

# 《動得其所》

小朋友認識世界，不只靠眼睛和耳朵，而是在行動中透過身體的探索與體驗。

當他們「動得其所」，正是他們學習平衡、關係與合作的開始。日常生活裏，小朋友經常被提醒要「坐定定」、「小心跌倒」、「唔好亂郁」，但他們正是透過平衡、協作、模仿和移動，逐步建立對空間、他人以及自我的理解。

《動得其所》是一系列簡單而富挑戰性的感官任務，讓小朋友利用身體去探索世界，嘗試不同的動作與方法，感受自己與他人之間的節奏與距離，發現原來合作可以不靠太多語言。活動同時希望帶領者能夠觀察小朋友在過程中的身體反應與變化，陪伴他們一起調整與嘗試，將這些遊戲延伸到日常生活，讓學習自然地融入生活中。從感官任務開始，與小朋友一起展開一段由「覺察自己」走向「成為團隊」的學習旅程吧！

## 對象

活動帶領者：家長、教師或任何希望與小朋友一起進行感官體驗活動的成年人

活動參加者：小學5年級至初中學生

(可以親子形式或4–6人小組進行)

## 活動時間

約 30-45 分鐘 (可按實際情況自由調整)

## 所需工具

1. 基本書寫文具

2. 教材套 (除特別註明剪裁外，所有工作紙為A4大小)

- 「玩的發現」工作紙（教材套第9頁、每名參加者一份）

- 「創意思考與行動總結」工作紙（教材套第11頁、每名參加者一份）

### 3. 工具（可以按實際情況自由調整）

- 普通膠紙（一卷）
- A4 白紙（兩張）
- 筆（一支）
- 封箱膠紙（一卷）
- 剪刀（一把，按需要使用）

<b>地點</b>	家中客廳、學校的走廊、平台或任何地面平坦、空間安全的位置
<b>教材使用方法</b>	<p>第一部分：任務挑戰（20分鐘）</p> <p>目標：以三個循序漸進的任務，引導學生學習由個人覺察，發展至團隊合作，讓感官學習自然發生。</p>

#### 【任務一 | 用力有度】

玩法：

1. 每人拿一條膠紙，打結成一個圈，把筆插在圈中。
2. 全組圍圈站好，單腳站立，每位參加者需各自控制一條膠紙，同時拉動膠紙，合力控制同一支筆。合作在白紙上寫兩個字。

規則：

- 不可用手碰紙。
- 只能拉動膠紙末端控制筆。

#### 學習重點：

在合作的過程中，每個人都需要留意自己的身體狀態，例如站姿是否穩定、用力是否合適。當其中一個人失去了平衡，筆的路徑便會立即改變。

#### 帶領者問題建議：

剛才站得穩不穩？

用力是否過多或過少？

## 💡 學習重點：

在這個任務，每位參加者需同時移動，並留意其他人的速度與距離。

小朋友會漸發現，自己的一個小動作，都會影響整個小組的結果。

## 👉 帶領者問題建議：

如果行快了，其他人會怎樣？

如果慢一點，會不會更順？

## 💡 學習重點：

這是一個需全組配合默契完成的任務。每位參加者不再只顧及自己的動作，而是同時留意整個小組的節奏。當大家都懂得如何調整自己，合作不是指揮，而是感受彼此。

## 👉 帶領者問題建議：

剛才有沒有嘗試開始主動等候，或支援其他組員？

剛才有沒有嘗試自行調整速度與節奏？

## 注意事項：

- 不需要糾正小朋友
- 不需要比較輸贏
- 不需要追求完成得快

只需要讓小朋友用身體去嘗試、感受、調整，這本身已經是一個完整而有意義的學習經驗。

## 【任務二 | 慢慢同步】

### 玩法：

1. 先計劃一個約兩米距離的起點與終點。
2. 把A4白紙對摺兩次，形成A6吋大小。
3. 全組圍圈站好，每位參加者需用一隻手指（手背向上）共同托住對摺好的白紙。
4. 合作從起點走到終點，保持白紙不掉落。

### 規則：

白紙掉落需回到起點重來。

## 【任務三 | 一齊完成】

### 玩法：

1. 先計劃一個約兩米距離的起點與終點。
2. 所有人分成兩行站立，肩並肩面對面，伸出雙手手背。
3. 帶領者將封箱膠紙圈放在第一人的手背上，膠紙圈需由全組手背接力從頭到尾傳遞完成。

### 規則：

限時一分鐘，掉落需重新開始。

## 第二部分：引導反思 (10分鐘)

目標：透過簡單的分享與對話，引導參加者整理剛才的身體經驗，將「玩過的感覺」轉化為可被說出的發現。

---

引導問題：

- 剛才哪一刻最難？
- 你有沒有等過其他人？
- 如果再玩一次，你想試試用另一個方法嗎？

所需工具：

- 白紙與筆
- 讓小朋友畫出或寫下一個「最難忘的瞬間」

### 第三部分：創意思考與行動總結（10分鐘）

目標：鼓勵參加者將感官體驗延伸到日常生活之中，把一次遊戲，轉化為持續觀察與行動。

活動內容：

- 邀請小朋友分享一個「如果再玩一次，我會……」的想法
- 帶領者可與小朋友一起構思一個在家中或校園可進行的感官遊戲

### 延伸活動（選擇性）：

- 在不同空間（如走廊、公園）重複其中一個任務
- 比較不同環境下身體感受的變化

#### 「教學資源」使用條款及版權聲明

除註明外，本教學資源及內容，均屬PMQ元創方管理有限公司、PMQ Seed及／或其協作單位所擁有，且受版權保護。有關教學資源及內容可供自由瀏覽、列示、下載、  
列印、分享或複製作非商業用途，但必須保留網站內容原來的格式，及須註明有關教學資源及內容原屬指定單位所有，並複印此版權告示於所有複製本內。任何單位/人士  
需要使用上述教學資源及內容作其他並非上述列明的用途，須事先得到PMQ元創方管理有限公司之書面同意。PMQ元創方管理有限公司保留本版權告示沒有  
明確授予的所有權利。

#### 免責聲明

香港特別行政區政府僅為本項目提供資助，除此之外並無參與項目。在本刊物／活動內（或由項目小組成員）表達的任何意見、研究成果、結論或建議，均不代表香港  
特別行政區政府、文化體育及旅遊局、文創產業發展處、「創意智匯計劃」秘書處或「創意智匯計劃」審核委員會的立場。