

每月一篇

專注力的培養（二）



上月講解了三個方法來培養孩子的專注力，今次分享不同的小遊戲讓孩子在家中也能培養專注力！

（一）快樂吹乒乓

材料：乒乓球、紙碟、油性筆

玩法：

1. 在乒乓球上寫上數字（1-6）
2. 把所有乒乓球放在紙碟上
3. 選定一個數字，然後吹走其他數字 的乒乓球，剩下所選的數字球。



（二）穿越黑洞

材料：紙碟、乒乓球、剪刀/鋸刀

玩法：

1. 紙碟上剪/鋸出一個乒乓球能穿過的洞口
2. 放乒乓球在紙碟上，雙手抓住碟邊。
3. 移動紙碟，讓乒乓球從洞口跌出。



（三）協調高手

材料：路線圖，寶貼

玩法：

1. 以寶貼固定路線圖位置
2. 左右手各以一隻手指進行遊戲
3. 用手指按住紅點，兩手手指同時按路線移動。
4. 每個路線走兩次，完成後換下一張路線圖。

調節難度：

1. 自由搭配雙手的路線圖
2. 自創路線圖



小朋友只需簡單材料及指示，便能夠獨立完成遊戲了。家長們與孩子在家一邊遊戲一邊培養專注力吧！如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

參考資料：香港基督教女青年會 <https://cfsd.ywca.org.hk>

