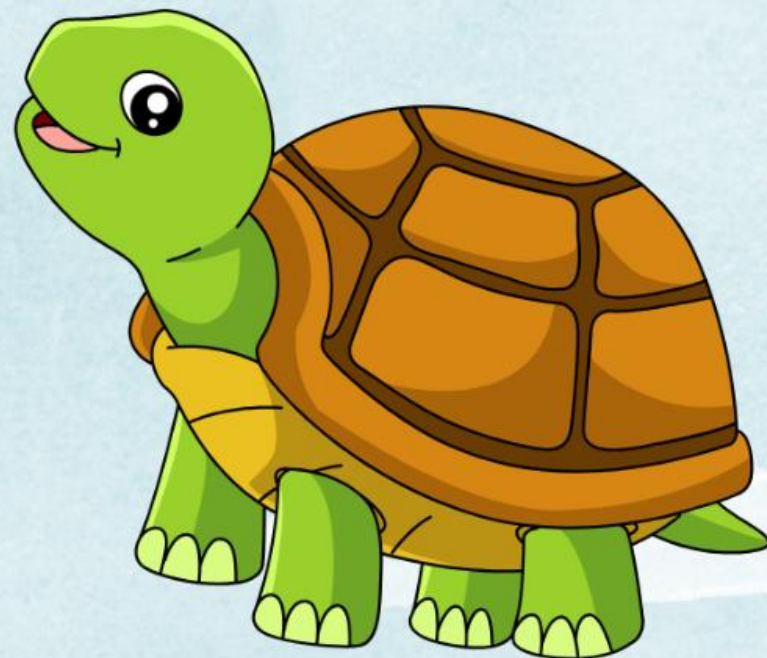


「童」心樂動

基督教家庭服務中心趣樂幼稚園



烏鴉烏龜



「童」心樂動

人肉跑步機

Baby Shark



「童」心樂動

親子共舞



1. Shake 搖手
2. Wiggle 波浪
3. Clap 拍手
4. Jump 跳
5. Jog 慢跑
6. Stretch 伸手
7. Yawn 打呵欠
8. Give me five! 擊掌

「童」心樂動



Shake 搖手
Wiggle 波浪
Clap 拍手
Jump 跳
Jog 慢跑
Stretch 伸手
Yawn 打呵欠
Give me five!

「童」心樂動

~深呼吸~



「童」心樂動

STAR運動節奏跳躍



1. 聽音樂，跟節拍一起跳
2. 不能踩在中線上
3. 在5,6,7,8後出發



「童」心樂動

~深呼吸~



「童」心樂動

STAR運動節奏跳躍的好處

- 節奏有助啟發**大腦**
- 跨中線動作提升**協調**
- 提升**大肌肉表現**
- 訓練**專注及自制**
- **最重要！開心好玩**



「童」心樂動

提升孩子感覺統合表現

- 平衡 (前庭覺)
- 肢體之間協調 (本體覺)

提升孩子感覺統合表現

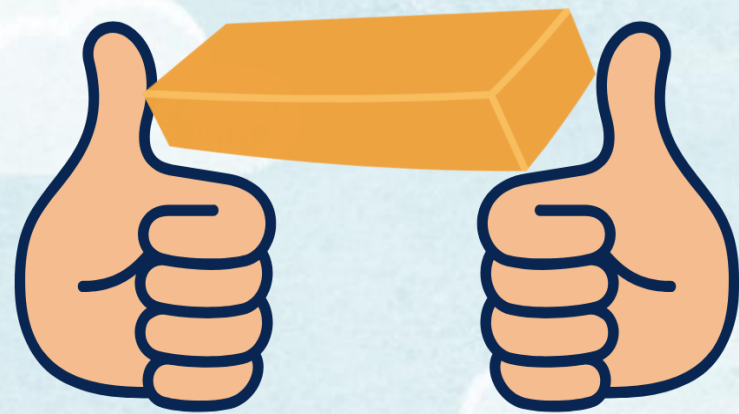
- 平衡 (前庭覺)
- 肢體之間協調 (本體覺)
- 父母一起練習
- 從中找到樂趣
- 多多鼓勵!



「童」心樂動

魔法咒語

- 加油!
- 做得好好!
- 唔緊要! 我哋再嚟過!
- 欣賞你好比心機!



童樂競技賽

1. 七手八腳運積木

2. 青蛙過河運積木

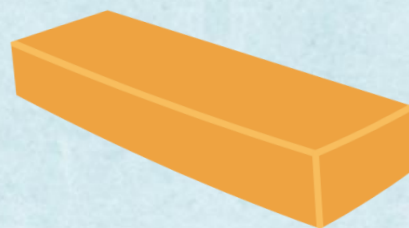
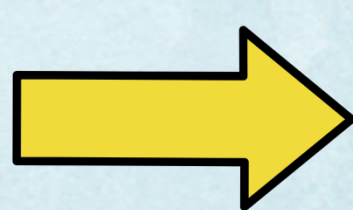


「童」心樂動

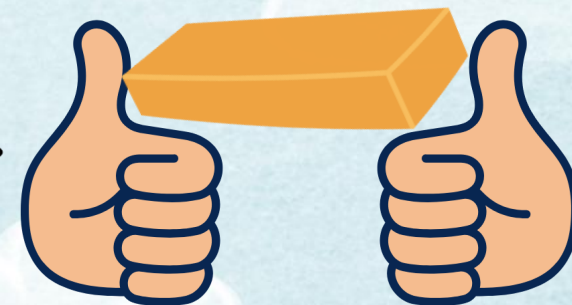
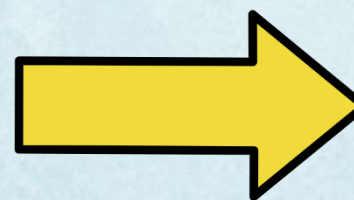
七手八腳運積木



小朋友七手八腳



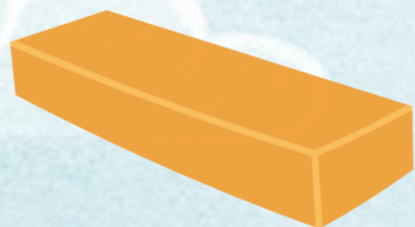
取一塊積木



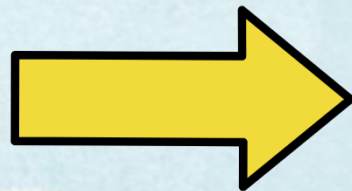
姆指對姆指夾積木



青蛙過河運積木

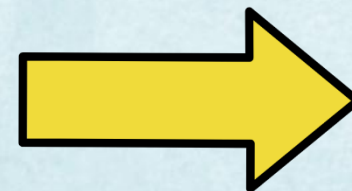


每人手持一塊積木



用軟墊前進

GOAL!



小朋友



家長



回起點坐好

「童」心樂動



親子按摩

- 輕撫按摩有助穩定情緒
- 按摩肢體有助提升本體覺
- 增加幼兒的依附感
- 睡前按摩提升睡眠質素



頭部



風池穴

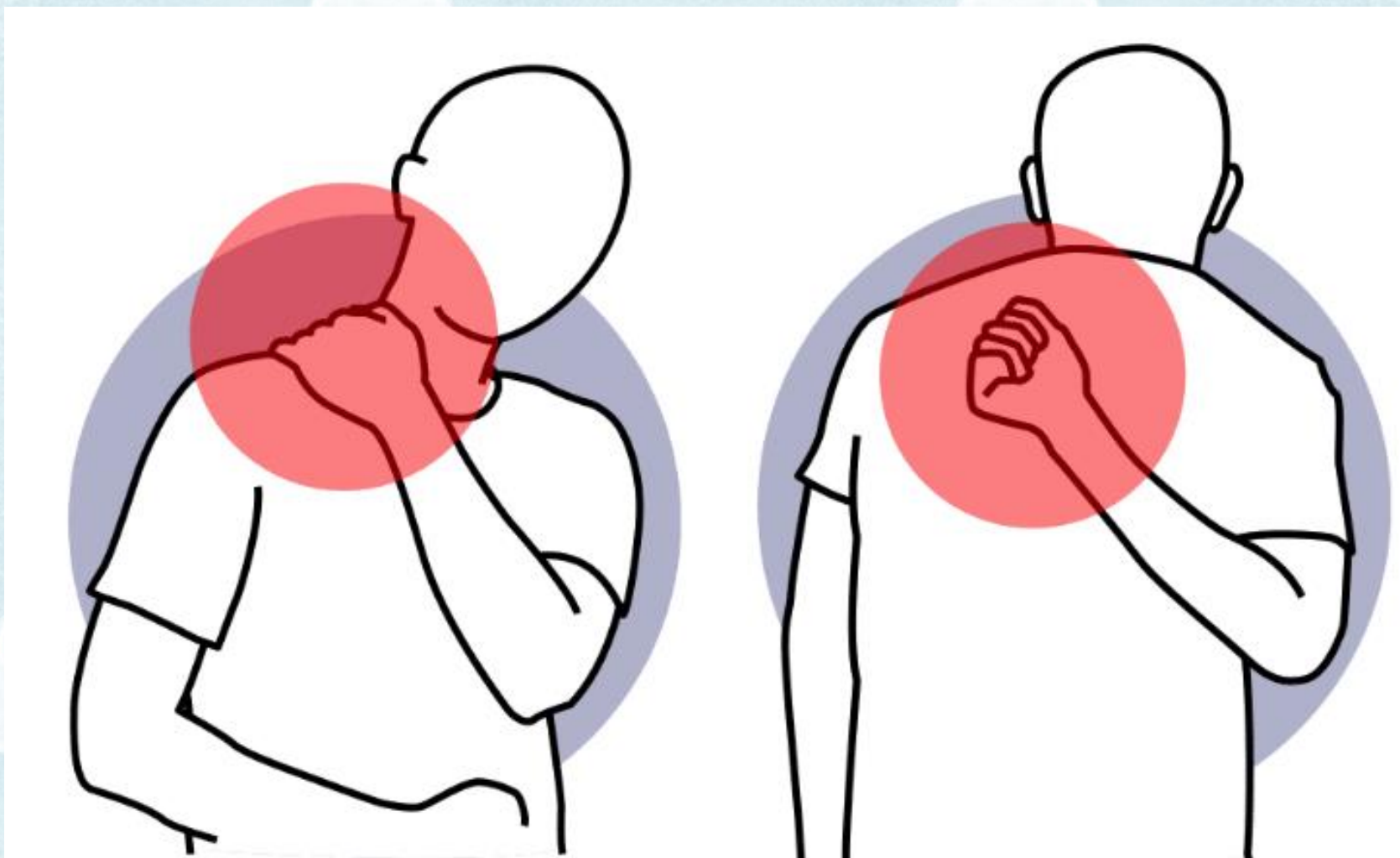
頭骨下，兩條大筋外緣
陷窩中，相當於耳垂齊平



百會穴

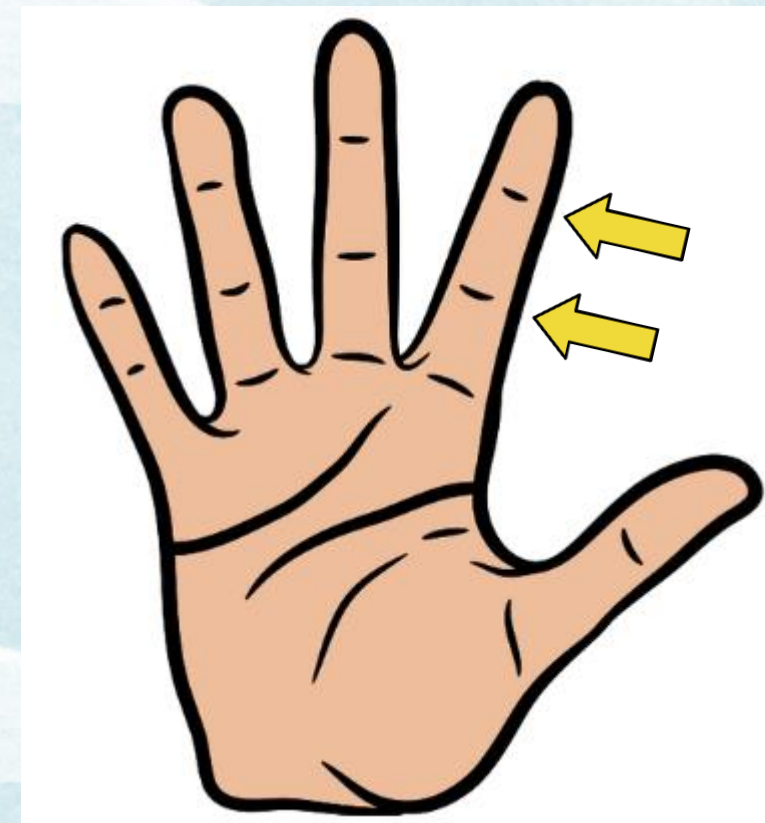
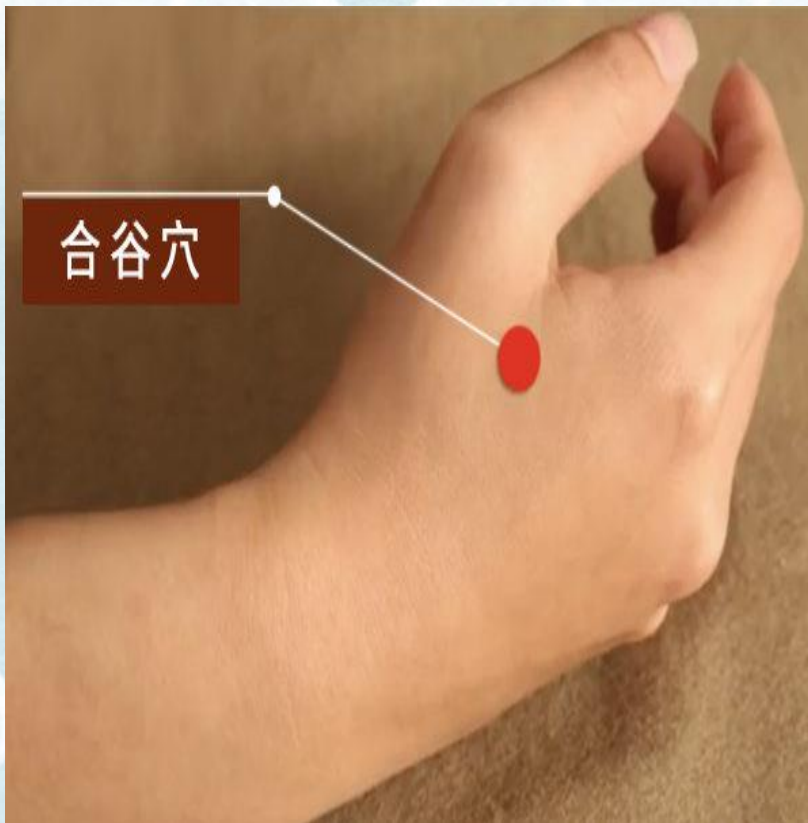
頭頂正中，兩耳尖往
上至頭部正中線交會處

肩背



「童」心樂動

手部



「童,心樂動」

- 熱身活動: 烏鴉烏龜, 人肉跑步機
- STAR運動節奏跳躍
- 童樂競技賽(七手八腳, 青蛙過河)
- 親子共舞
- 親子按摩(頭, 肩背, 手)

「童,心樂動」



「童,心樂動」

- **音樂節拍：提升能量、興趣、增加多巴胺，啟發大腦**
- **節拍+動作：肌肉控制、協調、認知發展**
- **家長同樂：互動、榜樣、建立依附**
- **讚賞：提升幼兒自信心和動力**

「童,心樂動」

