

在家裏學習

幼兒教育教學資源

孩子們喜歡玩耍——任何時間、任何地點、以及幾乎任何東西。他們在玩耍時，他們學習關於周圍世界的知識並練習重要的能力。為了幫助他們玩耍，幼教計劃通常將他們的空間安排成學習區域或中心。下列所建議的活動也是圍繞這些同樣的學習區域而安排的。另外，這些活動與您的子女在其幼教計劃中所進行的活動類別相似，而且符合「啓蒙計劃幼兒學習結果框架」（Head Start Early Learning Outcomes Framework）、「紐約州學前班共同核心標準基本原則」（New York State Prekindergarten Foundation for the Common Core）以及「紐約州學前班學習標準」（New York State Prekindergarten Learning Standards）。

根據您現有的材料和您的子女的興趣挑選每個區域的活動。其中的許多活動包括所建議的一定範圍的材料。如果您沒有所建議的材料，則在家裏找一找或許也可使用的類似材料。除了這裏所建議的活動外，您的子女喜歡的玩具、遊戲和圖書也可能提供許多學習機會，特別是當您與子女玩耍和交談時。在你們玩耍時與子女交談，並與其進行相互對答式的談話，您是在幫助其學習許多重要的能力（如：詞匯量的增加、溝通技巧、傾聽技巧、社交情感技巧以及批評性思維能力）。***在與您的子女談話和玩耍時，總是可以使用您家裏說的任何語言，因為這有助於在以後學習任何語言。***

本文件中的活動應該是好玩和吸引人的。其中的某些活動是要經過許多天完成的。您的子女或許也想重複進行其中的某些活動。幼童喜歡多次做他們喜歡的事情。如有可能，讓的子女可以拿到您所使用的材料，而且您可經常地重複使用它們。

孩子們透過常規活動而茁壯成長。遵循一個可預見的常規有助於兒童感到安全並知道他們應該做什麼（如：早飯之前洗手、午睡之前讀書或午餐後在戶外玩耍）。常規有助於您和您的子女在一天中充滿信心並促成積極的行為。與此同時，要對子女的需求保持靈活並予以回應。您最了解您的子女！

目錄

針對 3 歲和 4 歲兒童的活動.....	2
針對嬰幼兒的活動.....	9
更多資訊.....	10

積木/搭建

一起搭建。利用您現有的材料一起搭建一個東西。例如，您可以使用積木、連結塊（如：Duplos、Legos）、紙板箱、罐子和鍋子、杯子、回收物品或其他家居物品來搭建。你們在搭建時，討論這一過程以及所搭建的東西。可按照自己的願望用紙張給搭建的東西添加標籤或更多的細節。如果可能/希望的話，您的子女可以在好像搭建完成後，把搭建的東西留在原處。您的子女或許想在過一會後回到所搭建的東西繼續搭建或玩耍。

繪畫和搭建。與您的子女一起往外看，看一看您的住所附近的區域。選擇一個你們倆都覺得有趣的大樓或建築物。一起畫一幅該大樓/建築物的圖畫。在你們一起畫的時候，討論你們所見到的東西。將圖畫掛起來，其高度與您的子女的眼睛持平，或將其放置在你們搭建東西之處旁邊的地板上，然後利用您現有的材料一起搭建大樓/建築物。例如，您可以使用積木、連結塊（如：Duplos、Legos）、紙板箱、罐子和鍋子、杯子或其他家居物品來一起搭建。

選擇一個數目。選擇一個特定數目的積木來搭建，以此給搭建過程添加一個挑戰的元素。例如，您可以選擇五這個數目，然後用五塊積木/建造材料來搭建一座大樓/建築物，以此給您的子女一個挑戰。用各種不同數目重複做。如果希望/可能的話，孩子們可以將搭建的東西留在那裏，並對它們之間進行比較（如：哪個更高/最高？更矮/最矮？等等）。

戲劇表演

玩商店遊戲。找一些物品用來當買賣的商品，與子女扮演店員和顧客的角色。討論一下：顧客買了什麼，為什麼，顧客買了幾個，還有每個物品多少錢，加在一起一共多少錢。

照料 一起照料一個娃娃或填充玩具。如果您沒有娃娃或填充玩具，則找一找您可用來做一個娃娃或填充玩具的家居用品，如用柔軟的材料填充一個紙袋或襪子，並用一支記號筆添加細節。一起照料這個娃娃。考慮假裝給它餵飯，給它洗澡，哄它睡覺等等。

面孔和感覺。一起看一看雜誌或圖書中的人物圖片。請您的子女仔細看人物臉上的表情。要求您的子女說一說為什麼認為這個人可能會有這種感覺、自己是否曾有這種感覺以及那是什麼時候。在討論了表情之後，您和您的子女可以自己做出同樣的表情。考慮在一面鏡子旁邊做這個活動，以便孩子們可以看到自己做出的表情。

讓我們用餐吧。假裝在一個餐館裏或茶話會上一起用餐，或者假裝在一起野餐。與子女一起想一想你們需要什麼東西並一起找到或製作它們。在佈置好了表演場景後，假裝與您的子女一起用餐。

去旅行。假裝與子女一起旅行。考慮你們將去哪裏、如何到達那裏、以及對於一起進行這次旅行有何感受。一起找到或製作你們在旅行中需要的東西。在為旅行做好準備後，假裝一起去旅行。

空盒子。如何可以的話，準備一個大到可以讓子女坐在裏面的空的硬紙板盒子。讓子女利用其想像力將盒子變成其他東西。他們也可以按照其意願裝飾這個盒子。讚揚子女的所有想法，並圍繞著其想法與子女一起參加想像出來的戲劇表演。

藝術

回收物品。把不用的硬紙箱與乾淨的塑料容器這類回收品收集起來。用這些物品創造各種東西，比如說用它們來做社區的小房子、做汽車、火車或其他孩子喜愛的東西。

一起畫畫。如果您有紙或另外可在上面畫畫的平面（如：硬紙板盒子）以及寫作/繪畫工具，如圓珠筆、鉛筆、蠟筆或記號筆，那麼就一起畫畫吧。創作你們想畫的任何東西，然後就你們所畫的東西一起編一個故事。

創作一幅壁畫。考慮將一個大的硬紙板盒子、幾個較小的盒子拆開，或者將幾張紙附在一起。您可以使用膠條、膠水、訂書釘或您手邊有的其他材料將幾張紙拼接在一起。使用您現有的任何寫作或繪畫工具，如圓珠筆、鉛筆、記號筆、蠟筆或顏料，來創作一幅畫。邀請家人加入這個開心的活動。

畫一張家庭圖片。想一想對您和您的子女重要的人，並將他們當中的每一個人畫在一張圖片裏。考慮將人的姓名添加到圖片上，並將圖片掛在您住的地方。

今昔。將您的子女嬰兒時的照片與其現在的長相進行比較和對比，著重看一看子女自從嬰兒以來發生了哪些變化。利用您的子女嬰兒時的照片創作一幅其作為一名嬰兒的圖畫，或者利用您現有的材料創作一幅子女的嬰兒畫像。如果您沒有子女嬰兒時的照片，則與子女討論其在過去幾年之間所發生的變化，並在沒有一張實際照片作為參考的情況下一起創作一幅畫像。

搖動器。用空瓶子或其他器皿與子女一起製作搖動器。在找到一個好的器皿之後，考慮要添加什麼材料來製造聲音。考慮試一試用水、珠子、其他小的物件或任何您可找到的東西！哪個材料能發出最大聲音？最小聲音？與子女一起描述每一個搖動器所發出的聲音。若要多挑戰一下自己，則試著將它們從最小聲音到最大聲音排列。

科學/發現

呼吸。將一個輕的物體（如：棉花球、羽毛、紙張、圓鉛筆、小球等）放置在桌子的一端，看一看您和您的子女是否可以將它吹到另一端。用不同重量的其他物品重複這個活動。

影子。把燈關上，然後用檯燈或手電筒（或您手機上的燈）在牆上或地板上照出影子。將你們的身體或手移動到離燈更近的地方或更遠的地方，注意發生了什麼。與您的子女一起想一想你們可以製造影子的其他方法。

我偵察。在戶外觀察，注意你們所看到的幾樣東西。將這些東西列一個清單或畫成圖片（如：我看到鳥兒在空中飛翔）。這個活動也可以在室內做。

斜面。如果有用硬紙板做的圓筒（如紙巾的圓筒）或一個平面物體（如圖書）的話，則製作一個斜面。讓子女將斜面移動到各種不同的角度，然後把一輛玩具車、一個球或其他圓形物品從圓筒中滾過/從斜面上滾下來。與子女討論物體按照他們所設置的角度滾動得多快/多慢。

玩具和遊戲/數學教具

走幾步能夠到達門的位置？讓子女猜一猜，需要走幾步才能到達某個具體位置，比如說門。當子女作出了猜測後，讓子女實際試一試走到那個位置。如果需要，幫子女一起計算他/她走了多少步。除了門，可以用窗戶或洗手間等當作目的地。

練習測量。依照子女手臂的長度，測量並剪下一節繩子或帶子。讓子女找一找還有哪些物體的長度與它相同，然後用這節繩子/帶子去與其他物體比較長度。考慮按照您的手臂的長度，剪下一節繩子/帶子，與子女一起開展這個活動。

找到各種形狀。注意一下身邊各種物體的形狀。讓子女數一數某個物體有幾個邊、幾個角，然後說出這個物體的形狀。

收集。讓您的子女收集各種物品，如罐子/器皿的蓋子，或者在家裏找一些東西湊成一組收藏品，如某個具體顏色的物品或來自公園的小石子。與子女一起探索這些收集來的物品，練習如何把它們排序，並且練習計算它們的數量。

洗衣服。讓您的子女幫助洗衣服。他們可以分揀和數算衣物、尋找配對的襪子或在疊好的衣物裏數一數其數量。

尋寶遊戲。讓您的子女在你們住的地方找一找你們倆用於照料自己的東西。例如，您或許用特定的物品來護髮、用香皂洗手等。在收藏了少許物品後，與子女一起數一數共有多少。可用圖片或文字來製作一個按號碼排列的物品清單。

模式。根據一個簡單的模式拍手，叫子女按照同樣模式向您拍手（如：慢慢地拍手兩次，緊接著3次快速拍手）。輪流創造拍手模式。

感官

玩水。與子女一起玩水。在一個容器（水槽、浴缸或其他容器）裏裝滿水，然後找來各種杯子和勺子，如湯匙或有助於開心玩耍的玩具（如：玩具船），並一起玩水。

會發生什麼？調查一下把物體放在水中會發生什麼。收集幾個物品，討論當你們把每個物品放入水中時可能會發生什麼，然後檢測你們的想法，即將物品一個一個地放入水中，最後討論發生了什麼。

洗澡時玩耍。在洗澡時一起唱歌，幫助孩子記住新詞語和練習押韻。唱一首你們熟知的歌曲，用什麼語言都行。也考慮要求您的子女教你一首他們在學校唱的歌。

圖書館

閱讀一本書。閱讀及重讀您子女最喜歡的圖書，這些圖書可以是以您的家庭所說的任何語言寫成的。如果您沒有任何圖書，那麼你們可以一起製作圖書，即把你們一起編的故事寫成文字，並一起添加插圖。

講故事。給子女講一個您已經知道的膾炙人口的故事，或者與子女一起編一個新故事。該故事可以是關於任何事情的！例如，您可以複述實際發生的某件事情，或者一起編一個故事。

然後…… 輪流想像一下故事裏接下來會發生什麼。講一個故事的開頭，然後讓子女接著講下去，以諸如「然後……」這樣的詞語讓子女決定下面會發生什麼。您和您的子女可以輪流把故事接著講下去，直至故事結束。

雲彩。與子女一起從窗戶裏往外看，討論一下雲彩。輪流講述關於雲彩形狀的故事，幫助孩子發揮想像並用詞語表達想法。「那朵雲看起來像隻貓咪！你看到什麼了？」

唱歌並押韻。與子女一起唱歌並玩押韻單詞遊戲。

閱讀所有東西。留意你們在任何地方所看到的詞語。例如，您在和子女一起時可以指出你們倆看到的街道標誌、標籤以及甚至麥片包裝盒。

今天。要求您的子女畫出其今天所做的事情。讓子女告訴您其畫的圖畫，並給圖畫加上文字。每天都這樣做。保留圖片並將其組合成一本書。

接下來是什麼？開始唱您的子女最喜歡的歌曲或童謠。唱第一行然後停頓一下。讓子女唱下一行。唱整首童謠或歌曲時繼續這種交替唱歌的模式。

故事。告訴您的子女過去在其身上發生的某件事情。這可以是您的子女首次做某件事的故事、關於一次經歷的有趣故事或您的子女讓您感到自豪的時候等等。

寫作和語言學習

說話。以一種您用起來感覺最自在的語言與子女說話。在您跟子女說了一些話後，停頓一下，以便讓子女回應。研究顯示，一問一答的談話可幫助兒童擴大詞匯量。

早間新聞。當您開始一天時，就您和您的子女將一起做什麼定出計劃。將這些事情寫下來列入清單。每完成一件事，就將這一項劃掉。

尋找字母。在你們居住的地方尋找字母。把找到的字母指給子女看。對子女有特殊意義的字母可以特別注意，比如說子女名字的起首字母，以及親人和朋友的起首字母等。

聽。讓子女保持非常安靜並用耳朵聽。屋裏有什麼聲音？如果我們打開窗戶，會聽到外面什麼聲音？我們是否可以完全保持安靜 10 秒鐘，然後聽一聽？ 20 秒鐘？ 60 秒鐘？！描述你們聽到的聲音，如嘟嘟的汽車、隆隆的巴士以及汪汪叫的狗狗，這有助於您的孩子學到可以用於描述世界的新詞語。

看一看。讓子女與您一起往窗外看，看一看住所附近的地方。你們注意到什麼？描述一下你們倆都見到的東西。

圖片。看一看您和您的子女在意的人士的幾張照片（在印刷品上或在手機上）。指出您在圖片裏注意到的東西並請您的子女也這樣做。除了注意圖片中的東西外，請您的子女告訴您關於這些人物的事情。

製作一個菜單。與您的子女分享您所準備的一頓飯中的食物清單。請您的子女畫出這些食物，製作一個菜單。在每一個圖畫下面添加相應的文字。如果您的子女準備好了，則他/她可以自己寫。讚揚您的子女所寫出的任何筆跡。筆跡、亂塗亂畫的東西以及富有創意的拼寫都是學習寫作的基本步驟。

我愛你。與您的子女談論你們所做的事情，以此顯示你們相互愛對方。畫圖或用文字製作一個說明。

線。讓您的子女試著與您一起畫線。開始畫起來，並注意您所畫出的線的類型、您的子女所畫出的線的類型以及您的子女如何可以讓線發生變化。例如，你們可以開始先畫一條直線，然後將其變成Z字形線條或者曲線。你們也可以試著改變寫作工具或施加在寫作工具上的壓力，以此改變線條。

記日記。每天與子女聊一聊其當天參加的活動。在一天結束時，花時間來問一些開放式問題，比如說，「今天的活動你最喜歡什麼？」為什麼？「有沒有什麼讓你覺得很難或很有挑戰？」為什麼？」把子女的想法都記錄下來，並且鼓勵子女在日記中畫圖。

寫信。讓子女給某人寫一封信。您的子女可以透過畫圖來寫信，自己寫，或者告訴您要寫的詞語，然後您可以為其寫出來。如果您的子女選擇自己寫，那麼就讚揚他們寫出的任何東西。筆跡、亂塗亂畫的東西以及富有創意的拼寫都是學習寫作的基本步驟。如果可能的話，把您的子女寫的信給其寫給的那個人看。

烹飪和調味

餐飲的準備。讓您的子女與您一起準備一頓飯或零食。你們在一起準備時，討論一下混合及攪拌食材會有什麼結果。

烹飪和數數。讓您的子女與您一起準備食物。你們在一起準備時，數一數你們所使用的食材數目。

零食計數。在零食或吃飯時間數一數有幾樣食物。在您的子女吃飯時，談論一下其吃了幾樣東西，以及還剩下幾樣東西。

食材：

2 杯白麵粉

2 杯水

½ 杯鹽

¼ 杯塔塔奶油

2 湯匙的植物油

食用色素（如果想加的話）

做法：

以中火加熱所有食材，不斷的翻動，直至食材混合在一起並呈現像所熟悉的橡皮泥（play dough）那樣的硬度。將麵糰放在鋪箔紙或蠟紙上，讓其略微放涼，直至涼到可以觸摸。

將橡皮泥放入一個密封的容器中儲存。

橡皮泥。如果有相應的材料，則與子女一起製作橡皮泥。橡皮泥可以反復使用。

全家人最喜歡的菜餚。讓您的子女與您一起做一頓全家人最愛吃的飯。你們在一起做飯時，討論一下菜譜、食材以及做法。你們也可以討論一下為什麼全家人愛吃這道菜。

音樂和動作

口部音樂。讓您的子女探索可以用嘴發出的不同聲音。您可以唱歌、哼曲子、用嘴唇發出啪啪聲等。讓子女注意發出每一種聲音的感覺如何。

全家人最喜歡的音樂。讓子女聽一聽全家人最喜歡的某些音樂。找出一首每個家庭人員都非常喜歡的歌曲並聽它的錄音。

文化音樂。與您的子女分享來自您的家庭的文化的音樂。這種音樂是否包含任何來自您的傳統、宗教習俗或者社區的特別樂器？讓子女聽一聽以便識別這些樂器或聲音。

水木琴。在幾個水杯裏裝上不同份量的水。使用勺子輕輕地敲擊它們。您和您的子女從發出的聲音中注意到了什麼？試著一起演奏一首短曲。

廚房樂隊。使用罐子和鍋子、容器或另外一種東西的表面來創造廚房鼓。用手或一件東西敲擊它們。讓您的子女建議要唱的歌曲，或者與您一起創作新的歌曲。

舞蹈。讓子女與您一起跳舞。播放各種音樂練習，真正地感受音樂並隨著音樂移動身體。音樂是快還是慢？音樂讓你有何感受？快樂？悲傷？興奮？精力充沛？

自製樂器。想一想您現有的材料以及您可以用它們創作音樂的方式。例如，上面扎了孔的紙巾圓筒可以當作笛子，用膠條黏貼在一起的勺子可以是樂鐘。嘗試奏出各種聲音，並用自己的聲音伴唱。

凍定舞。播放一首喜歡的歌曲，一起跳凍定舞（freeze dance）。當音樂播放時，跳舞或一起動起來。當你把音樂停下來時，每個人都必須定住不動！輪流負責播放和停止音樂。

室外/大肌肉活動

更快和更慢。讓子女探索如何可以在移動當中改變速度。例如，子女可以試圖快速移動，然後改變速度，慢慢移動。

移動你的身體。讓子女探索移動身體的不同方式。例如，子女是否可以走、跑、蹦跳、跳躍、彈跳或拖步走？

伸展。播放輕柔的音樂，讓子女伸展身體。你可以像一棵樹那樣往高處伸展嗎？你可以向一側扭動身體嗎？向另一側呢？你可以將身體下垂到地面嗎？

適合嬰幼兒的活動

顏色：將一張紙掛在或放在另一個平面的上面，就像把一張硬紙板放下地板上一樣。備好繪畫工具，如記號筆或蠟筆，讓子女試著在紙上做記號。跟子女談論他們在紙上做的記號類別。

你看到什麼了？一起散步並談論您和子女看到的東西。談論你們所看到的東西的具體物件、顏色、大小、形狀等。

鏡子：將子女帶到一面鏡子前，討論你們在鏡子裏看到的東西。相互注意鏡子裏的對方以及其他物品，並說出所看到的東西的名稱。讓子女找到鏡子中顯現的物品或其身體部位。

扔掉和填充：給您的子女一個盒子，以及各種小的且安全的家居物品。觀察子女如何處理這些物品並用詞語來描述其所做的事情。擴展您的子女的玩耍方式，展現將物品放入及拿出盒子或填充盒子及將裏面的東西倒出來的不同方式。

隱藏的物品：向子女展示他們喜歡的一個玩具。然後將一塊小毛毯或一塊布放在玩具上將其藏起來。將玩具蓋住，並說：「它去哪了？」給您的孩子 5 秒鐘的時間試圖把毛毯拿開。如果孩子成功了，那麼就嘗試用兩個物品和兩塊布。如果您的子女年歲大一些，就在他們閉上眼睛時將某個物品藏在屋子裏的某個地方。在子女尋找時，給其一些提示。

質地：輕輕地用不同質地的織物觸摸您的子女（布及相關飾品都可以！）。注意他們的反應，並在他們似乎表示喜歡和不喜歡時，告訴他/她您在做什麼。使用詞語描述織物的質地、顏色、大小和形狀。讓子女也用手探索織物。

服裝：把不同尺寸的服裝拿出來，並鼓勵您的子女試穿不同的衣服。討論衣服是否合適、太大或太小。

遮住眼睛躲貓貓的遊戲：面朝子女坐在地板上，把臉捂住，與子女玩遮住眼睛躲貓貓的遊戲。如果子女有興趣，讓他們帶領這個遊戲。

玩水：在一個浴缸或水槽裏，給子女可以裝水及倒出水的物品，如杯子、碗和塑料容器。添加一些水，並鼓勵您的子女探索裝水及倒水。

搭建：使用任何建造玩具或現有的任何建造材料與子女搭建一個東西，並鼓勵子女將搭建的東西擊倒。如果您沒有積木或用於搭建東西的其他嬰幼兒玩具，試著使用杯子、塑料容器或回收物品，如盒子或空的容器。如果您的子女無法搭建，則搭建一個小的東西，然後鼓勵子女將其擊倒。

更多資訊

針對家庭及看護者的自我照料小建議

當您花時間照顧自己時，您能更好地照料您的子女。甚至幾分鐘「您的時間」也有助於您恢復精力，從而做到最好。

- 在家裏做家務時聽音樂。
- 設定鬧鐘提醒自己暫停，深呼吸，或使用某個鎮定冥想應用程式。甚至 2 分鐘的放鬆就可以讓您感覺大不相同。
- 務必獲得足夠的睡眠。當您的幼兒躺下來休息時，試著自己也這樣做。如果孩子難以安靜下來，那麼也唱一首您小時候喜歡的舒緩歌曲，即讓您平靜下來的歌曲。
- 進行一次十分鐘的休假。您在給孩子洗澡時，將手浸入溫水中。
- 隨身帶上一張您最喜歡的家庭照片。如果您在某一天感到難以應付您的幼兒，那麼您可以透過這一天想起你們共同度過的快樂時光。
- 主動聯絡他人。在壓力大的時候，感到孤獨對於家庭和看護者來說是普遍現象。但您不必孤身一人應對這種情況。與值得信任的家人和朋友聯繫，與他們分享您的感受，並尋求他們的幫助。

跟子女談論有關冠狀病毒的事情

隨著關於 COVID-19 冠狀病毒的新聞隨處可見，許多家庭想知道如何跟子女談論這個病毒。這裏是一些有助於您與子女談話的小建議：

- 孩子們很可能聽說了這個病毒。請放心與他們談論此事。迴避這個話題實際上可能使他們更感到緊張。
- 請您的子女告訴您其所知道的有關冠狀病毒的事情以及對此有何感受。
- 提供數量適當的資訊。提供過多訊息可能會讓人害怕，因此不要分享過度，而是以一種直接和以事實為根據的態度來回答子女關於該病毒的問題。
- 請記住，情緒是可以傳染的。您對冠狀病毒的態度將影響您的子女的感受。如果您保持鎮定，您的子女更有可能也保持鎮定。
- 讓您的子女備好關於如何保持安全的資訊。告訴子女您為保持安全所做的事情，也告訴子女可以做些什麼避免染上病毒，如經常好好洗手。
- 讓談話繼續下去。讓子女確信，他/她總是可以將聽到的、看到的和感受到的東西告訴您，而且您也將與他們分享訊息。

下列資源或許可以幫助您與子女談論冠狀病毒：

- [跟孩子談論有關冠狀病毒的事情](#)
- [跟子女談論有關 COVID-19（冠狀病毒）的事情家長資源](#)
- [與子女談話：在傳染病爆發期間給看護者、家長和教師的小建議](#)