

# 聖瑪大肋納學校

2月24日至28日停課期間K1學生宗教科—親子早禱

## 一、早禱流程：

1. 因父、及子、及聖神之名、亞孟；
2. 唱歌祈禱及配合動作〔彩虹〕；  
歌曲連結--<https://www.youtube.com/watch?v=Y-rqm2r3KzU>
3. 聖瑪大肋納嘉諾撒--為我等祈；聖柏姬達--為我等祈；
4. 因父、及子、及聖神之名、亞孟。



2月24日至28日停課期間K1學生自學工作紙--體能與音樂

姓名：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_

學號：\_\_\_\_\_

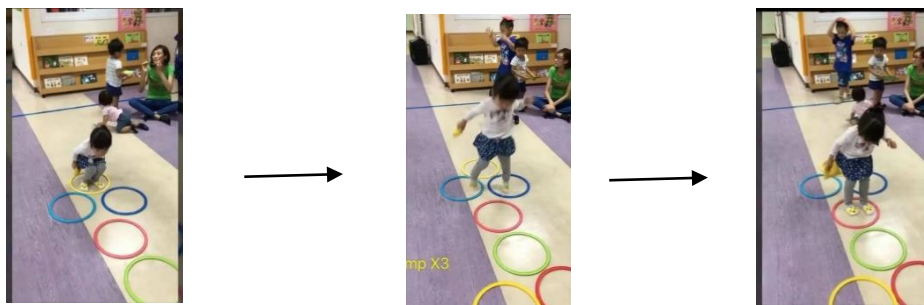
**體能活動：開合跳**

**一、評核目標：能控制身體做出相應動作**

「開合跳」評核	做得很好	繼續努力
1. 起跳前，膝蓋能微微彎曲向前跳，並以打開雙腳動作平穩落地；		
2. 起跳前，膝蓋能微微彎曲向前跳，並以雙腳併攏動作平穩落地；		
3. 雙腳以打開及併攏的動作平穩落地；		
4. 能以先開後合的動作交替進行；		
5. 能連續向前跳十步(開合各五步)。		

(備註：請以符號“√”填表)

示範圖：



溫馨提示：



1. 家中有地墊可以擺成圖形(如圖) ，與幼兒一起參與；
2. 若家中地板是防滑，盡量讓幼兒光腳做此活動，因光腳可提升幼兒腳掌對地板的觸感及腳趾抓著地板的力，亦可提升幼兒對動作的理解；
3. 家長可先將開合跳三個動作分解：(1)讓幼兒做出打開雙腳的動作 (2)讓幼兒做出站立的動作 (3)讓幼兒做出跳的動作；
4. 家長亦可與幼兒一起玩跳房子或跳飛機，通過遊戲可增加幼兒對體能活動的興趣。

## 二、親子遊戲

### 1. 活動名稱：夾子高手

活動目的：

- 1) 提升幼兒前三指靈活度；
- 2) 學習接受勝負結果。

活動材料：夾子



活動玩法：家長與幼兒以三盤兩勝的方式於限時1分鐘內鬥快把夾子夾在對方身上，身上夾子少的一方獲勝。

### 2. 活動名稱：滾動的石頭

活動目的：

- 1) 提升幼兒手眼協調及視覺追蹤的能力；
- 2) 提升幼兒勇於嘗試的態度。

活動材料：紙巾



活動玩法：幼兒把10張紙巾搓成小球，成為紙巾石頭，並逐一將紙巾石頭從起點吹過終點線。

3. 活動名稱：手舞足蹈

活動目的：

- 1) 讓幼兒學習留心專注；
- 2) 提升幼兒記憶力。



活動玩法：家長以拍手及踏腳做出動作(如：拍手—拍手—踏腳)，

幼兒跟著節奏重複動作，然後到幼兒做出動作，家長再重複動作。

調節難度：

- 1) 提升動作難度(如：跳去左邊拍一下手—跳向右邊拍一下手—轉圈)；
- 2) 加快動作速度；
- 3) 將之前動作串連一起，家長及幼兒一起做動作。

4. 活動名稱：運球高手

活動目的：

- 1) 訓練幼兒平衡力；
- 2) 加強肢體協調能力。



活動材料：小皮球、毛巾、豆袋

活動玩法：幼兒將物品放在身體不同部份運送物品至終點(身體部位：頭頂、腋下、雙腳、肩膀等)。

調節難度：

- 1) 以指定動作運送物品，如兔子跳、橫行、單腳跳、爬；
- 2) 雙人合作，抽出要運送物品的身體部位，運送物品至終點。

三、請家長在家與學生學習歌曲《跟我做運動》。

搜尋方法 1：

在網頁輸入以下連結

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6DgHKFYIjs>

搜尋方法 2：

使用 YouTube App 或者 YouTube 網頁，在搜尋框內輸入「跟我做運動@嘉芙姐姐粵語廣東話兒歌」，點擊以下影片。



跟我做運動 @ 嘉芙姐姐粵語廣東話兒歌

嘉芙姐姐音樂小教室 · 觀看次數：80萬次 · 1年前

純音樂卡拉OK版本: [https://www.youtube.com/watch?v=J7D2m2\\_fqn0](https://www.youtube.com/watch?v=J7D2m2_fqn0) 輕快的節奏配合簡潔的歌詞，讓小朋友能跟著音樂做運動，...

《跟我做運動》

曲、詞：嘉芙姐姐、Terry Ko@153 Studio

搖搖頭呀 搖搖頭 fing 下手 fing 下手

拍拍腿呀 拍拍腿 扭一扭下腰

舉起手呀 舉起手 搖下這雙手

啦啦啦啦 笑一笑就夠

踏踏腳 踏踏腳 左右左右

望望上 望望下 左右左右

Yeah~~

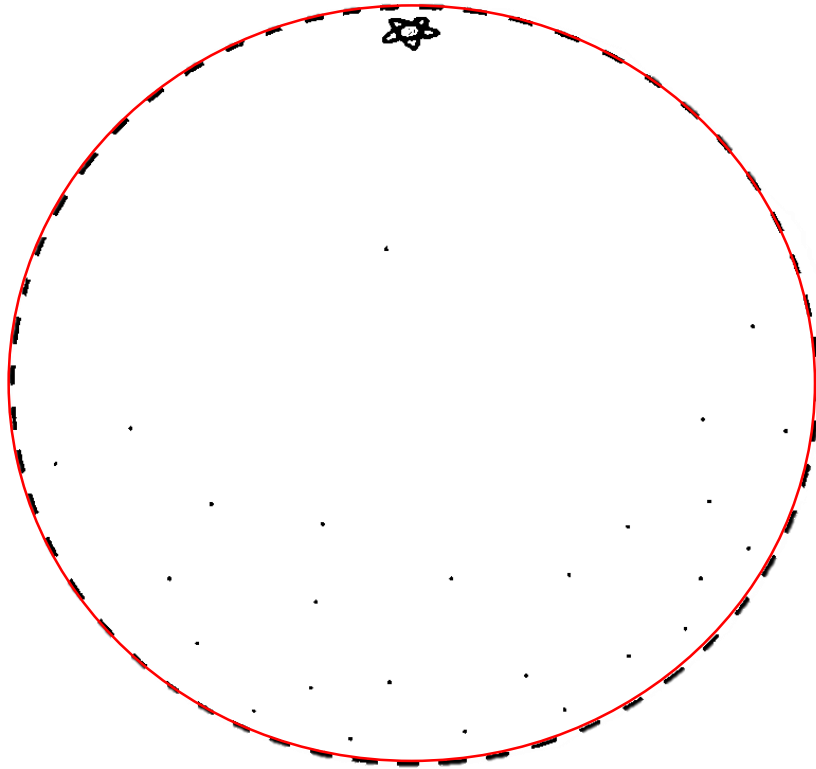
# Self-Study Plan for Students During Class Suspension

Name: \_\_\_\_\_

Class: \_\_\_\_\_

Date: 2020/2/24-2020/2/28

(A) Trace the orange and say the word.



Orange

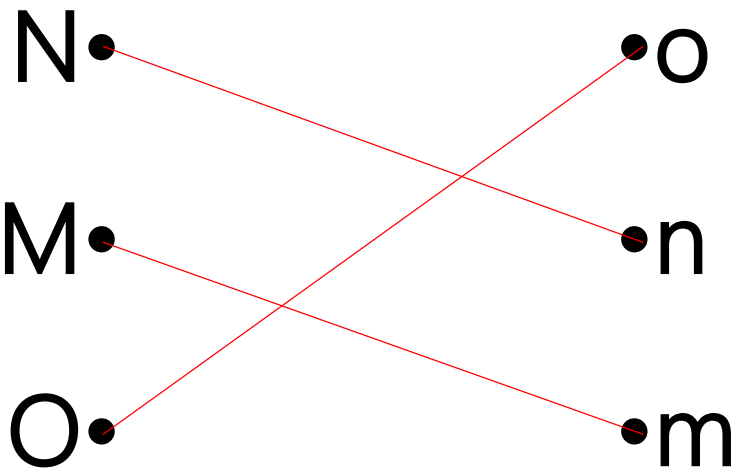
(B) What do the children like? Circle and say the words.

1   **orange** juice

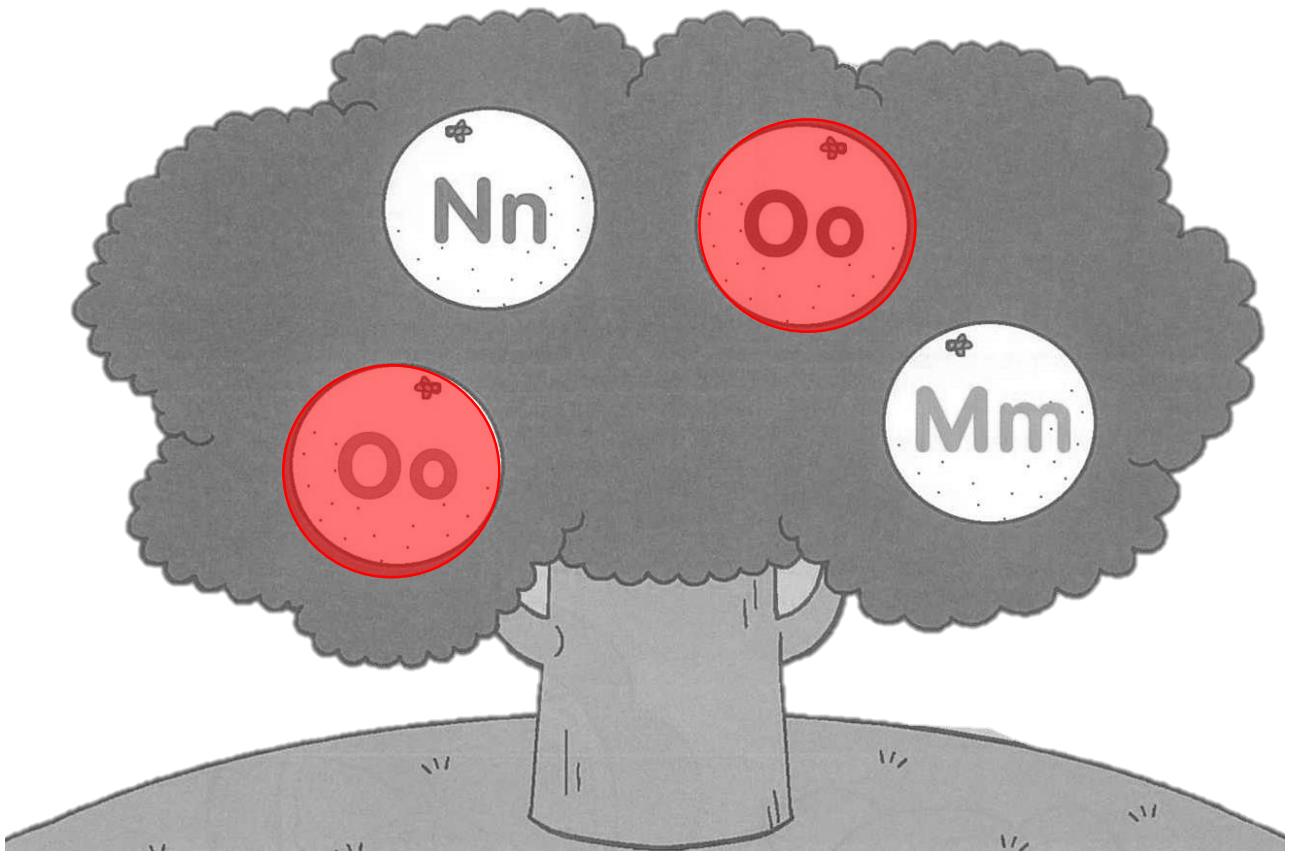
---

2   milk **apple**

(C) Draw lines to match the letters.




(D) Colour the oranges with the partner letters 'Oo'.

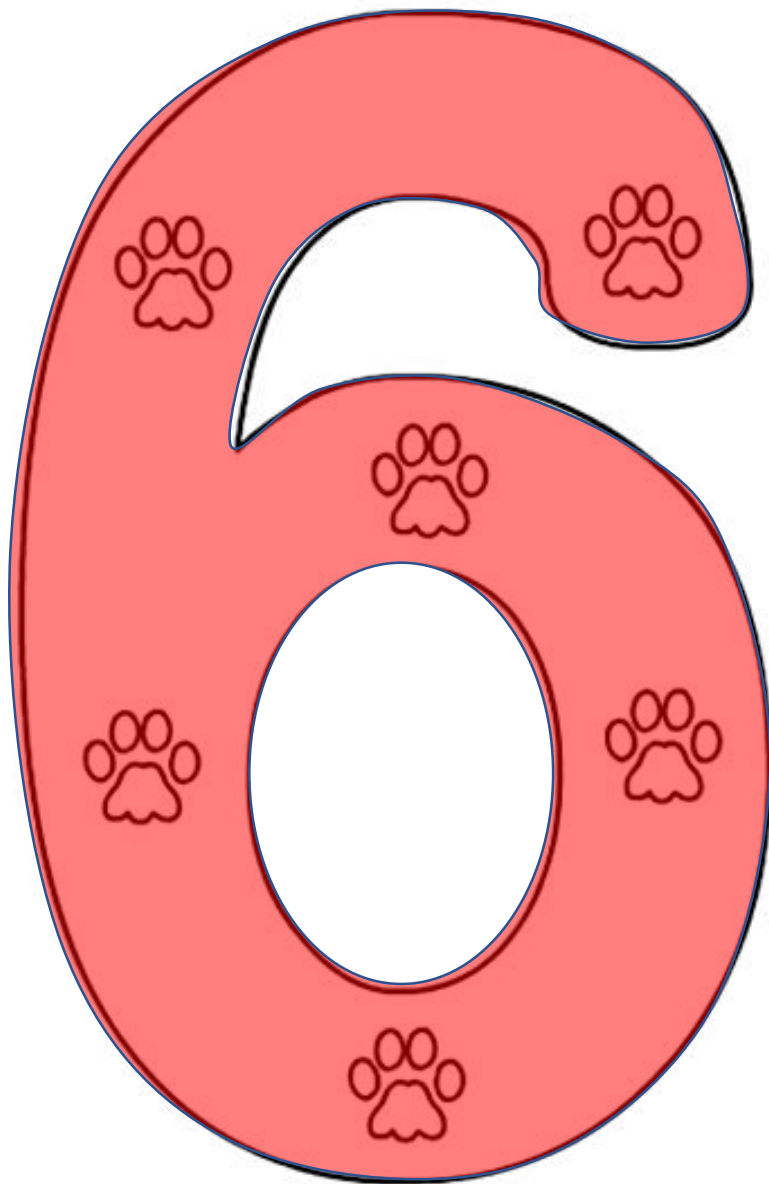


2月24日至28日停課期間 K1 學生自學工作紙--數學與科學

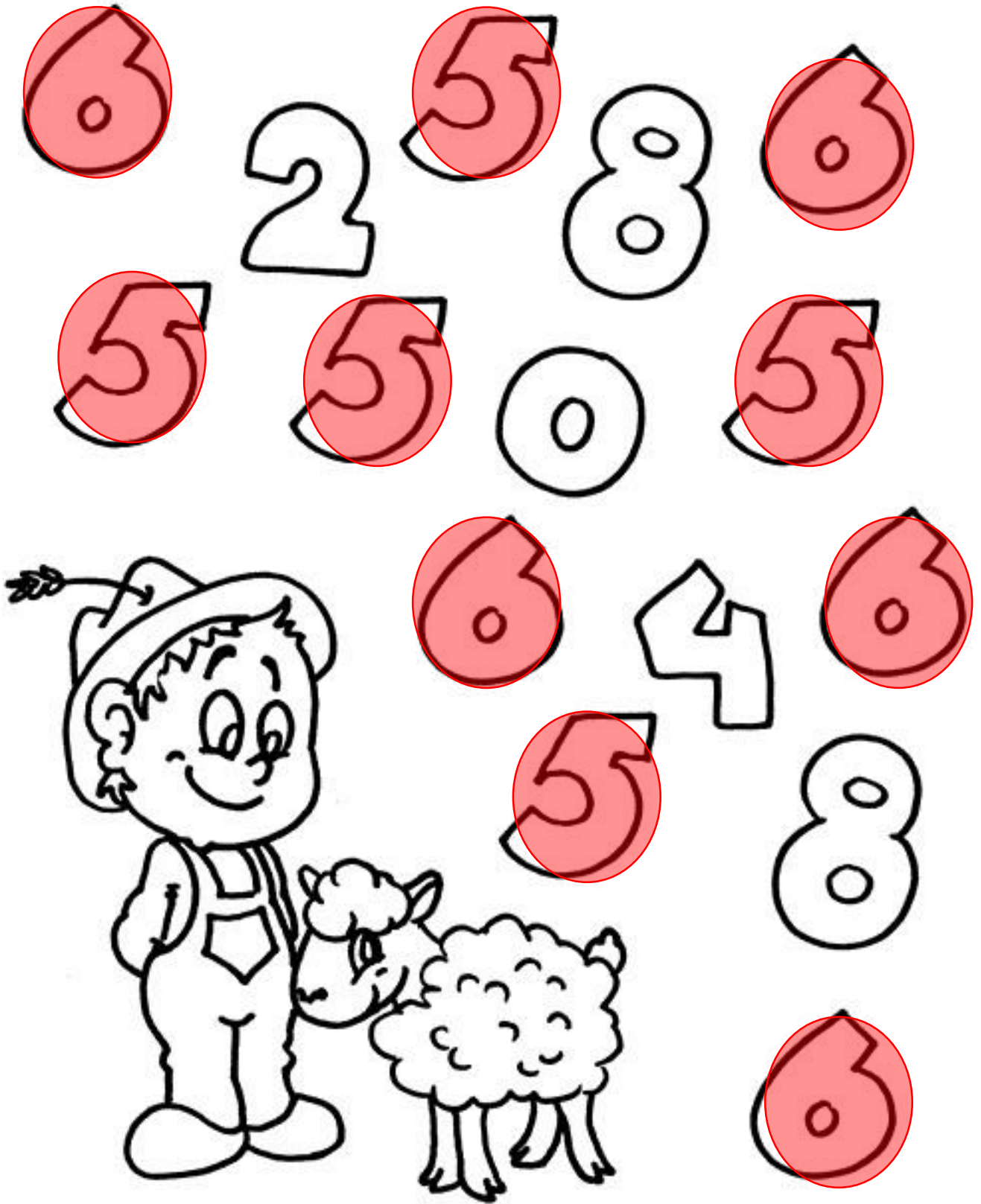
姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

一、請唱出 1-20 數字。

二、請數出下列  的數量，並把數字「6」填上顏色。



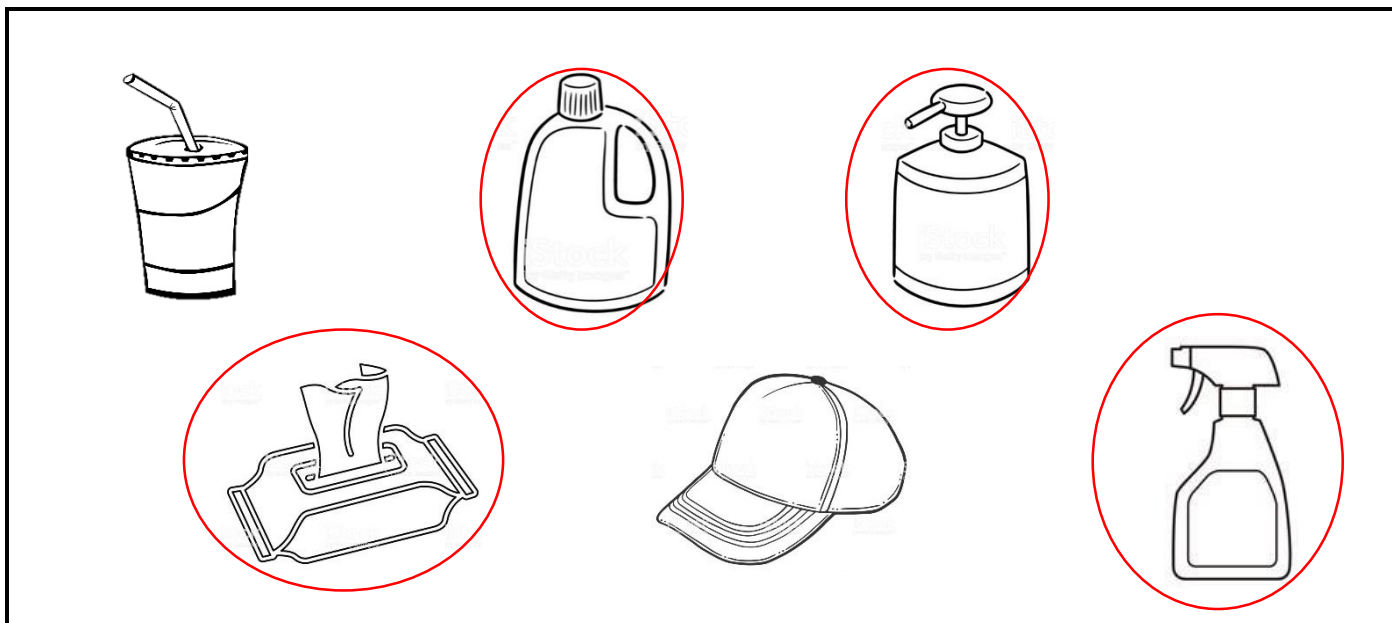
三、找出數字「5」和「6」，並把數字「5」和「6」填上顏色。



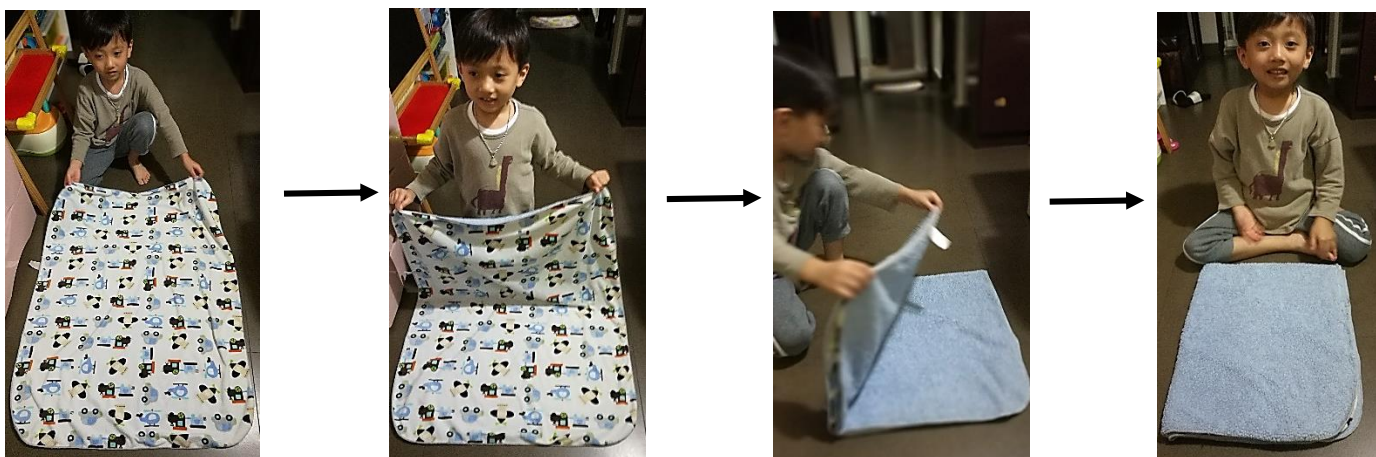
2月24日至28日停課期間 K1 學生自學工作紙--個人、社會與人文

姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

一、請把圖中的清潔用品圈出來。








二、小朋友，請你邀請爸媽和你一起學習摺棉被吧！



1. 把棉被攤平；
2. 雙手抓起棉被兩端往另外兩端對摺；
3. 再對摺；
4. 完成。

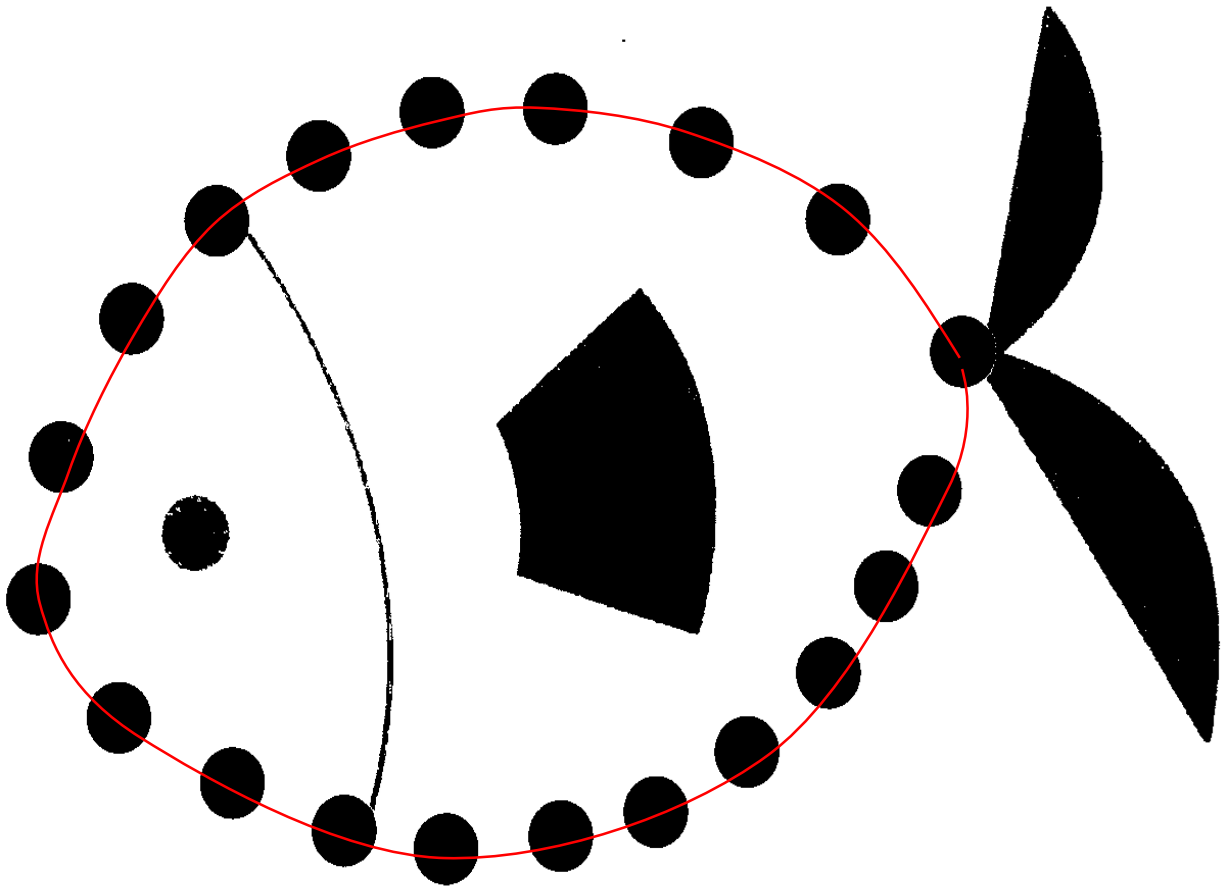
二、小朋友，你有每天做到以下的行為嗎？請家長與子女每天一起做記錄，如做到，請在格子內填色。

行為習慣	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日
 <p>每天洗澡</p>							
 <p>按「正確 洗手七字 訣」步驟 洗手</p>							
 <p>早晚洗臉</p>							
 <p>早晚刷牙</p>							
 <p>自己主動 收拾物品</p>							

2月24日至28日停課期間K1學生自學工作紙--藝術

姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

一、請跟點點連線，並把小魚填上顏色。



二、請跟點點連線，並把小蟹填上顏色。

