

親子 遊戲

耶穌說：

「讓小孩子
到我這裏來，
不要禁止他們；
因為在天國的，
正是這樣的人。」

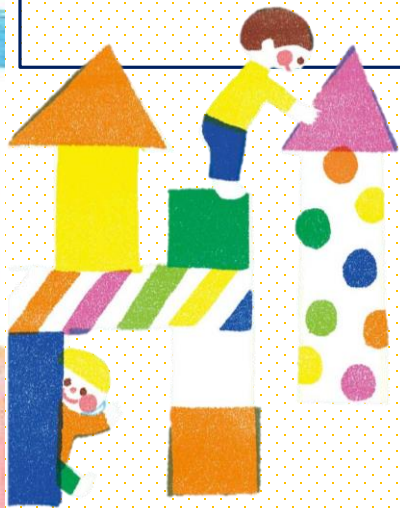
馬太福音 19:14



目錄

* 簡易遊戲/物資較少

- | | |
|--------------|----------------|
| P.1 挪亞方舟 | P.11 大兵步操 |
| P.2 先知、祭司、國王 | P.12 雞蛋過河 |
| P.3 快速背金句 | P.13 牧羊人話 |
| P.4 黑暗中的動物 | P.14 牧羊人的聲音 |
| P.5 信心號列車 | P.15 拍蟲蟲 |
| P.6 彼此服侍 | P.16 「哈利路亞！」 |
| P.7 水的距離 | P.17 夾衣夾 |
| P.8 建築家 | P.18 飛拖鞋 |
| P.9 企鵝2人3足 | P.19 合力吹 |
| P.10 拍紙 | P.20 撕紙遊戲 |
| | P.21 「你準備好未啊？」 |



目錄

* 進階遊戲/物資較多

P.22 聖靈果子配對

P.23 比手劃腳

P.24 聖經猜猜畫畫

P.25 紙盒扭扭扭

P.26 靜電波波球

P.27 攪腳拋圈

P.28 圈圈包剪捺

P.29 膠紙賽道

P.30 尋寶遊戲

P.31 拋棉花糖

P.32 特種保齡球

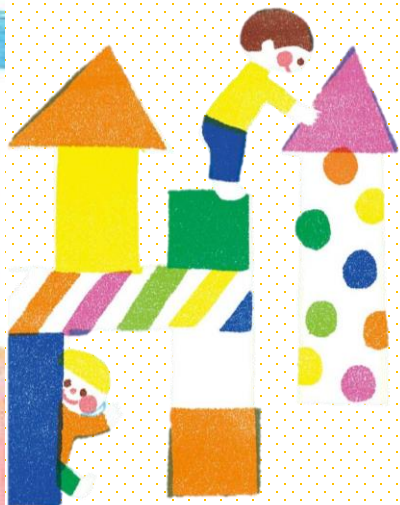
P.33 粒粒皆辛苦

P.34 鬥快吹吹吹

P.35 推樽蓋

P.36 紙杯過三關

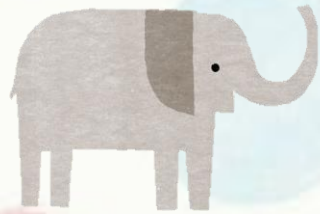
P.37 猜物件



1. 遊戲名：挪亞方舟

目的：訓練記憶力／語言能力／
感謝天父創造動物

- 玩法：
 1. 家長／小朋友於開始時先說一種動物的名字
 2. 下一位要複誦第一位的話，並加上第二種動物的名字，不能重複，如此類推



2. 遊戲名： 先知、祭司、國王

目的：
訓練思維分析能力、
溫習過往聖經故事

- 所需物資：Memo紙、筆
- 玩法：
 1. 在不同的紙上寫上聖經人物的名字，人物的角色必須是：
A. 先知 B. 祭司 C. 國王
 2. 將Memo紙貼在背/額頭上
 3. 大家互相問問題，猜出自己Memo紙上的人物是誰，
回答問題的人只能說“是”或“不是”



3. 遊戲名：快速背金句

目的：讓小朋友背誦不同聖經金句

- 玩法：
 1. 家長先從聖經中抽出一句金句
 2. 家長與小朋友在背誦時每一次輪流說一字
 3. 可以挑戰在限時內能否成功背誦整句金句/
背誦速度一次比一次快

- 難度加深：
 1. 家長可以把金句列印出來
 2. 把金句由句子剪成不同詞語
 3. 家長把這些詞語紙收藏
在家中不同地方，讓小朋友找出
 4. 在找到所有詞語紙後把它們湊成金句
 5. 再開始用以上的方法背金句



4. 遊戲名：黑暗中的動物

□ 所需物資：電筒

● 玩法：1. 在黑暗的房間中，
用電筒照著牆



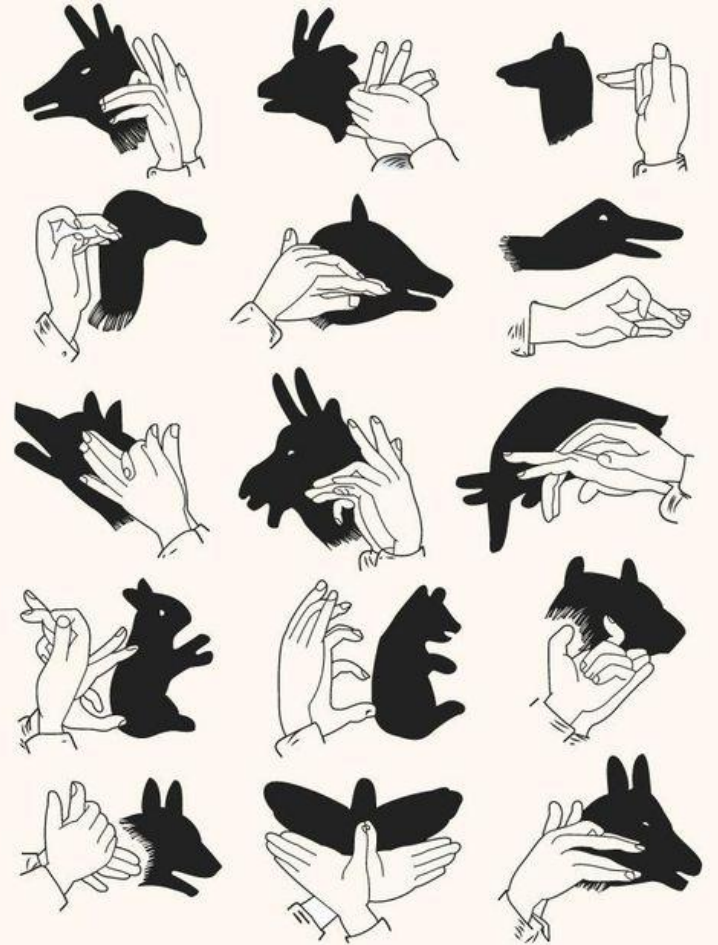
2. 家長與小朋友
在牆的倒影中，
用手做出
不同動物的影子



3. 大家互相猜猜
對方做的動物是什麼



目的：發揮創意，像上帝當時
一樣創造動物/
感謝天父創造動物



5. 遊戲名：信心號列車

□ 所需物資：眼罩/廚房紙

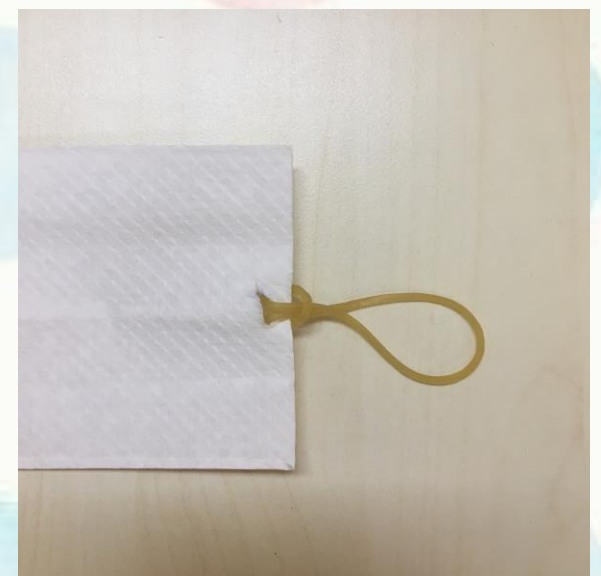
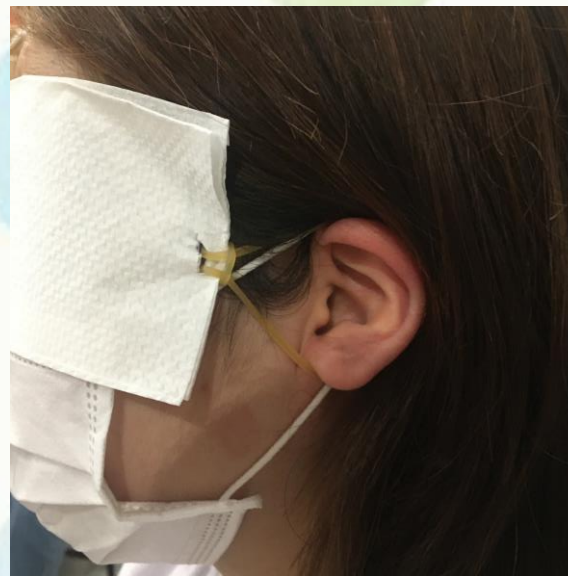
● 玩法：1. 小朋友戴上眼罩/口罩

2. 扶著家長的腰

3. 家長帶著閉上眼的小朋友在家中游走

如果家中沒有眼罩的話，可以用以下方法自製 😊

材料：廚房紙、橡根2條



目的：知道在迷途中
仍對天父有信心



6. 遊戲名：彼此服侍

□ 所需物資：香蕉、眼罩/廚房紙

● 玩法：1. 在船上放一隻香蕉，

● 目的：
像耶穌為門徒洗腳一樣，讓小朋友學習互相服侍

✿ 家長/小朋友二人都要矇上眼

2. 一人站在後面，站在後面的要餵前面的吃香蕉

3. 順利完成為之結束

➤ 難道加深：可改用其他食物，例如：麵包、餅乾等



7. 遊戲名：水的距離

目的：訓練觀察能力

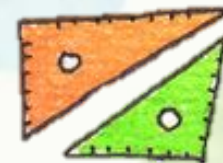
□ 所需物資：水、杯子、間尺

● 玩法：1. 首先把水杯裝滿水，家長說出要喝剩多少厘米的水，

例如：要把水喝至剩餘3cm

(由杯底開始量度)

2. 小朋友挑戰一口氣把水喝下至最接近目標的距離，口離開杯子為之結束，家長可用間尺量度



8. 遊戲名：建築家

目的：訓練手眼協調/專注能力

□ 所需物資：撲克牌

● 玩法：家長與小朋友合作用撲克牌疊高，挑戰疊出不同組合



1.



2.



3.



4.



9. 遊戲名：企鵝2人3足（「二人三足」改良版）

□ 所需物資：一條用紙捲成的條狀

目的：訓練手眼協調/專注能力

- 玩法：
 1. 將紙捲放在家長與小朋友共同踏出的腳上
 2. 從起點開始，以「二人三足」的形式走到終點



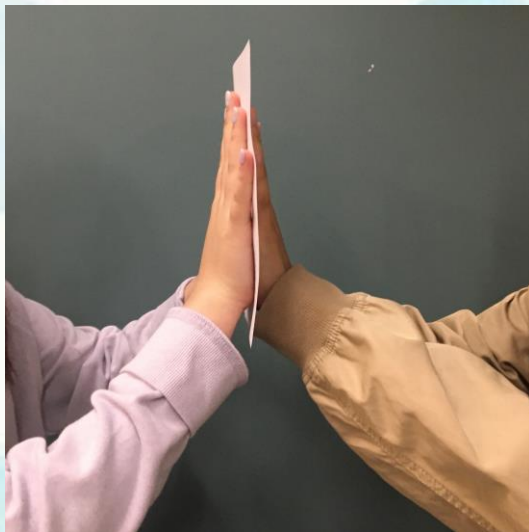
10. 遊戲名：拍紙



□ 所需物資：紙張

目的：訓練手眼協調/專注能力，及反應速度

- 玩法：
 1. 家長與小朋友面對面站立，伸出雙手
 2. 將紙張放在二人手掌間
 3. 以擊掌方式將紙維持在兩人雙手間，不掉到地上
 4. 嘗試合作拍紙十次



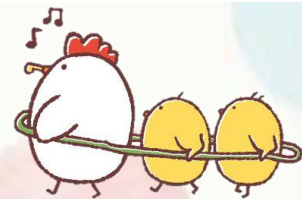
11. 大兵步操

目的：訓練手腦協調/專注能力

- 玩法：
 1. 家長以「大兵步操！」為指令作開始
 2. 小朋友持續做出步操動作，家長會發出指令
 3. 指令分別有「手停」、「腳停」、「左/右手停」、「左/右腳停」、「全部停」
 4. 小朋友按著指令做出/停止動作



12. 雞蛋過河



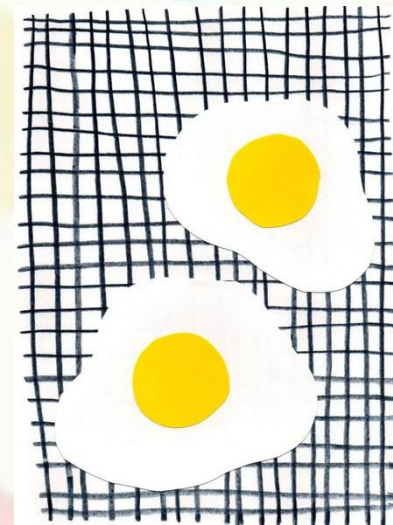
目的：訓練手眼協調/專注能力

□ 所需物資：匙羹、雞蛋

● 玩法：1. 家長與小朋友手持匙羹
匙羹上放著雞蛋



2. 於家中劃定終點線，
家長與小朋友一起作賽，
最快到達終點位置而
不把雞蛋跌破，為之勝出



13. 遊戲名：牧羊人話

（與「老師話」玩法相同）

目的：聽從天父的話

- 玩法：1. 家長當「牧羊人」，小朋友要服從「牧羊人」
- 2. 當句子前有「牧羊人話」就要跟從，若沒有就不用執行該指令

14. 遊戲名：牧羊人的聲音

目的：在世界中認清天父的聲音

□ 所需物資：鎖匙/電話鈴聲/其他發聲物件、
眼罩/廚房紙

- 玩法：
 1. 小朋友帶上眼罩，
在家中較空曠的地方進行
 2. 家長在離小朋友較遠位置不說話，
只用物件發聲，
使小朋友自行走到家長身邊



- 難度加深：遊戲進行時可以同時開著電視，
令小朋友在嘈吵的環境下挑戰

15. 遊戲名： 拍蟲蟲



目的：訓練聆聽/專注能力，
細心留意父母與天父的話



- 玩法：
 1. 家長可以隨意讀出一些句子/文章
 2. 在開始前，家長先選好一個詞語
 3. 當家長朗讀時，若讀到選定詞語，小朋友就要立即拍一下手



16. 遊戲名：「哈利路亞！」

目的：訓練專注能力及反應，
在不同情況下都可讚美天父

● 玩法： 1. 家長與小朋友輪流順序
說出數字

2. 當說到有「3」、「3的倍數」
的數字時，則以「哈利路亞！」代替

3. 家長也可用其他數字進行遊戲

17. 遊戲名：夾衣夾

目的：訓練身體協調能力

□ 所需物資：10個衣夾

● 玩法：1. 家長/小朋友每人3隻衣夾

2. 限時一分鐘內，
要盡快將自己手上的衣夾
夾在別人的衣服上

（或指定服飾，如：絲巾）

3. 最後，身上最少衣夾的人為之勝出



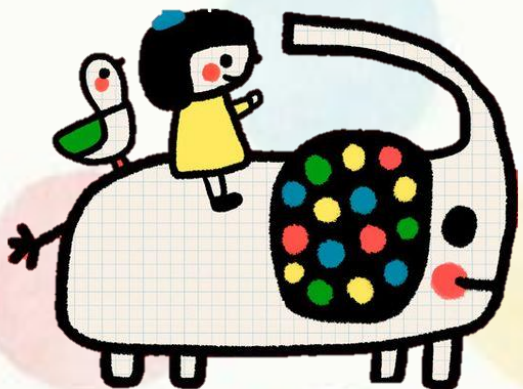
18. 遊戲名：飛拖鞋

(簡易遊戲/物資較少)

目的：訓練身體協調能力

□ 所需物資：拖鞋、膠箱/紙箱/大碗

- 玩法：
 1. 家長/小朋友均穿上拖鞋，與箱子留一段距離
 2. 輪流作賽，踢腳嘗試將拖鞋飛入對面的箱子中
 3. 指定時間內，飛入拖鞋次數最多者為之勝出



19. 遊戲名：合力吹



目的：訓練身體協調能力

□ 所需物資：氣球/紙巾

- 玩法：
 1. 家長/小朋友輪流作賽，將氣球/紙巾拋高後，只用力用口吹起它，使它不跌到地上
 2. 維持時間最長不把氣球/紙巾跌在地上的人，為之勝出



20. 遊戲名：撕紙遊戲

目的：訓練身體協調能力

□ 所需物資：A4紙（環保紙更好）

- 玩法：
 1. 在指定時間內，家長/小朋友手持一張A4紙
 2. 家長/小朋友將手上的A4紙撕成一條長紙條
 3. 紙條最長的人為之勝出



21. 遊戲名：「你準備好未啊？」

目的：要順服天父的話

- 玩法：
 1. 家長先由 1 至 5 每個數字各設定一個動作
 2. 然後家長發號司令：「你準備好未啊？」
 3. 隨後叫出一個數字
 4. 小朋友要立刻做出相應動作



- 難度加深：
 1. 每次可以用不同數字組成組合動作；
例如：1+2/3+5、
 2. 把指令變成加減法，
讓小朋友計算後做出相應動作
 3. 可以將數字改為聖經人物的名字/水果名稱等



1. 遊戲名：聖靈果子配對

目的：訓練記憶力/語言能力，以及認識聖靈果子

□ 所需物資：將聖靈的果子：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制（加拉太書五章22～25節）分別寫在小卡紙上，相同的果子要有兩張

- 玩法：
 1. 將所有小卡紙反轉在桌上
 2. 家長與小朋友輪流抽小卡紙，每次抽兩張
 3. 配對得最多聖靈果子組合為之勝利

* 家長也可於每次果子配對成功時問小朋友問題：

- 你覺得自己有這種聖靈果子嗎？
- 你希望自己可以結出這個果子嗎？
- 你覺得怎樣可以結出這種果子？



2. 遊戲名：比手劃腳 (玩法與「大電視」相同)



目的：訓練創意思維

- 所需物資：寫著不同有關聖經故事的詞語在紙上，如：耶穌、摩西、喜樂...
- 玩法：
 1. 家長與小朋友輪流抽出詞語
 2. 不說話只用動作表達該詞語，讓對方猜出



3. 遊戲名：聖經猜猜畫畫

目的：訓練創意思維/聯想力

□ 所需物資：紙、筆

● 玩法：1. 家長不說話在紙上畫出有關

聖經故事的詞語如：

方舟、聖靈果子、

紅海、亞當等…

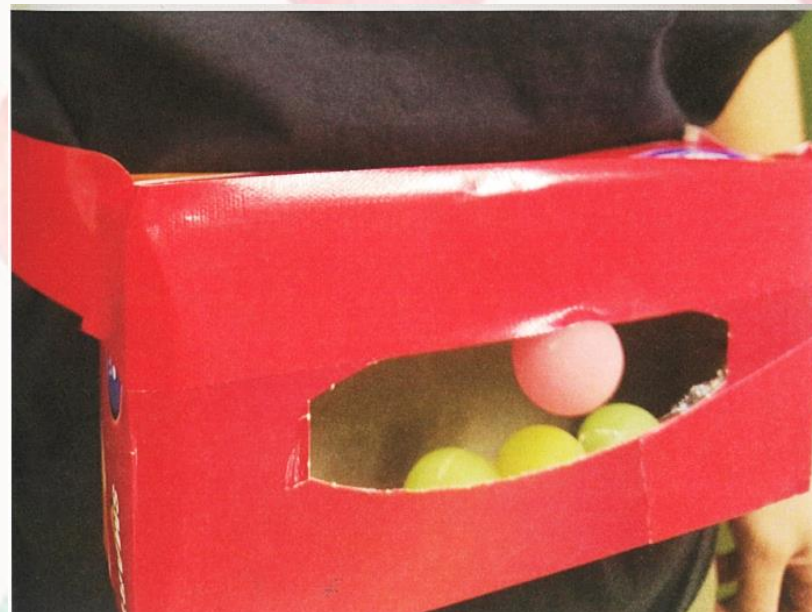
2. 讓小朋友猜出該詞



4. 遊戲名：紙盒扭扭扭

□ 所需物資：空紙巾盒、皺紋膠紙、乒乓球

- 玩法：
 1. 家長/小朋友將放了乒乓球的紙巾盒用皺紋膠紙貼在腰間固定
 2. 一分鐘內，大家用盡任何方法去擺動身體，務求將盒內所有乒乓球拋出來，拋出最多乒乓球的人為之勝出



5. 遊戲名：靜電波波球

目的：訓練專注/手眼協調能力

□ 所需物資：汽球至少10個

- 玩法：
 1. 設定終點位置，將汽球吹起（不用太大）
 2. 摩擦汽球表面，使汽球可以黏貼在頭髮上
 3. 家長與小朋友要在不把汽球掉地的情況下，鬥快走到終點



6. 遊戲名： 橈腳拋圈

目的： 訓練忍耐/專注/
手眼協調能力

□ 所需物資： 四腳橈、封箱膠紙

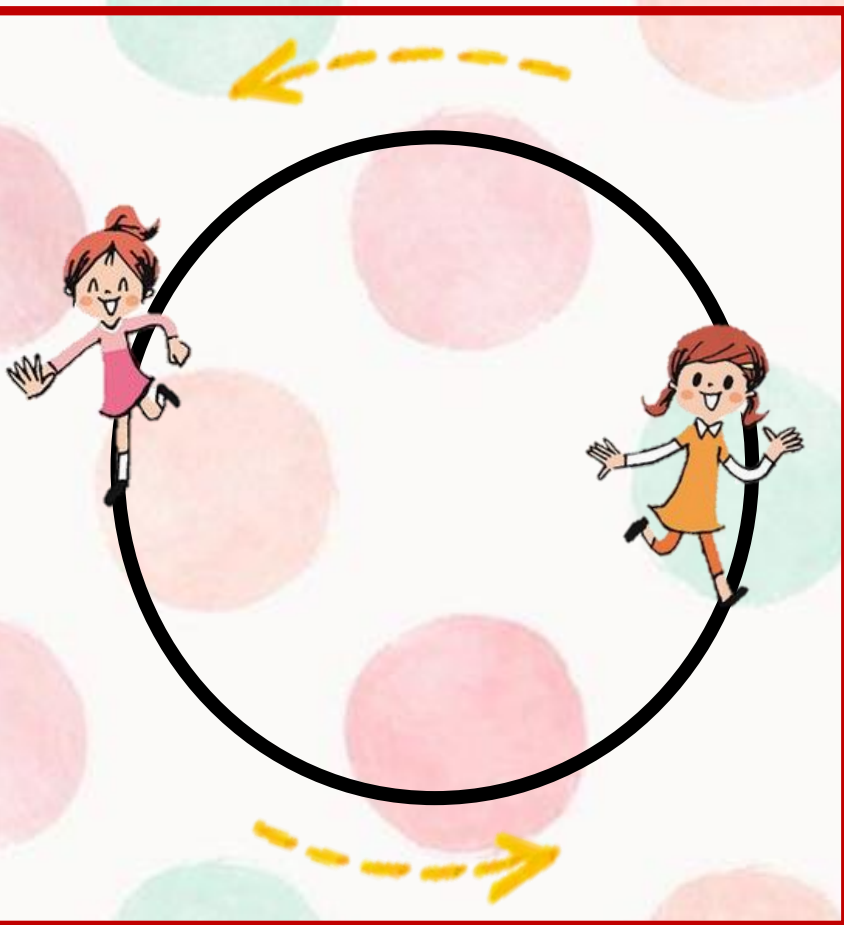
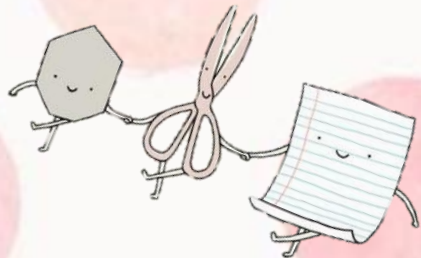
● 玩法： 1. 把橈倒轉，四腳朝天

2. 家長與小朋友站在橈的一米外，
嘗試將封箱膠紙拋進橈腳

3. 拋進次數較多者為之勝出



進階遊戲(物資較多)



7. 遊戲名：圈圈包剪揀

目的：訓練觀察/手眼協調能力

□ 所需物資：電線膠紙

● 玩法：1. 用電線膠紙在地上
痴貼出一個大圓圈



2. 家長與小朋友踩在膠紙上，
站在彼此的對面

3. 二人包剪揀後，勝出者可以
沿著圈圈向右走一步



4. 繼續包剪揀，最快碰到
對方的人為之勝出



8. 遊戲名：膠紙賽道

目的：訓練忍耐/專注/手眼協調能力/
教導小朋友要走在天父的道路上

□ 所需物資：皺紋膠紙/普通膠紙、
水樽蓋

- 玩法：1. 把膠紙貼在桌上形成賽道
2. 用手指彈動水樽蓋
沿著賽道直到終點



9. 遊戲名：尋寶遊戲

目的：訓練忍耐/
專注/觀察能力

□ 所需物資：日常用品/糖果

- 玩法：
 1. 預備一樣物品作寶物
 2. 在家中劃出指定範圍，
如：睡房、客廳
 3. 家長把寶物收藏好，讓小朋友找出
 4. 家長以拍掌聲作提示，
小朋友愈接近寶物，拍掌聲愈大



10. 遊戲名：拋棉花糖

目的：訓練專注/手眼協調能力

- 所需物資：獨立包裝的棉花糖、湯勺、湯碗/膠碗
- 玩法：
 1. 設定起點與終點，家長與小朋友一個站在起點，一個站在終點位置
 2. 在限時內站在起點的人要用湯勺把棉花糖拋向終點，站在終點的要用湯碗/膠碗接著
 3. 挑戰限時內接到最多棉花糖



11. 遊戲名：特種保齡球

目的：訓練專注/手眼協調能力

- 所需物資：10個裝半滿水的膠水樽、小球、眼罩/廚房紙
- 玩法：
 1. 將10個水樽（「保齡球樽」）排列好
 2. 家長/小朋友戴上眼罩，輪流將小球滾向「保齡球樽」
 3. 擊倒最多「保齡球樽」的人為勝出



12. 遊戲名：粒粒皆辛苦

目的：訓練專注/手眼協調能力

- 所需物資：2大盆豆（/波子）、筷子、膠羹、枱、2個碗
- 玩法：
 1. 將裝著豆的碗放在枱上的中央
 2. 家長/小朋友用膠羹(小朋友)/筷子(家長)把豆夾進自己的碗內
 3. 在指定的時間內，夾到最多豆的人為勝

13. 遊戲名：鬥快吹吹吹

目的：訓練專注/手眼協調能力

□ 所需物資：飲管40支、1袋棉花球、2個膠袋、枱

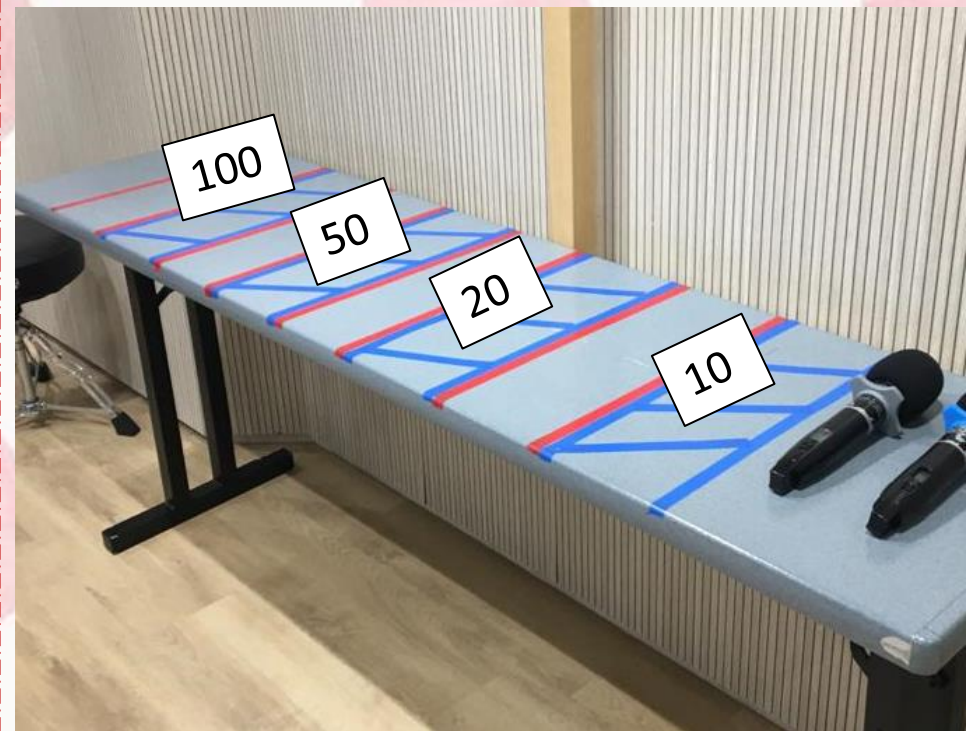
- 玩法：
 1. 家長/小朋友分別站在枱的對面
 2. 家長/小朋友用飲管將棉花球由一邊吹到枱的另一邊
 3. 另一邊家長/小朋友用膠袋接住棉花球
 4. 限定時間內挑戰接著最多的棉花球



14. 遊戲名：推樽蓋

目的：訓練專注/手眼協調能力

- 所需物資：電線膠紙、樽蓋、枱
- 分別寫著10、20、50、100分的小紙
- 玩法：
 1. 用電線膠紙貼在長枱上，把枱分為4格
 2. 將小紙分別貼在枱上區別分數
 3. 家長/小朋友輪流作賽，用手指彈動樽蓋
 4. 樽蓋停在
不同分數的區域內，就按該區域分數計分
 5. 限時內得分最高者為之勝出

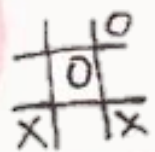


15. 遊戲名：紙杯過三關

目的：訓練專注/手眼協調能力

□ 所需物資：紙杯、枱、紙、筆

● 玩法：1. 家長/小朋友輪流作賽



2. 將紙杯反轉放在枱角，嘗試用手指剔起紙杯

3. 若紙杯在剔起後可以成功開口向上則為之成功，
就可以在紙上進行一次過三關



4. 最後，「過三關」勝出者為之勝利

1.



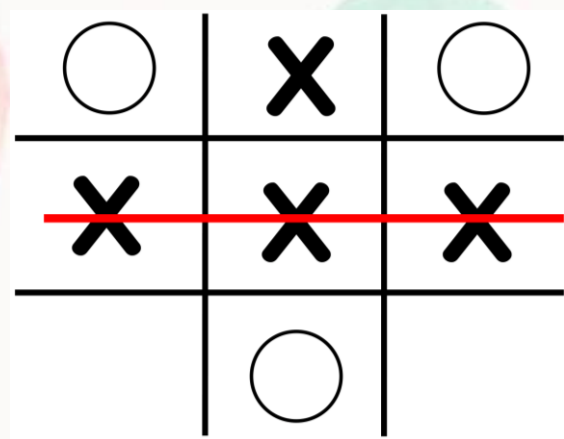
2.



3.



4.



16. 遊戲名：猜物件

目的：訓練專注/觸感能力

□ 所需物資：不同日常用品、眼罩/廚房紙、袋

● 玩法：1. 每次將一件日常用品放入袋中



2. 家長/小朋友輪流作賽，戴上眼罩/廚房紙

矇眼伸手放入袋內，然後猜猜該日常用品是什麼

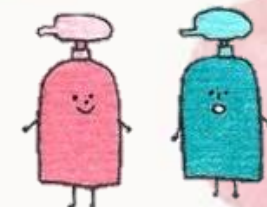


3. 在指定時間內猜對最多的人為之勝出

「如今常存的有信，有望，有愛，
這三樣其中最大的是愛。」

哥林多前書 13:13

祝福你! 😊





資料 來源

1. 《聖經遊戲100種》蘇文博 著
校園書房出版社
2. 《神·經·遊戲》鍾樹森 著
德惠文化出版社
3. 《100個學齡兒童室內遊戲》
庫克集團 編著 金培文 譯
財團法人基督教及中國主日學協會出版
4. 《破冰遊戲200激》梁廷益、陶傳家 著
福音證主協會及華宣出版有限公司
5. 《遊戲無限60個互動互樂遊戲》
王詠詩、郭燕玲 著
香港基督徒學生福音團契有限公司出版
6. 《遊戲瘋2》王詠詩、鍾尚昕 著
香港基督徒學生福音團契有限公司出版