



亲爱的同学、家长:

为更好地应对新型冠状病毒疫情，贯彻落实中央和上海相关工作要求，学校虽然推迟开学了，但我们希望每位同学和家长都能以积极的心态面对这次疫情，居家加强防护，在家也可采取多种方式进行亲子互动，快乐生活、学习！

以下是一些居家亲子小游戏供您参考！

1、我来挑战你？

每个家长在孩子从小到大都准备了不同的棋，马上把这些棋找出（五子棋，黑白棋，围棋，国际象棋等），与您的孩子一起来切磋下？既能够加强亲子关系，又能够锻炼孩子的棋艺。

2、吹纸圈接力

道具：一大长纸筒，一小长纸筒，一个小旗竿（如果没有此类道具，可以找类似物品代替）

方法：

- ① 由起点开始利用小长纸筒来吹大长纸筒。
- ② 利用大长纸筒的滚动，来移动距离。
- ③ 并经过一小旗竿后，回到原来的出发点。

3、我们比一比

和高年级孩子的来一场成语接龙；和低年级的孩子来一次词汇接龙；

想提升作文水平了，就和孩子一人一句的做个故事新编；

和低年龄学生可以试试正话反说：家长说“杯子”，孩子就要说“子杯”；家长说“花朵”，孩子就要说“朵花”，慢慢训练，从两个字到三个字、四个字，孩子的反应能力一定会越来越迅速的。

4、我们数一数：

逢7叫“妖怪”基础版：家长和孩子轮流从1数到100，遇到数字中含有7的时候，就大叫“妖怪”；

逢7叫“妖怪”提升版：家长和孩子轮流从1数到100，遇到数字中含有7以及7的倍数的时候，就大叫“妖怪”；



逢7叫“妖怪”加强版：家长和孩子轮流算加法，遇到算式结尾中含有7（或7的倍数）的时候，就大叫“妖怪”；例如：孩子“ $1+2=3$ ”，家长“ $2+3=4$ ”，孩子“ $3+4=妖怪$ ”，家长“ $4+5=9$ ”……延续到孩子可以计算的数字为止；

（数字7可以换成任意一个数字，而游戏里面的加法也可以换成减法、乘法、除法，只要你愿意陪着孩子玩，家长就会发现孩子在开心中把加减乘除统统搞定！）

5、弹指神功

道具：空盒两只，球（乒乓球）两个（圆形物既可）

方法：空盒拆开放在桌子上，距离约50公分，以手指弹球，使之过洞，可以接力行之，依完成之先后定优劣。

目的：不仅增加亲子关系还可以锻炼眼与手指协调性的培养以及判断力的训练。

6、灌篮高手：

把一些废纸团成团，和孩子一起比赛谁能把废纸团扔到2米以外的垃圾篓里。

7、神来之笔：

准备一张大纸，和孩子一人一支笔开始作一幅画。提前不要说画什么，孩子画一笔，家长画一笔，每人只能画10笔，给到对方每次一句提示，让对方猜测画的是什么，最多可以给十句提示。之后与孩子一起分享各自的画。

8、天生模特（比较适合女孩子）：

把家里的衣服、床单、玩具什么的，总之能用的东西都可以混在一起，和孩子一起相互装扮，然后走模特。可以请爸爸进行评比哦。

9、野战军团（比较适合男孩子）：

依旧是把家里的衣服、床单、玩具什么的混在一起，和孩子一起搭建自己的野战司令部。

10、家是你的援手

目的：放松心情，表达内心困难

时间：10~15分钟

材料：笔、纸

内容：



- 1) 在纸上匿名写下近月来不愉快的事情，放心地写出来
- 2) 妈妈收集纸条。然后大家轮流在纸上写出解决方案。
- 3) 一家人围圆圈，面向对方伸出手成一个米字，彼此的手不能接触对方。将眼合上，放松身体。
- 4) 每个人慢慢读出纸条内容以及大家给到的解决方案。
- 5) 读完后，将手伸回，形成一圆圈，互相搭肩，让彼此感受家是最温暖的港湾让彼此感受到，无论什么时候，家里的每个成员都是对方最有力的支持。

10、家是温暖的港湾

目的：学习彼此欣赏

时间：30 分钟

道具：纸和笔

- 1) 给每个人发一张纸和笔，写下自己的名字
- 2) 轮回座位，给这张纸的主人写出十个优点
- 3) 直到回到自己的位置，完成自己评价自己的十个优点
- 4) 请轮流朗读自己的优点

在平时的生活中，我们往往只是记得家人需要改进的地方而忽略了别人的优点或者羞于开口，这个游戏的目的就是让家长之间互相的赞赏，并且表达出来。

12、亲子阅读演讲 PK 赛

低年级：爸爸妈妈和孩子可以选择一本自己最喜欢的绘本，然后给其它人读起来，并且由其它两人打分。得分最高的可以给到相应的奖励。

高年级：爸爸妈妈和孩子可以准备演讲比赛，可以由爸爸妈妈孩子各写出一个主题，抽签决定哪个主题，给到 15 分钟准备时间，同样抽签决定演讲顺序，由家庭成员打分。

13、叠纸牌

道具：扑克牌

过程：

- 1) 游戏开始之前每个人先写好惩罚方式，比如：晚餐后洗碗，擦地，收衣服等
- 2) 规定时间十分钟，看爸爸妈妈孩子谁叠的最高，如果在叠的过程中有倒塌，可以重新开始，只看最后十分钟后的情况。
- 3) 输的一个人要抽取一张惩罚单，就按照这个进行惩罚。



14、我们一起动一动

赶紧把家里的跳绳、毽子、球等找出来，和爸爸妈妈和孩子一起动起来，规定同一时间内，谁完成的数量最多。

上海浦东新区民办沪港学校
上海耀华临港校区
2020年2月15日