



停課居家指南-親子遊戲篇

我們相信每個人都需要遊戲

遊戲是心理健康的要素；也是增進情感的方式



鯨魚的呼吸

情緒扭扭樂

給你掌聲

同理心訓練

眼體協調
大放電

一起玩起來



遊戲一：鯨魚的呼吸

- 準備泡泡水與吸管，比比看誰能吹出一個最巨大的泡泡！
- 當能控制吹出一個極限大的泡泡時，已經抓到腹式呼吸的精隨囉！



- 緩慢深層的呼吸，能夠達到放鬆與安撫的效果喔！

遊戲二：給你掌聲

- **準備**雙手，攻方將雙手撐開，守方一隻手在攻方雙手間，攻方可隨機拍手；守方被拍夾到就是Game Over！
- **集中**注意力，**體驗高度專注**的感覺。記得攻守交換。



換個玩法：雙手拍轉換成一隻手向下抓的動作。

遊戲三：眼體協調大放電

- 善用科技，跟著APP動一動！
- 別當沙發馬鈴薯！全家一起動一動吧！



Active Arcade



Plaicise



遊戲四：情緒扭扭樂



- 用可擦拭的筆在地板上畫出表情；製作情緒詞手牌。
- 一人抽手牌念出情緒；一人手腳並用摸到與手牌相對應之表情。
- 認識更多情緒詞彙與表情，更能幫助孩子清楚表達自己的感受喔！



遊戲五：同理心訓練—YOU KNOW ME

- 準備筆與紙，說完情境故事後，提問主角有什麼情緒；將九宮格填滿，再進行賓果。
- 透過換位思考，站在他人立場看待事情；體會他人情緒和想法。
- 跟孩子討論，這些情緒從何而來？



另一玩法—由一個人出題，如「我最喜歡的食物。」開始，一起寫出答案後再分享出來，也許玩的過程中，能夠更瞭解彼此喔！

遊戲六：

將自己擅長的教給孩子，讓孩子教你他擅長的

- 試著欣賞、發揮熱情、好奇心、耐心、幽默感。不批判、不指教、不焦急。



- 可參考：
- 醫生媽媽用黏土教兒開刀！逼真還原心臟構造重現外科手術
- <https://www.youtube.com/watch?v=TbQVUI8I9fk>
- 家中劇場—邀請媽媽看戲：
- https://fb.watch/5P_9G6h1C/



陪伴是給孩子最好的禮物

- 我們相信，[每個人都需要遊戲](#)。
- 我們也相信，[陪伴是給孩子最美好的禮物](#)。
- 疫情的影響，在防疫需要下的居家辦公與停課期間
- 帶來了許多改變，也可能帶來一些不方便
- 但同時給了我們機會培養親子、家人間感情
- 祝福我們疫情結束之後，一樣健康平安！
- 更詳細的內容可看文字閱讀版喔！

