小
花與蝸牛」、
「小龜與魚仔」

詳情請看：



只要多想一步，
生活充滿無限的可能

提升學習動機類



1. 自製好玩數字 繩網陣



材料：

幼繩、啤牌、衣夾

玩法：

1. 將幼繩圈著桌腳或椅子的腳，結出縱橫交錯的繩網陣
2. 在繩子各處隨意夾上不同數字的啤牌
3. 孩子走進繩網，孩子拿出啤牌，過程中不能碰到繩子



Level 1:

預備兩套數字1至10啤牌，讓孩子玩配對遊戲。

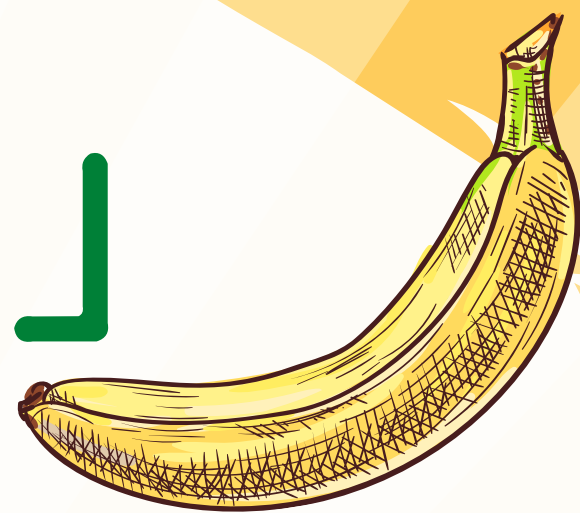
Level 2:

順序拿1到10

Level 3:

選出兩個相加起來等於10的數字

2. 香蕉「紋身」



材料：牙籤、香蕉

製作方法：

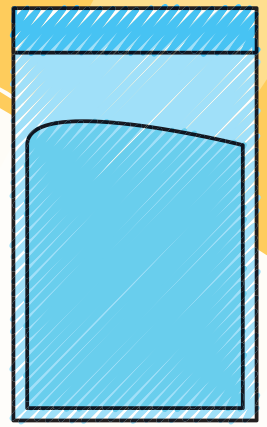
用牙籤在香蕉皮上刺出圖案，不要太大力拮穿蕉皮整爛隻香蕉呀！

原理：

當香蕉皮氧化後，圖案就會變成啡色出現



3. 不會漏的袋



材料：保鮮袋、水、多枝略尖鉛筆

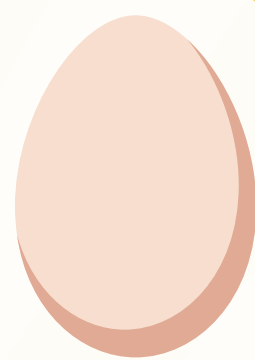
玩法：

把保鮮袋裝滿 $2/3$ 水，封口。預備多枝略尖鉛筆，慢慢逐枝插入袋中

原理：由於保鮮袋的塑膠是由長長的分子鏈組成，插入鉛筆並無破壞長鏈，只是加多了長鏈之間的間隙，所以分子長鏈就自然地擠在一起圍住鉛筆表面防止漏水



4. 完美重力日



材料：

掃把，雞蛋

玩法：

找出掃把和雞蛋的重心，使它們「站起來」

原理：

只要重心夠穩，地面夠平，人人都能讓掃把或雞蛋站立



/完美重力日?

詳情請看：



謝謝細閱

歡迎轉載及分享

更多不同內容可留意我們的Facebook及Instagram!

聯絡：

 **將軍澳唐明苑停車場大樓地下**

 **(852) 2177-4567**

 **(852) 2177-4400**

 **youthsquare@hkfws.org.hk**

 **香港家庭福利會**
藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊 YS Youth Square



 **ys.youthsquare**

