

视障儿童家长亲子活动指导手册



儿童乐益会
RIGHT TO PLAY



视障儿童亲子活动 指导手册

北京市盲人学校
北京市丰台区一加一残疾人文化服务中心
儿童乐益会

主 编：李庆忠

编 委：(以姓氏笔画为序)

万小艳 李庆忠 彤 宇 张秋兰

金 玲 薄 岚 戴 静

策 划 人：丁广泉 解 岩

技术顾问：杨希洁 刘 娟 李 飞

前 言

家长是孩子的第一任老师，他们在儿童成长中的重要作用是毋庸置疑的，对儿童的影响具有深刻性和广泛性。儿童从小养成的行为习惯会影响一生。视障儿童的家长在子女教育以及康复中的作用具有特别重要的意义，因为视障儿童往往很难做到像普通儿童那样依靠视觉在自然生活环境中主动学习，因此，需要家长进行更加悉心地指导。另外，视障儿童在心理方面也需要家长给予特别关注。然而在实际生活中，很多视障儿童家长由于缺乏正确的教育理念和必要的知识，在家庭教育和亲子沟通等方面无能为力；另外，孩子失明造成的巨大冲击也导致许多家长产生一些心理问题，严重影响生活质量和家庭教育的效果。综上所述，开展对视障儿童家长的培训非常必要。

随着人们对视障儿童家长工作的日益重视，许多机构包括残联、盲校、非政府机构开始致力于组织视障儿童家长培训和亲子活动，但一直缺乏可以参考的系统资料。本手册将为这些培训者提供必要的参考，以期提高培训的效率和效果。

本手册的开发是由北京市盲人学校、北京市丰台区一加一残疾人文化服务中心、儿童乐益会共同合作完成的。在研发过程中，充分吸收了三家机构开展有关活动的经验，部分活动案例在实际培训中已得到检验。本手册的主要执笔人为李庆忠、万小艳、彤宇、金玲。手册的开发得到了中国教育科学研究院杨希洁老师、华夏出版社刘娟老师、豆豆妈妈中心李飞老师的悉心指导。

作为编写工作的第一阶段成果，本手册还存在许多问题。我们将在不断总结实践经验、吸收各方意见的基础上进一步完善，为更多的家长培训提供有益的支持。

北京市盲人学校教务处副主任
北京市视障随班就读教研组组长
李庆忠
2012年10月

目 录

■ 手册使用说明	1
家长活动	7
1. 认识盲文	7
2. 听声音辨障碍	8
3. 低视力寻物	9
4. 光箱游戏	10
5. 使用助视器	11
6. 戴眼罩穿脱衣服	12
7. 戴眼罩刷牙和倒水	13
8. 戴眼罩扫地	14
9. 戴眼罩整理书包	15
10. 戴眼罩就餐	16
11. 持盲杖行走	17
12. 导盲随行	18
13. 家长经验介绍	19
14. 我们的理想	20
15. 讨论“视障”	21
16. 参观残障人士职业场所	22
亲子活动	23
1. 拉手找妈妈（爸爸）	23
2. 夹气球赛跑	24
3. 双人三足跑	25
4. 视障人士门球比赛	26
5. 送信	27
6. 故事会	28
7. 疯狂造句	29
8. 亲子才艺展示	30
9. 吃水果	31
10. 教孩子洗手	32



11. 带妈妈回宿舍	33
12. 讨论回家路线	34
13. 制作触摸图书	35
14. 夸夸我的好妈妈（爸爸）	37
15. 我对妈妈的期望（我理想中的妈妈）	38
16. 观赏无障碍电影	39
17. 参观科技馆	40
18. 优秀残疾人报告	41
19. 运输水果	42
20. 接力跑	43
21. 传球比赛	44
22. 橡皮泥	45
23. 相反口令	46
24. 魅力你我他	47
25. 家庭啄木鸟	48
26. 我的家庭地图	49
27. 对不起，我错了	50
28. 我是外交家	51
29. 满载而归	52
30. 我是指挥家	53
31. 在沙滩上、在海水中	54
32. 大圆、小圆	55
附录	56

手册使用说明

一、关于使用者

本手册作为开展视障儿童亲子活动指导用书，适用于具有一定活动组织经验、对视障儿童特点有一定了解的盲校教师、残联工作人员和相关社会机构人员，视障儿童家长也可以参考本手册开展家庭亲子活动。在专业性较强的活动中，如定向行走、视觉康复、助视器使用等，须有相关专业人员的参与和指导。

二、活动对象的基本特点

亲子活动的对象是视障儿童及其家长，作为活动的组织者和主持人，必须对视障儿童的身心特点和需求有所了解，这样培训才能取得好的效果。这里介绍视障儿童及其家长的一些基本特点，以帮助组织者更好地了解培训对象。需要进一步了解的读者可以查阅有关专业性书籍。

（一）视障儿童的基本特点

视障儿童的身心发展符合一般儿童的身心发展规律，只是发育速度较普通儿童晚一些，视障儿童的心智水平和普通儿童差别不大，有些甚至有超出普通儿童的特殊才能。但是视障儿童又具有其特殊性，听觉和触觉能力比普通儿童更加敏锐，视觉的缺损导致其感知和认识事物的途径和方式有所改变，视障儿童往往依靠视觉之外的其他感觉，如触觉、听觉等，来获取外界信息，换言之，他们的触觉、听觉是经过自我强化“训练”的，因此其触觉和听觉能力比普通儿童更强。值得注意的是，大部分视障儿童会存在不同程度的剩余视力，利用这些剩余视力，可以有效地帮助视障儿童的学习、生活。鉴于上述情况，适合普通儿童的各项活动原则上也适合视障儿童，要像对待普通同龄儿童那样对待视障儿童，不能因为过多担心而剥夺他们的参与机会。既要在活动安排中设计一些利用触觉、听觉的活动，还要积极创造条件让他们“看”，并且辅助使用助视设备以提高视觉效果。其次，活动中，要避免使用不明确语言，比如“在那儿”、“像我这样抬起胳膊”等对于视障儿童来说理解有困难的用语。

早期的视觉障碍直接导致的一个后果是运动动机的缺乏和运动技能的发展滞后，影响其日后的学习和生活能力的发展，多数视障儿童跑、跳等粗大运动技能和以手指活动为主的精细运动技能水平偏低，身体的平衡能力和协调能力也可能出现问题。运动的缺乏也是造成少数视障儿童有自我刺激的刻板动作或者弯腰、低头等不良姿态的原因之一。由于运动能力的缺乏，加上家庭的过度保护等，易造成视障儿童的生活能力比普通儿童低。

视觉缺损造成视障儿童在学习生活中遇到各种困难，加之周围人们的不正确对待态度，

容易导致儿童消极、自卑、自我中心等不良心理状态。培养视障儿童健康的心理和良好的社交能力对于提高他们的生活质量和平等融入社会的能力至关重要。因此，为他们创造适合的休闲娱乐活动，提供展示自己才能的平台，不仅能够丰富其知识，开拓其眼界，而且对于培养他们的自信心、树立积极的正面情绪，都将是十分有益的。要特别关注那些能力较低视障儿童，要努力创设符合他们能力水平的活动让他们参加。

要用亲切、友好、平等的态度和视障儿童交往，特别是要用适合他们年龄段的语言和方式，其中幽默、风趣是拉近距离的最好方式。要避免使用“瞎说”这样的词汇，不过不要过分敏感，关键是取得他们的信任。健全人也是可以用“看”这个词来和他们交流的。

（二）家长的基本需求

所有的家长都是望子成龙、望女成凤，至少是希望孩子健康快乐地成长。面对一个残疾孩子，家长沉重的心理负担和痛苦是他人难以理解的。一方面，长期的心理压抑和焦虑会严重影响家长们的生活质量。另一方面，态度和观念错误也是家长常出现的问题，例如，许多家长对于视障孩子的前途失去信心，这种错误的认知会严重影响对孩子的教育效果，许多家长对孩子的期望值过低，有的则有不切实际的高期望。

家长往往对视障孩子不够理解，缺乏正确培养视障孩子的知识和能力。基本的问题在于家长习惯以“视觉”的眼光来对待孩子，因而很难理解孩子的感觉特点，对于他们的潜能和优点缺乏了解。还有些家长对于医学的发展抱有不切实际的想法，对于培养孩子的能力兴趣不大。家长培训的主要方式是通过视障体验加深对孩子的理解，通过家长之间的互相交流共享经验、释放不良情绪。在亲子活动中和孩子一起进步、培养信心，同时提高和孩子交流的技巧。

三、手册的内容和使用方法

（一）活动内容

考虑到在持续多天的亲子活动如“亲子夏令营”中，需要专门针对家长的培训活动，因此本手册的活动案例根据参与对象的不同分为“家长活动”、“亲子活动”两个部分，这两个部分既可在视障儿童亲子培训过程中使用，也可以在家长单独培训时使用。

“家长活动”主要是指单独为家长举行的培训活动。由于家长的年龄、心理等特点，不宜搞太多游戏色彩或者互动性太强的活动，本手册主要选取了一些视障体验类的活动。除此之外，也还可以举办一些有关教育、康复、法律等方面的系统讲座，还可以举办座谈会，就家长们关心的问题做探讨和解答，后一种方式是了解家长需求而且可以直接帮助家长的有效方法。在同一活动中，目标往往是多方面的，既有心理疏导、转变观念的效果，又有增长知识和能力的目的。

“亲子活动”是指亲子共同参与的活动。这类活动主要目的是促进亲子之间的相互交流和理解，其活动的形式往往是亲子共同完成某一任务如参观博物馆、看口述电影等。有些活动的着重点在于促进不同亲子间的互动、增强集体活动气氛。大部分的活动需要在之前做必要的要求，之后作讨论和总结。目的是增强活动的教育意义，给家长和孩子交流、展示和共享的机会。同时，指导教师组织者通过总结环节对培训对象加以引导，让他们举一反三，通过对一个活动反思加深对同类问题的理解。

（二）、活动案例的体例说明

每一个案例包括以下项目。

1. 活动主题

活动主题即活动的题目。

2. 适合对象

由于视障儿童的活动和年龄段以及视障程度（盲或者低视力）有显著的关系，因此，在本项目中需要注明活动的适应对象。

由于年龄太小的婴幼儿难以组织活动，年龄超过16岁的基本上超出了儿童的范围，不是很适合亲子类、游戏类的活动。因此，本手册的视障儿童适应对象分为四级：A. 4~6岁，B. 7~9岁，C. 10~12岁，D. 13~16岁，基本上以幼教阶段和义务教育阶段的小学、初中学段为主。不在此年龄范围的儿童的干预和培训可以以其他形式进行。

在“家长活动”中，没有必要对家长进行分类，因此去掉了这个项目。

3. 主要内容

简要描述活动的主要内容安排，便于快速选择符合要求的活动。

4. 备注

用于说明本活动可能的变化。实际上，每个活动案例只是同类活动的一个样板，使用者可以根据情况进行变通，包括改变活动的内容、步骤和材料。

5. 活动时间

这里的时间是指活动所用的大致时间，包括活动的说明和总结，但不含活动的重复以及路途等因素。有些活动可以重复，但要注意考虑时间因素。

6. 活动条件

为了方便使用者使用手册，本项中列出活动所需的场地、设备、材料、辅助人员的要求等。

注意：本手册中的活动标准人数为视障学生12人、家长12人、亲子活动24人。实际活动组织中要根据这一标准加以调整。

7. 活动目标

列举本活动的最主要目的和目标。活动组织者必须理解每一个活动都具有多方面的意义，对这些目标理解得越透彻，组织的效果可能就更好。

8. 活动步骤

分步骤给出清楚详细的活动说明特别是关键环节，包括安全因素的考虑。活动步骤大致可分为三个环节——“活动导入”、“活动主干”和“反思总结”。在导入环节，指导组织者要清楚地说明活动的要求，特别是游戏的规则，导入的另一个目的是引起参与者的兴趣，因此根据活动的不同，组织者可以制造悬疑或者以风趣幽默的语气开场，调动参与者的情绪。在“活动主干”部分，组织者要注意调节活动的节奏和情绪，维持必要的秩序，随时纠正出现的问题。在活动结束的“反思总结”环节，要事先做好思考，根据现场情况以比较容易的问题和自然的方式开始，比如可以说“今天我看到小菲玩得特别开心，你能说一下今天的活动哪些方面让你觉得特别好玩吗？”“电影中哪个人物让你感动，为什么？”要避免过于严肃的程式化的问题提问，还要避免过分理论概括的长篇大论。

9. 注意事项

本项目中主要涉及三方面的问题，一是提出活动中可能出现的安全问题，二是对一些影响活动效果的因素加以注明，三是提高参与者的融合性建议。为了提高所有活动参加者的参与度，对于在活动中可能有某些障碍的成员提出补偿性建议或注意事项。指导教师在活动中要避免让家长感受到盲童遇到的太多困难，而出现悲观消极情绪，反而对孩子过度保护。比如，第一次戴眼罩体验视障的家长往往会很悲伤，有些甚至会情绪失控，指导教师必须有所准备、把注意力引导到补偿缺陷的方法和技能上。要让家长体验并相信只要根据视障者的感觉特点，循序渐进地练习，就能掌握必要的生活技能。

四、活动的组织策略

由于视障儿童及家长的培训需求的特点，有关活动再设计和实施时必须进行一些特殊的考虑和安排。

（一）针对性

亲子培训活动的设计和组织一定要符合视障儿童和家长的心理特点和需求。要根据当地视障儿童及家长最关心或者最需要解决的问题来设计和选择活动，否则达不到理想效果。活动具体步骤的安排、指导语言以及具体组织过程都需要考虑培训对象的特点。活动的针对性的另一个重要因素是年龄，比如才艺表演、看电影、参观科技馆都要考虑儿童的年龄。

（二）安全性

首先，在活动的内容设计上要避免不太安全的活动，比如爬陡峭的高山，在比较低矮的果树林里采摘等。场地的选择要尽量宽敞有序，不能有太复杂和危险的障碍物，在一个陌生的活动场所，要指导家长带领孩子熟悉环境，特别是有危险的地方；要指导家长正确地看管和引导视障儿童。在活动材料的选择上，要避免尖锐的、有毒性的物品，注意用电、用火安全。总之，视障儿童的活动安全是第一位的，一旦出现一些意外事故就会造成极坏影响。在封闭的夏令营式的培训活动中，要做好安全预案，备好必要的常用药品。另外，最好使用资

质齐全的车辆，有条件的话最好为家长和孩子上意外险。

（三）鼓励性

无论是家长还是亲子活动，重要的是让参与者以饱满的情绪参与活动，因此，组织者要通过语言、情景设计来调动大家的情绪，避免让人出现尴尬、沉闷、为难的情景。要避免淘汰率过高或者竞争性太强的活动项目，这样大家的压力比较小可能会减少影响活动的总体效果。指导教师要多鼓励、多表扬、少批评、尽量不要惩罚，如果确属需要批评和惩罚，也要采取比较策略的方式，避免影响整体气氛。

（四）趣味性

趣味性是亲子活动成败的重要因素。因此，在活动设计中，尽量使用游戏、比赛、展示、互动等适合儿童特点的形式。组织者要尽量使活动生动活泼，寓教于乐。

（五）融合性

融合性是指让所有的参与者尽量平等地参与活动。由于参与活动的视障儿童的能力、年龄、性格甚至视觉状况差距可能很大，要让他们都能尽量参与活动并不容易。在和视觉有关系的竞争性活动中，要尽量排除视觉的影响，比如大家都戴上眼罩。在和能力相关的游戏和展示中，要避免淘汰性太强的活动以免让能力低的儿童感到受冷落；尽量让所有的人都有机会，对于那些表现比较差的儿童也要热情鼓励，奖品的差距不要太大。对于多重残疾儿童或者性格孤僻的儿童要给予特殊关照。值得注意的是，家长的差异也特别大，对于发言、展示等活动，有的家长往往远不如孩子大方和积极，因此组织者也要热情鼓励他们，但对于参与的确有困难的家长不能太勉强。对于个别明显有思想或者心理问题的家长或者儿童可以在活动之余和他们个别沟通。

（六）地域性

本手册设计的活动案例有些是以发达地区的城市社会环境为背景的，如参观科技馆。不同地区的活动组织者可以根据地区文化特点来变通手册中的活动或者设计新活动。比如，农村地区的组织者可以组织视障儿童亲子参与种植、养殖、编织等有关的活动，在家长活动中要注重强调教育和康复的重要性。但要注意，本文中涉及的活动重点不在于专门技能的培训。由于目前家长和亲子培训还处于一个非常初级的阶段，大部分地区在未来几年中还难以进行非常系统、高频率的培训活动，因此，培训的目的首先要转变家长的观念，让他们看到孩子的希望和潜力；同时为他们提供一个交流和求助的平台。

五、资源支持

亲子活动的组织者最好具有视障教育和康复方面的专业的知识。对于不具有专业知识的



视障儿童亲子活动 指导手册

组织者有必要了解更多的相关知识和支持资源。目前比较便捷的方式是利用网络资源，我们可以通过关键词的检索来了解有关的知识。对于教育、康复、社会保障等方面的法律和文件可以到各级残联的网站上查阅。中国视障儿童家长委员会也有专门的网站介绍很多有关的活动。相关的专业书籍有很多，其中专门针对家长需求的《视障儿童家长指导手册》很快将面世。

家长活动

1. 认识盲文

主要内容	向家长讲解盲文的基本知识，家长戴眼罩尝试盲文的书写和摸读，了解盲文打字机的使用。
活动时间	2小时
备注	

活动目的：

让家长了解盲文的基本知识进而理解视障儿童在学习时可能会遇到的问题或困难。

活动条件：

1. 盲板、盲笔12套、盲纸20张。
2. 盲文打字机1台、盲文显示器1台。
3. 桌椅12套。

活动步骤：

1. 介绍盲文的背景。
2. 介绍盲板盲笔的使用方法。
3. 指导家长使用盲板、盲笔写出一句话或者自己的名字。
4. 介绍盲文打字机和盲文点显器。
5. 思考与讨论：
 - 请家长谈一谈学习、使用盲文的体会和感受。

注意事项：

1. 对于使用汉字的低视力儿童家长，要让他们了解到使用盲文是一件有趣而又有意义的事情；而对于盲童的家长要让他们更多认识到盲文的特点，如区分同音字和正写反读的困难以及摸读的重要性。
2. 注意不要过于详细讲解盲文知识以免让参与者感到枯燥无味，重点在于让家长体验使用盲文的感觉。

2. 听声音辨障碍

主要内容	一间安静房间内，家长戴眼罩从起始线向前行走，通过听回声辨别与墙的距离。
活动时间	1.5小时
备注	活动拓展 • 可以使用可移动式屏幕或者纸幕等代替墙。 • 可以选择不同类型的障碍物。

活动目的：

1. 让家长体会视障儿童利用听觉辨别障碍物的过程。
2. 帮助家长理解视障儿童的感觉特点。

活动条件：

1. 一个安静的房间，距离一面墙5米以上的通道。
2. 眼罩2个，卷尺1个。
3. 辅助人员2名。

活动步骤：

1. 导语：盲童在行走过程中依靠什么感觉避开障碍物呢？除了触觉外，听觉发挥着非常重要的作用。下面我们来做一个游戏来体会一下。
2. 家长分为3组，每组4人。每组家长分别站在距离墙5米的起始线。
3. 家长戴上眼罩向前行走，一边前行一边发出声音，靠回音确定墙的位置，感觉离墙最近的位置停止。
4. 辅助人员量取家长脚尖到墙的距离，记录长度；如果身体碰到墙，不计成绩。
5. 思考与讨论
 - 当你在向墙靠近的过程中，有什么不同的感觉？举例说明周围环境中的声音对视障儿童定向有何帮助？
 - 指导教师讲解回声定位的原理。（声波传播到不同障碍物或者不同距离的障碍物时，反射的声波会发生改变，大脑通过对不同声波的分析，从而判断障碍物的各种属性特征，获取信息。）

注意事项：

1. 活动前，家长可以预先体验练习。
2. 活动前，提醒旁边等待的家长保持安静，以保证参加活动的家长能听到回声。

3. 低视力寻物

主要内容	家长戴低视力模拟眼镜，寻找在花布和单色布上放置的串珠，体验色彩反差的作用。
活动时间	1.5小时
备注	<p>活动拓展</p> <ul style="list-style-type: none"> 布块上可以放各种色彩的玩具塑料餐具以及其他小型彩色生活用品。 与明眼儿童相比，低视力儿童还会对明暗反差敏感，可以通过调整照明（普通光照和昏暗的照明条件下）让家长体会观看的效果。

活动目的：

1. 体验低视力儿童的视觉特点。
2. 体会色彩反差对低视力儿童视觉效果的影响。

活动条件：

1. 花布（色彩丰富）、黑色、白色布料各2块。
2. 各种颜色的串珠若干。
3. 低视力模拟眼镜12副。

活动步骤：

1. 导语：视障儿童很多都是低视力儿童，那么他们的视觉特点是什么样子呢？请大家完成两个活动来体验一下。
2. 家长戴低视力模拟眼镜看书、观察周围环境。
3. 观察结束后，家长交流讨论彼此的视觉感受。
4. 家长分成两组，每组6人，分别戴模拟眼镜观察桌子上的物品：三张桌子分别铺上花布、黑布和白布，并且分别在上面放上不同颜色的串珠，其中黑布上放置深颜色（如深绿、深蓝）串珠，白布上则放置浅颜色串珠（如浅黄、淡粉色）。
5. 思考与讨论：
 - 大家在观察不同布料上的串珠时有什么感受？
 - 指导教师讲解：低视力儿童需要更丰富、更鲜艳的色彩，但是背景不能太花哨，物品和背景应该有鲜明的色彩反差。生活中利用这个原理可以提高低视力儿童的视觉效果（展示例图）。

注意事项：

活动过程中，提醒家长保持良好的秩序，不要大声喧哗。

4. 光箱游戏

主要内容	在光箱上放置各种色彩的塑料玩具，家长体会光箱灯开启和关闭时的不同感觉，从而明白照明和色彩的对低视力儿童视觉效果的作用。
活动时间	1.5小时
备注	活动拓展 · 光箱是专业的视觉训练器材不容易获得，可以用X光片灯箱代替。

活动目的：

1. 让家长体验明暗背景对低视力儿童的视觉效果影响。
2. 学会利用光箱进行视觉训练的简易方法。

活动条件：

1. 配有遮光窗帘的房间。
2. 低视力模拟眼镜12副。
3. 光箱2个（上部是磨砂玻璃或者乳白塑料片的灯箱，亮度可调）；配套的各种色彩塑料片若干。
4. 彩色玩具塑料杯、盘子、碗、半透明塑料积木等若干。

活动步骤：

1. 拉上窗帘，家长带模拟眼镜观察没有开灯的光箱上的物品（上文所述各种彩色塑料制品）。
2. 指导教师打开灯箱光源后，让家长观察上面物品。
3. 指导教师指导家长在光箱上完成搭积木、用彩色塑料片拼图等活动。
4. 思考与讨论
 - 请家长谈谈各自不同的感受，并进行讨论交流。
 - 教师讲解：明亮的背景条件有助于低视力儿童更容易观察这些物品的色彩和形状；低视力儿童通过参加这些游戏可以提高他们对色彩、形状、立体视觉等视觉功能的经验。

注意事项：

1. 活动中，提醒家长保持良好的秩序，不要大声喧哗。
2. 指导教师启发、鼓励家长，对于低视力儿童或者有光感的盲童，应当尽力想法为其设计一些使用视觉的游戏，挖掘他们的残余视觉潜力。

5. 使用助视器

主要内容	家长学习使用各种光学、电子助视器。
活动时间	3小时
备注	

活动目的：

1. 让家长体会和了解助视器的作用。
2. 帮助家长理解盲生残余视觉的重要作用。

活动条件：

1. 眼镜式近用助视器12副、单筒望远镜12个。
2. 便携式电子助视器6台、台式CCTV助视器2台。
3. 报纸、杂志、彩色画报若干份。

活动步骤：

1. 指导教师提问：对于低视力儿童来说，有许多助视器可以帮助提高他们的视觉效果，这些器材可能对于有一定剩余视力的“盲童”也是有帮助的。今天，我们就来体验一下常用的助视器。
2. 家长试用眼镜式近用助视器（指导教师指导家长，注意强调阅读距离要很近）。
3. 家长试用单筒望远镜（指导教师指导家长，注意强调调焦）。
4. 家长使用便携式电子助视器。
5. 家长试用CCTV台式助视器。
6. 思考与讨论：
 - 近用眼镜式助视器有什么特点？
 - 便携式电子助视器有什么特点？
 - CCTV助视器有什么特点？
 - 指导教师总结：助视器可以极大地提高低视力儿童的视觉效果，有些法定的“盲童”也可以通过助视器使用汉字、观察物体。每种助视器使用时都有局限性，需要训练和适应。

注意事项：

1. 活动中，提醒家长保持良好的秩序，不要大声喧哗。
2. 活动中，提醒家长注意爱护助视器。

6. 戴眼罩穿脱衣服

主要内容	家长戴眼罩穿脱衣服，然后按步骤清楚地描述穿衣过程并相互交流。
活动时间	2小时
备注	活动拓展 · 可以改为叠被子、扣扣子等家务劳动

活动目的：

1. 家长体会培养盲童穿脱衣服的生活技能要领。

活动条件：

眼罩12副、套头衫12件。

活动步骤：

1. 指导教师讲解盲童学习生活技能的重要性。
2. 指导教师讲解培养盲生生活技能的基本策略——请家长亲身体会一下，蒙上眼睛穿脱衣服的过程。
3. 指导教师为每名家长发一副眼罩，并要求其戴上眼罩后，再给每人发一件套头衫。
4. 家长开始穿、脱套头衫。
5. 思考与讨论
 - 请各位家长描述自己穿、脱衣服的过程、经验以及困难。
 - 生活中，家长应该怎么去指导我们的视障儿童学习穿、脱衣服的技能呢？
 - 指导教师总结穿脱衣服的关键技能：通过触觉感觉领、袖等关键部位，辨认衣服种类，然后辨别衣服的正反面（包括里外面和前后面），胳膊伸入相应的袖子后再套头；家长准确的语言表述和示范也非常重要；最后强调：对于盲童来说，对周围的事物包括各种衣服进行认识、增加触觉经验是生活技能的基础。

注意事项：

1. 活动过程中，指导教师不要告诉家长衣服的种类，提醒家长注意操作顺序和动作要领。

7. 戴眼罩刷牙和倒水

主要内容	家长戴眼罩倒水和挤牙膏，体会并交流各自的感受。
活动时间	1.5小时
备注	

活动目的：

1. 让家长体会到培养盲童倒水和挤牙膏的生活技能要领。

活动条件：

1. 暖瓶6只、纸杯若干。
2. 一次性牙刷12支、牙膏数管。

活动步骤：

1. 指导教师提问：你让孩子自己倒过开水吗？你的孩子是如何挤牙膏的？请家长戴上眼罩体会一下。
2. 家长分为两组，每组6人。一组练习倒水，另一组进行观察。然后交换位置，体验活动。
3. 练习组的家长每人戴上眼罩，尝试将暖瓶里的温开水倒入纸杯。
4. 同上，练习戴眼罩挤牙膏。
5. 思考与讨论：
 - 你在倒水时靠什么来确定水位？你用什么方法来挤牙膏？
 - 生活中，家长应该怎么去指导我们的视障儿童学习倒水和挤牙膏的技能呢？
 - 指导教师总结要领：倒开水时首先要确定壶嘴和杯口的正确位置，然后缓慢倒入，可以靠声音、温度、重量来估计水量多少；盲童在生活中练习倒开水时，可以用大杯子倒少量水；可以先用凉水或者温水等策略；挤牙膏可以直接把牙膏挤到牙齿上；可以用手指感觉牙膏的多少，也可以把牙刷放到嘴里用舌头感觉牙膏的量。

注意事项：

见说明

8. 戴眼罩扫地

主要内容	家长戴眼罩打扫房间的地面，体会并交流各自的感受。
活动时间	1小时
备注	活动拓展 · 可以改成擦桌子、拖地、擦玻璃、整理物品等。

活动目的

1. 家长体会到培养盲童扫地技能的要领。

活动条件

扫帚、簸箕。

活动步骤

1. 指导教师提问：你让孩子自己扫过地吗？请家长戴上眼罩体会一下。
2. 在地面撒上碎纸片，请一位家长戴眼罩尝试扫地，其他家长观察。
3. 家长依次轮流进行扫地。
4. 思考与讨论
 - 请家长谈一下戴眼罩扫地时的感受？
 - 生活中，家长应该怎样去指导我们的视障儿童学习扫地技能呢？
 - 指导教师讲解扫地的要领：第一，确定方位（例如，以窗台为起始点，确定左、右两边界限），第二，按照从上到下，从左到右的顺序，依次进行清扫。

注意事项

见说明

9. 戴眼罩整理书包

主要内容	家长戴眼罩整理学生书包，体会并交流各自的感受。
活动时间	1小时
备注	

活动目的

1. 家长体会到培养盲童扫地技能的要领。

活动条件

眼罩、盲笔、盲纸、书本、书包若干。

活动步骤

1. 指导教师提问：在学校里，你们的孩子自己可以整理书包。那么家长们想体验一下戴眼罩整理书包的感受吗？
2. 请一位家长戴眼罩尝试整理学习用具（盲板、盲笔）以及课本，并把上述物品放入书包，其他家长观察。
3. 家长依次轮流进行体验。
4. 思考与讨论
 - 请家长谈一下戴眼罩整理书包时的感受？
 - 生活中，家长应该如何去指导我们的视障儿童学习整理书包的技能呢？
 - 指导教师讲解整理书包的要领：首先，确定位置（例如，准备放入书包的学习用品放在桌子的左边，书包放在桌子的右边）；其次，先放小体积的物品（盲板、盲笔），再放大体积的物品（书本）按照从小到大的顺序依次进行整理。

注意事项

1. 活动过程中，防止盲笔等小物品掉在地上，注意安全。
2. 同上

10. 戴眼罩就餐

主要内容	通过请家长戴眼罩就餐，体会并交流各自的感受。
活动时间	1小时
备注	活动拓展 • 可以把地点放在餐厅。 • 饭菜种类可以调整为自助选餐，增加活动难度。

活动目的

1. 家长体会培养盲童自己吃饭的要领。

活动条件

眼罩12副；快餐20套（包含筷子或者勺子）；餐桌。

活动步骤

1. 指导教师提问：在很多视障儿童家庭中，许多孩子不会自己吃饭，请大家思考一下，如果坚持这样做将会给孩子今后的独立生活带来什么样的后果？其实，让孩子学会自己吃饭，并没有你们想象的那么困难，接下来，请各位家长戴上眼罩亲自体验一下！
2. 家长亲自体验戴眼罩就餐。
3. 思考与讨论
 - 请家长谈一下戴眼罩就餐时的感受？
 - 生活中，家长应该怎么去指导我们的视障儿童学习吃饭的技能呢？

注意事项

1. 负责人员可以把活动安排在午餐或者晚餐的时间。
2. 就餐结束后，提醒各位家长把垃圾放入垃圾箱。

11. 持盲杖行走

主要内容	通过请家长戴眼罩持盲杖行走，体会并交流各自的感受。
活动时间	1小时
备注	活动拓展 · 行走路线（长度、复杂性）可以根据实时情况调整。

活动目的

让家长理解盲杖对视障儿童出行的重要性。

活动条件

盲杖6根；眼罩6副，

活动步骤

1. 指导教师首先介绍盲杖的基本知识和使用方法。
2. 指导教师提问：各位家长，你们的孩子平日里是如何出行的？你们觉得持杖对于他们安全行走有作用吗？接下来，请各位家长戴上眼罩亲自体验一下盲杖的重要作用吧！
3. 家长分为6组，每组2人，1人戴眼罩行走，1人辅助。
4. 每组家长按照从A点至B点的行走路线持杖行走，到达目的地后，家长交换角色，按照从B点至A点的返回路线，回到起点。
5. 思考与讨论
 - 请家长谈一谈刚才戴眼罩持杖行走的感受？
 - 请家长讨论一下盲杖对于视障儿童的安全出行的意义。

注意事项

1. 活动前，提醒家长正确使用盲杖，不要随意挥动盲杖，防止互相敲打。
2. 活动中，注意提醒保持每组之间保持适当间距，不要互相拥挤碰撞。
3. 活动中，指导教师要随时对家长进行指导，提醒家长注意行走安全。

12. 导盲随行

主要内容	家长体验导盲随行的过程，学习正确的导盲方法。
活动时间	2小时
备注	活动拓展 • 行走路线（长度、复杂性）可以根据实时情况调整。 • 有条件的组织者可以全程录像，展示出活动中，家长出现的各种的正确或者错误的动作以及姿态，帮助他们更加了解和理解视障儿童的行为表现。

活动目的：

1. 家长体会视障儿童行走时的感觉。
2. 家长学会正确带领视障儿童行走的方法。

活动条件：

1. 眼罩12副、楼梯；摄像机和多媒体投影设备（有条件配备）。
2. 具有定向行走知识的组织者1名、摄像师1名、辅导人员2名。

活动步骤：

1. 指导教师提问：平日里，家长们是怎样带领自己的盲孩子行走呢？那么这样带领孩子是否正确呢，我们先来做一个体验然后再讨论。
2. 家长分成6组，组内一人戴眼罩作为随行者，另一人作为导盲者。
3. 要求每组家长按照手拉手的方式（家长常用）和导盲随行方式两种上、下楼梯；然后角色互换。
4. 在活动过程中进行录像，然后进行现场播放，重点展示两种不同的带领姿势下，戴眼罩者的不同姿态和表情。
5. 思考与讨论
 - 家长讨论两种不同带领姿势的感受。
 - 指导教师示范正确的导盲随行动作并讲解原理。正确的动作是：儿童用手轻握家长的肘关节上方并保持前臂与地面呈水平，在家长侧后方半步距离。

注意事项：

1. 活动前，指导教师提醒家长在带领行走的过程中要注意安全，特别是在下楼过程中导盲者要给予随行者台阶提示，行走速度缓慢。
2. 活动中，注意提醒保持每组之间保持适当间距，不要互相拥挤碰撞。
3. 讨论时，指导教师注意在讲解和演示过程中，重点体现和强调“手拉手”方式并不能有效减轻随行者的恐惧感，随行者也不能通过导盲者的身体变化感觉到地形的变化，特别是在上下台阶时，而正确的导盲随行可以克服上述问题。

13. 家长经验介绍

主要内容	选择2~3名家长讲述自己在培养孩子过程中的困惑和心得。
活动时间	3小时
备注	活动拓展 • 家长可以和视障儿童一起介绍经验。 • 主题可以选取医疗、家庭教育、学业支持、社交、康复等内容。

活动目的：

1. 分享家长在培养视障儿童过程中的困难和经验。
2. 促进和提高其他视障儿童家长的自信心。

活动条件：

在教育视障儿童方面有一定经验的家长。

活动步骤：

1. 主持人介绍演讲家长和主题。
2. 家长经验介绍。
3. 与台下的家长进行交流。
4. 主持人总结。

注意事项：

1. 组织者要选取有经验或者观念先进的视障儿童家长作为演讲人，并对家长提前做好访谈工作，帮助家长梳理演讲思路。
2. 对家长提出的困难和问题，如果当场无法得到解决或者帮助，应该和家长解释清楚，并记录下问题，咨询专家后再给予家长反馈。

14. 我们的理想

主要内容	家长介绍自己对孩子的近期和长远的期望及面临的问题。
活动时间	2小时
备注	活动拓展 · 本主题可以改变为“我们的忧虑”，让家长谈论对孩子的忧虑。

活动目的：

1. 家长通过畅想对孩子未来的理想，宣泄心中的压力。
2. 了解家长的需求以便更有针对性地帮助他们。

活动条件：

不限

活动步骤：

1. 主持人：今天我们来谈一谈对孩子未来的理想。当然，对于家长来说，最大的理想是治好孩子的眼疾让他们远离残疾，但是如果孩子的眼睛不能治愈，那么我们的期望是什么？我们希望孩子或者社会能做出什么改变？
2. 家长发言。
3. 思考与讨论
 - 主持人总结并针对家长的问题做出必要回应。

注意事项：

这是一个宽泛的话题，主持人要注意把握方向，引导家长把注意力放到现实的或者可能改变的问题上去。

15. 讨论“视障”

主要内容	请家长谈谈对视障的认识和看法。
活动时间	2小时
备注	

活动目的

1. 家长对视障、残疾的概念形成正确认识。
2. 了解国内外视障教育的发展，以及我国的各项政策。
3. 帮助家长树立信心。

活动条件

不限

活动步骤

1. 主持人提问：各位都是视障儿童的家长，那么你们真正了解什么是视障吗？你们又是如何看待视障呢？
2. 请家长谈谈自己的认识和看法。
3. 组织者对视障、残疾等概念进行正确讲解。
4. 介绍视障教育的发展史和国家的政策等。
5. 思考与讨论
 - 国家、社会和家长应该怎么对待残疾儿童、对待视障儿童？
 - 我们今后共同努力的方向是什么？

注意事项

组织者注意引导家长的积极情绪。

16. 参观残障人士职业场所

主要内容	组织家长参观残障人士职业场所，与员工讨论，增加家长的信心和希望。
活动时间	2小时
备注	以“盲人按摩中心”为例

活动目的

1. 通过组织家长参观盲人按摩中心，使家长了解视障学生的就业情况。
2. 增强家长对视障儿童将来能够在社会中独立生存的信心。

活动条件：

盲人按摩中心。

活动步骤：

1. 组织者带领家长参观按摩中心。
2. 请按摩中心的负责人介绍本中心情况、国家的残疾人就业政策、按摩市场的情况；视障学生的就业情况。
3. 家长与员工交流。
4. 组织家长亲身体会按摩服务。
5. 思考与讨论
 - 请家长谈一谈参观交流的感受和想法。

注意事项：

活动前，组织者提醒各位家长要遵守工作场所的规范。

亲子活动

1. 拉手找妈妈（爸爸）

适应对象	年龄：不限
主要内容	母亲或者父亲坐在一排椅子上，孩子通过触摸手、气味来辨认自己的父母。
活动时间	1小时
备注	活动拓展 • 可以改成父母戴眼罩触摸辨认自己的孩子。

活动目的：

通过本活动促进亲子感情交流。

活动条件：

眼罩12副。

活动步骤：

1. 家长12人围坐成半圆圈。
2. 视障儿童戴眼罩（为了保证公平参与）每三人一组，依次来握家长的手或者衣服袖口，也可以通过气味来辨认妈妈或者爸爸，家长不能有任何声音或者其他提示。认为找对的儿童举手示意。
3. 组织者核对后，成功的儿童鼓掌鼓励。
4. 思考与讨论
 - 请较快完成任务的家和长孩子谈一下体会。

注意事项：

1. 此活动可以用作热身活动，起到活跃气氛的作用。
2. 对没有很快找到家长（孩子）的孩子（家长），也要给予鼓励，避免伤害孩子的自尊心。

2. 夹气球赛跑

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	家长和孩子一起用身体夹住气球赛跑
活动时间	1小时
备注	活动拓展 · 选择年龄和身高相近的儿童参加比赛。

活动目的：

1. 促进亲子之间的感情交流。
2. 启发视障儿童的协作意识。

活动条件：

1. 室内或者室外10米左右的场地（起点和终点用20cm~30cm宽的橡胶地板胶条或者用其他可触感的物品作为提示）。
2. 气球若干（气球要选择较大的，气不能鼓得太足，否则容易挤破）。

活动步骤：

1. 组织者宣布游戏规则：（开始指令发出后，进行比赛，看看哪个家庭能够在保证气球不破的前提下，最快跑到终点，如果气球发生破裂，不算成绩。）
2. 三个家庭为一组，分为四组进行比赛。
3. 第一组比赛，每个家庭分别站在起跑线上，。
4. 第二组、第三组、第四组进行比赛。
5. 思考与讨论。
6. 请每个家庭谈谈自己的体会。
7. 如何做才能更好完成任务。

注意事项：

1. 游戏前家长带孩子感受场地距离，视障儿童用脚步测量长度。
2. 游戏前，可以先让家长和孩子练习一下夹气球跑步的动作。
3. 游戏前，组织者一定要着重提醒家庭注意跑步安全。
4. 此活动可以营造活跃气氛，其他人员要在场地旁边加油助威，为了淡化竞争气氛可以不记时，但要表扬表现突出的参赛者。

3. 双人三足跑

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	用布条捆住家长和孩子靠近的双足，然后赛跑
活动时间	1小时
备注	活动拓展 · 可以选择年龄和身高相近的儿童组成一组参加比赛

活动目的：

1. 促进亲子感情交流。
2. 启发视障儿童协作意识。

活动条件：

1. 室内或者室外15米长的跑道（起点和终点用20cm~30cm宽的橡胶地板胶条或者用其他触感的物品作为提示）。
2. 宽布条12条（用于捆绑）；辅助人员3名

活动步骤：

1. 组织者宣布游戏规则：（开始指令发出后，进行比赛，看看哪个家庭最先跑到终点。）
2. 三个亲子家庭为一组，分为四组，进行比赛。
3. 辅导人员辅助每个家庭绑好双足。
4. 第一组比赛，每个亲子家庭分别站在起跑线上，组织者发出开始指令后，进行双人三组跑比赛。
5. 第二组、第三组、第四组依次进行比赛。
6. 思考与讨论
 - 请每个家庭谈谈自己的比赛体会。
 - 讨论如何做才能跑得更快。

注意事项：

1. 游戏前家长带孩子感受场地距离，指导视障儿童用脚步测量长度。
2. 游戏前，可以先让家长和孩子练习一下动作（家长的步频和步幅尽量和孩子保持一致）。
3. 游戏前，组织者一定要着重提醒家庭注意跑步安全。
4. 对所有参与者要进行鼓励，不过分强调比赛名次。



4. 视障人士门球比赛

适应对象	年龄： 6~16岁
主要内容	把视障儿童与家长随机分组组成球队进行比赛。
活动时间	1小时
备注	活动拓展 · 可以改为足球赛等体育活动。

活动目的

增进家长对学生的理解和支持。

活动条件

体育馆、盲人门球场地、门球。

活动步骤

1. 盲人门球运动介绍。
2. 分组进行比赛。
3. 思考与讨论
 - 请家长谈一谈感受。
 - 请家长谈一谈对视障儿童在比赛中的表现有什么看法？
 - 请家长谈一谈体育运动有什么好处？

注意事项

1. 有心脏病、高血压等慢性疾病的人禁忌参加。
2. 正式比赛前，家长和儿童做好热身运动，预防运动损伤。

5. 送信

适应对象	年龄： 不限
主要内容	把学生和家长分成两队，以耳语的形式传递同一句话。
活动时间	30分钟
备注	

活动目的

1. 促进亲子感情交流。
2. 培养视障儿童团队精神。

活动条件

平坦地面、眼罩

活动步骤

1. 组织家长和学生各站一纵队，两队间隔5米距离，每队成员前后间隔半臂距离相隔，家长戴眼罩参加比赛。
2. 组织者宣布如下游戏规则：（组内成员在传递耳语过程中，其余成员不能用其他肢体语言或者声音提示）
3. 组织者告诉每队第一名成员一句话，然后每组成员依次耳语传递到最后一名成员。
4. 最后一名成员，举手示意，并说出传话内容。
5. 组织者为各队进行计时。
6. 思考与讨论
 - 如何能又快又准确地传递信息？

注意事项

组织者赛前提醒各队成员，遵守比赛规则，不要交头接耳。

6. 故事会

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	孩子给家长讲故事。
活动时间	2小时
备注	

活动目的

增进父母和子女间的相互了解和感情。

活动条件

教室、桌椅。

活动步骤

1. 组织者提问：孩子们，你们在学校给自己的同学讲过很多精彩的故事吧，那么今天也给自己的爸爸妈妈讲一个精彩的故事吧！
2. 鼓励每名视障儿童都能讲一个故事。
3. 思考与讨论
 - 提问：孩子们，你们为什么要讲这个故事？
 - 请家长谈一谈听故事的感受、自己与子女间的交流情况，以及自己对孩子的了解。

注意事项

组织者提醒视障儿童注意故事的顺序。

7. 疯狂造句

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	请每个家庭任意说出3个互不相干的字或词语，让其他家庭造句，而句子中必须包含这3个字或词。
活动时间	1小时
备注	活动拓展 · 可以改编为歌曲接龙。

活动目的

1. 促进亲子之间的感情交流。
2. 培养视障儿童想象力。

活动条件

教室、桌椅

活动步骤

1. 请各个家庭一起围坐成一圈。
2. 请每个家庭说出3个字或词语，其他家庭利用这3个字词合理地嵌入同一个句子。如果不能合理或者不能造出句子的家庭可以用表演节目的形式代替。
3. 交换角色轮换进行游戏。
4. 思考与讨论
 - 请各个家庭谈一谈参加活动时的合作感受。

注意事项

无

8. 亲子才艺展示

适应对象	年龄：不限
主要内容	如唱歌、演奏乐器、曲艺等。
活动时间	2小时
备注	活动拓展 · 家长可以代替孩子参加表演。

活动目的：

1. 通过才艺表演促进视障儿童树立自信心。
2. 通过表演锻炼儿童的表达和艺术表演能力。

活动条件：

1. 根据视障儿童的特长准备相应乐器、音响等。
2. 摄像器材（有条件配备）。
3. 奖品。

活动步骤：

1. 组织者：今天，小朋友们都准备了精彩的节目，哪位勇敢地做第一个表演者呢？
2. 请儿童自己报名表演节目。
3. 组织者组织儿童对节目进行评选，选出前三名。
4. 为所有儿童发奖（前三名可以有不一样的奖品）。
5. 思考与讨论
 - 主持人采访表现突出的孩子和家长，让他们介绍自己的经验。

注意事项：

1. 本活动主要鼓励更多的视障儿童参与，表演的形式和内容不限。
2. 根据孩子的年龄提出要求，要求有器乐表演的儿童提前做好准备。
3. 本活动重在培养孩子的信心而不在于评价表演水平，对于所有的参与儿童应该都给予热情的鼓励（尤其是那些羞涩的儿童）。

9. 吃水果

适应对象	年龄：4~12岁；
主要内容	视障儿童和家长（戴眼罩）一起吃水果。
活动时间	50分钟
备注	

活动目的

通过本次活动，使家长进一步了解视障儿童的身心特点。

活动条件

教室、桌椅、西瓜、水果刀。

活动步骤

1. 提问：请各位家长换位思考一下视障儿童生活中遇到的困难。
2. 家长通过戴眼罩与学生一起吃西瓜体验视障儿童在生活中遇到的困难。
3. 思考与讨论
 - 通过换位体验，思考解决他们生活中遇到的困难时的解决方法。

注意事项

注意用刀的安全：第一，找到刀柄，并且刀柄放于靠近身体侧；第二，双手轻轻触摸找到刀刃，并使之朝下放置在桌面；第三，使用刀时，右手握刀柄，左手轻轻触摸找到刀刃，感觉到刀刃的锋利感即可。

10. 教孩子洗手

适应对象	年龄：4~12岁
主要内容	家长教孩子洗手。
活动时间	1小时
备注	

活动目的

1. 了解体验视障儿童的身心特点。
2. 培养家长的教授视障儿童的耐心。

活动条件

毛巾12条、洗手液2瓶，脸盆6个。

活动步骤

1. 讨论正确洗手的方法：请学生先发言，再请家长发言。
2. 说明生活技能教授的方法很重要，家长的耐心也很重要。
3. 讲解正确洗手的方法。(在流动水下，使双手充分淋湿；取适量肥皂(皂液)，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝；掌心相对，掌心手指并拢揉搓双手至少15秒钟，应注意清洗双手所有皮肤，包括指背、指尖和指缝；手心对手背沿着指缝进行搓揉；掌心对掌心，双手交叉进行搓揉；弯曲手指放在另一手掌心进行搓揉；右手握住大拇指进行搓揉；五个手指尖并拢放在另一手掌心进行搓揉；流水洗净双手)。
4. 思考与讨论
 - 请家长谈一谈其他生活技能的教授，以及我们家长的耐心。

注意事项

注意针对不同能力学生和家长的说话态度和方式。

11. 带妈妈回宿舍

适应对象	年龄： 不限
主要内容	请家长戴眼罩或眼镜从教室跟随学生回宿舍。
活动时间	1小时
备注	

活动目的

1. 体验视障儿童行走的困难。
2. 增进家长和孩子之间的感情。

活动条件

校园环境、眼罩或模拟眼镜

活动步骤

1. 组织者提出问题：活动前，请各位家长换位思考一下视障儿童生活中行走的困难。
2. 家长戴眼罩跟随视障儿童从教室到学生宿舍，体验视障儿童行走过程中遇到的各种困难。
3. 思考与讨论：
 - 通过亲身体验视障儿童出行的困难，请家长思考帮助他们解决行走困难的方法。

注意事项

1. 活动前，组织者提醒家长和儿童注意行走中要保持安静，不要打闹。
2. 防止相互碰撞。

12. 讨论回家路线

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	请学生描述自己回家路线和家庭周边环境。
活动时间	3小时
备注	活动拓展 • 大龄儿童可以自己复述回家路线 • 低龄儿童在帮助下复述回家路线

活动目的

1. 视障儿童描述自己回家路线和家庭周边环境。
2. 使家长认识到视障对视障儿童认识环境的限制及独立行走的重要性。

活动条件

教室、桌椅

活动步骤

1. 组织者讲解视障儿童独立行走的重要性
2. 请每位视障儿童自己描述回家的路线和家庭周边的环境情况。
3. 听完孩子们的描述，请家长谈一谈自己的感想。
4. 思考与讨论
 - 请家长谈一谈如何帮助自己的孩子识认回家的路线及家庭周边环境。
 - 请家长谈一谈指导自己孩子定向行走的方法。

注意事项

无

13. 制作触摸图书

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	根据简单童话故事或者自编故事，家长用各种材料剪出触摸图样并贴上，孩子写出盲文（汉字）说明。
活动时间	6小时
备注	<p>活动拓展</p> <ul style="list-style-type: none"> • 可以把视障儿童的一次亲身经历作为故事内容，进行制作。 • 全体家长和儿童分工合作一本触摸图书，每组家庭做一两张，然后合成成一册。

活动目的：

1. 通过亲子一起制作触摸图书，增加亲子感情、增强家长对孩子的理解。
2. 通过制作过程，培养视障儿童的想象力和动手操作能力。

活动条件：

1. 盲纸100张、各种质地和厚度的彩色纸100张、A4复印纸30张、白色硬纸板A4大小60张。
2. 各种质地、花色和厚度的布料块若干。
3. 剪刀6把、铅笔10支，胶水10支。
4. 盲板、盲笔6套。

活动步骤：

1. 两个亲子家庭为一组，共6组，每一组合作完成一本触摸图书。
2. 开始设计制作。组织者提出要求如下：
 - (1) 每组先讨论构思一个简单的童话故事如“小水滴旅行记”、“小兔子拔萝卜”，故事要简单并容易用图画表示。
 - (2) 写出故事情节并用白纸画成连环画草图。
 - (3) 讨论用什么样的材料来剪出图画中的不同内容。
 - (4) 动手剪出图画中的内容并贴在白色硬纸张板上。
 - (5) 在相应的图画上写上文字说明，盲生写上相应的盲文说明，低视生写大字说明。
 - (6) 将触摸图装订成册。
3. 触摸图书的展示和分享。
4. 思考与讨论
 - 每组讲解自己的故事内容、设计思路。
 - 通过互相交换观摩后，进行评价。



视障儿童亲子活动 指导手册

注意事项：

1. 组织者在活动前可以提供一个案例，供家长参考。
2. 制作的过程重在让视障儿童参与，特别是在制作剪贴画时要尊重他们的意见（尽管他们的意见可能不符合常规的审美要求）。
3. 触摸图要注意使用触摸质地来区分不同的内容，要在整个故事中保持触摸材料所表示的意义的一致性。
4. 提醒家长注意使用色彩反差的材料，利于低视力儿童观察。

14. 夸夸我的好妈妈（爸爸）

适应对象	年龄：不限
主要内容	每个视障儿童找出妈妈（爸爸）做的让自己感动的或者佩服的5件事情或者5个优点
活动时间	1小时
备注	活动拓展 · 夸夸我的孩子（父母可以讲一下自己孩子的优点或者孩子成长过程中的一些快乐的事情）

活动目的：

1. 培养视障儿童的感恩思想、促进亲子感情交流。
2. 培养视障儿童的表达能力。

活动条件：

场地不限

活动步骤：

1. 组织者：小朋友们，在这个世界上，什么人对你来说是最重要的？为什么？
2. 视障儿童举手发言。
3. 组织者：小朋友们，现在请你们列举出妈妈（爸爸）的5件事情，这些事情可以让你特别感动、特别佩服的或者特别困难的，也可以是让你特别开心的。
4. 视障儿童发言时，主持人启发、鼓励以及和在场的父母亲沟通。
5. 组织者：今天，我们列举了爸爸妈妈的那么多的让我们感动的事情，其实，你们举出的事情只是父母做的很小很小的一部分，还有很多事情我们不知道。我们请家长来谈谈。
6. 请家长谈谈对孩子所做的不为人所知的事情，如求医的艰辛。
7. 组织者总结。

注意事项：

1. 组织者可以事先做一些访谈了解一些家庭的情况，以便更有效地组织活动。
2. 活动结束后，要留一些时间给父母，特别是那些讲不出故事的父母，让他们谈谈养育孩子的艰辛和困难。

15. 我对妈妈的期望（我理想中的妈妈）

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	让视障孩子说一说父母对自己教育方式方法的期望。
活动时间	1小时
备注	活动拓展 · 父母也可以讲述对孩子的期望或者理想中的孩子

活动目的：

1. 通过视障儿童表达对妈妈或爸爸的期望，让家长更理解自己的孩子。
2. 培养视障儿童和家长的沟通能力。

活动条件：

场地不限。

活动步骤：

1. 主持人：在座的各位家长，我们在教育和养育孩子的过程中付出了太多的心血和汗水，他们的自强不息、乐观坚强让我们感到欣慰。但是，有时候也让我们着急、失望甚至生气。造成这样的情况固然有孩子的问题，但是，有时候也可能是因为我们对孩子还不够理解，他们也有自己的道理，家长们想不想听听他们的心声呢？
2. 请视障儿童谈谈对父母的期望，特别是在教育自己的方式上，举例说明。

注意事项

1. 组织者可以事先做一些访谈了解一些家庭的情况，以便更有效地组织活动。
2. 对于某些视障儿童来说，可能说不出父母教育自己的问题，组织者注意启发和引导孩子；让孩子讲一些在学习、生活中出现的与父母意见不同的事情。

16. 观赏无障碍电影

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	父母戴眼罩和孩子一起观看带有解说的无障碍电影，并互相讨论彼此分享观后感。
活动时间	3小时
备注	活动拓展 · 可以改为听普通电影。

活动目的：

1. 通过观看配有语音解说的无障碍电影让家长了解、学会使用语言，补偿视觉缺陷的策略。
2. 通过讨论的方式，培养视障儿童的分析和表达能力。

活动条件：

1. 特制的无障碍电影光盘、电影放映系统（或者电脑和投影系统）。
2. 眼罩12副。

活动步骤：

1. 组织者提出要求：家长戴眼罩和孩子一起看电影，请家长和孩子看完电影后谈一下观后感。
2. 观看电影。
3. 思考与讨论
 - 家长讨论无障碍电影对自己的启发。
 - 视障儿童谈对电影故事本身的感受。
 - 家长认识到：通过适当的语言补偿，视障儿童也可以欣赏电影这样的典型的需要视觉的艺术形式，进一步可以讨论在什么时候加上语言解说，可以让视障儿童听到的效果更好。

注意事项：

1. 选择电影应该考虑适合儿童的年龄段。
2. 家长使用的语言有如下要求：简单、准确、描述主要情节、描述主人公感情

17. 参观科技馆

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	按照一定要求参观科技馆，家长要指导孩子参观，之后孩子要分享观后感
活动时间	6小时
备注	以科技馆为例，可以参观博物馆、图书馆等类型的公共文化场馆。

活动目的：

1. 通过参观科技馆，开阔视障儿童的视野、丰富知识。
2. 通过活动让家长学会怎样引导视障儿童观察、补偿他们的缺陷。

活动条件：

具备相应场馆

活动步骤：

1. 组织者宣讲要求：孩子们在家长的带领和指导下参观科技馆，尽量多地参与操作并做记录，回来后看谁玩得最开心、获得的知识最多。
2. 家长带领孩子参观科技馆，组织者跟随观察家长和儿童的表现。
3. 儿童分享感受和收获。
4. 思考与讨论
 - 总结如何帮助视障儿童进行观察和参与活动。

注意事项：

1. 组织者在参观前提出要求时，不能片面强调看谁记得知识多，会让活动流于肤浅要强调尊重孩子的兴趣，在评价大家的表现时要注意孩子的情绪和感受。
2. 可以组织家长讨论，分享感受，也可以为场馆的无障碍设施提出建议。

18. 优秀残疾人报告

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	邀请事迹突出的残疾人特别是同龄人讲述个人成长和奋斗故事。
活动时间	2小时
备注	

活动目的：

通过本活动让家长 and 视障儿童树立信心
分享教育、康复等方面的知识和经验

活动条件：

找到合适的报告者。

活动步骤：

组织者介绍报告人的个人简介。

请报告人演讲。

演讲结束后，请报告人和家长及视障儿童就演讲主题开展讨论和互动。

注意事项：

残疾人报告和经验介绍是最常见的视障儿童和家长的培训方式之一，报告人的选择不一定是知名的残疾人，或者有突出成就的人，也可以根据需要邀请家长和视障儿童来介绍经验。

可以选择几个家长或者儿童介绍同一个主题，这样既减轻他们的压力，也可以使活动更加丰富。

对于小范围的报告会，应尽量增加活动的互动性，主持人可以插话，听众也可以提问。

19. 运输水果

适应对象	年龄：不限
主要内容	儿童采用头顶篮筐的方法，运输水果，比比哪一组家庭运输的水果数量最多。
活动时间	50分钟
备注	活动拓展 · 儿童直接采用头顶水果的方法，增加活动难度。

活动目的

1. 粗大运动——抬头训练
2. 增加亲子感情

活动条件

一块干净平整场地（辅助人员2名篮筐若干、水果若干）

活动步骤

1. 6个亲子家庭分别站在起始线，为每名儿童发一个篮筐。
2. 正式游戏前，组织者告知游戏规则。
3. 要求每家长把水果放到篮筐，儿童采用头顶篮筐的方法把水果运输到对面的折返线。
4. 儿童把水果放下后，头顶篮筐返回到起始线，开始下一轮游戏。
5. 完成三轮游戏后，比赛结束。
6. 比一比哪组家庭运输的水果最多。
7. 思考与讨论
 - 回忆一下，你们刚才是怎么用头顶篮筐的？
 - 如何能够把篮筐顶的很稳呢？

注意事项

游戏开始前，每组家庭可以练习头顶篮筐的动作。

游戏过程中，防止儿童互相碰撞；提醒儿童注意安全。

游戏过程中，家长可以拍手、语言提示儿童直线行走。

游戏开始、结束时给予儿童声音提示。

明眼人、低视生可以戴眼罩参加。

20. 接力跑

适应对象	年龄：不限
主要内容	两个家庭为1组，共分为3组，进行距离20米的接力跑比赛。
活动时间	50分钟
备注	活动拓展 · 增加跑道的距离。

活动目的

1. 粗大运动——跑步训练（学习正确的跑步姿势）
2. 增加亲子感情

活动条件

一块平整室外场地（20米）、辅助人员3名

活动步骤

1. 两组家庭为一组，分为三组，每组成员两名家长，两名儿童，三组同时进行比赛。
2. 正式游戏前，组织者告知游戏规则。
3. 要求每组成员从起始线跑到终点线，然后折返跑回起始线并与第二名成员击掌示意。
4. 第二名成员开始接力跑，折返回来与第三名成员击掌。
5. 依次轮流至最后一名成员返回到起跑线，比赛结束。
6. 比一比哪组速度最快。
7. 思考与讨论：
 - 你能说一说刚才你跑步的姿势吗？
 - 怎样才是正确的跑步姿势呢？
 - 组内成员应该如何配合完成比赛呢？

注意事项

1. 游戏开始前，儿童可以练习跑步的动作。
2. 游戏开始前，小组讨论决定组内成员的参赛顺序。
3. 游戏过程中，一名辅助人员站在折返线，语音提示儿童。
4. 游戏过程中，防止儿童互相碰撞；提醒儿童注意安全。
5. 游戏开始、结束时给予儿童声音提示。
6. 明眼人、低视生可以戴眼罩参加。
7. 可以提供可触摸跑道（凹凸地面或者手触摸跑道）

21. 传球比赛

适应对象	年龄：不限
主要内容	双手从头顶、腿下传球，比一比哪组的速度最快。
活动时间	50分钟
备注	活动拓展 • 增加参加人数、球数。 • 变化传球姿势（身体两侧）

活动目的

身体协调性训练
增加亲子感情

活动条件

一块平整空地（长10米），篮球2颗

活动步骤

1. 把家庭分为两组，每组6名成员，排成一列。
2. 正式游戏前，组织者告知游戏规则。
3. 第一名成员手持篮球，从头顶传球，依次往后传到最后一名成员。
4. 最后一名成员接球后，从跨下传球给前面一名成员，依次往前直到第一名成员，为一轮传球。
5. 总共完成3轮传球，比一比哪组的速度最快。
6. 思考与讨论
 - 你觉得你的身体协调性怎么样？
 - 你认为身体哪个部位参与了传球这个动作？
 - 组内成员如何才能更好的合作？

注意事项

1. 游戏开始前，让儿童熟悉游戏内容，练习传球。
2. 游戏开始前，小组讨论决定组内成员的参赛顺序。
3. 游戏过程中，防止成员互相碰撞；提醒成员注意安全。
4. 游戏开始、结束时给予儿童声音提示。
5. 明眼人、低视生可以戴眼罩参加。

22. 橡皮泥

适应对象	年龄：4~6岁
主要内容	规定时间内，家长和儿童共同完成一件橡皮泥作品。
活动时间	50分钟
备注	活动拓展 <ul style="list-style-type: none"> • 儿童自己动手用橡皮泥。 • 按照要求搓出各种形状（长方体、正方体、球体等等）。

活动目的

1. 精细运动训练
2. 双手协调训练
3. 增加亲子感情

活动条件

橡皮泥若干；2名辅助人员

活动步骤

1. 6组家庭，围成一圈坐下。
2. 游戏前，组织者告知如下游戏规则。
3. 为每组家庭提供橡皮泥以及工具。
4. 组织者发出比赛开始指令，在规定时间内，完成橡皮泥作品，比比哪一组家庭的作品最漂亮。
5. 思考与讨论
 - 你刚才完成了作品的哪个部分，你是怎么做的？
 - 说一说，你和爸爸（妈妈）是如何合作完成作品的？

注意事项

1. 游戏开始前，儿童可以先练习捏橡皮泥。
2. 游戏过程中，组织者注意纠正儿童的坐姿以及指导儿童的双手配合动作。
3. 游戏开始、结束时给予儿童声音提示。
4. 明眼人、低视生可以戴眼罩参加。

23. 相反口令

适应对象	年龄：4~6岁；7~12岁
主要内容	做与组织者口令相反的动作。例如：组织者说：“站起来。”成员就必须蹲下来。比一比，哪一组家庭做出的正确动作最多。
活动时间	50分钟
备注	活动拓展 · 组织者发出口令的节奏，可以由慢变快，或者由快变慢。 · 组织者发出一些复杂口令。 · 低龄儿童做简单口令，大龄儿童做复杂口令

活动目的

1. 动作反应能力训练
2. 增加亲子感情

活动条件

一块平整地面；辅导员6名

活动步骤

1. 要求6组家庭围成半圆站立，并且每组内的家长和儿童面对面站立，间隔一臂距离，组织者站在中心位置，面对各组家庭。
2. 游戏前，组织者告知游戏规则。
3. 组织者发出各种动作口令，每组家庭成员做出与口令相反的动作（口令：向左转、向右转、向前走、向后退、站起来、举手、抬脚、抬头、弯腰、蹲下去、停、动起来、向前走3步、向后退3步等等）
4. 每组的辅导员负责计数，家长和儿童同时做对动作，记1分；一个做对另一个做错或者两人都做错，均不得分。
5. 根据每组的得分，决定最终的胜利者。
6. 思考与讨论
 - 你为什么能快速做出正确的动作？说一说原因？
 - 你和爸爸（妈妈）是如何配合的？

注意事项

1. 游戏开始前，家长和儿童可以练习动作。
2. 游戏过程中，组织者的口令应该均匀缓慢。
3. 游戏过程中，防止儿童互相碰撞，提醒儿童注意安全。
4. 游戏开始、结束时给予儿童声音提示。
5. 明眼人、低视生可以戴眼罩参加。

24. 魅力你我他

适应对象	年龄：不限
主要内容	要求家长用个性化的方式介绍孩子，孩子以个性化的方式介绍家长
活动时间	50分钟
备注	活动拓展 · 可以让每个人说出一种代表所介绍的人物特点的物品，以增加活动难度和趣味性。

活动目的

1. 提高视障生的表达能力和观察能力。
2. 以互相介绍的方式促进孩子与家长间的沟通和了解。

活动条件

宽敞、明亮、安静的教室。

活动步骤

1. 大家围坐成一个圆圈，家长和孩子坐在一起，为一组。
2. 组织者说明游戏规则，并做几次示范。
3. 每组的孩子和家长有三分钟的交流时间，孩子要准备一个一分钟的自己对家长的介绍，家长要准备一分钟的对孩子的介绍。
4. 可按顺时针或逆时针方向让大家进行介绍。
5. 思考与讨论
 - 回忆一下刚才谁的介绍最吸引人？
 - 如果下次再做介绍，你会加入些什么内容，对哪些介绍进行改动？

注意事项

1. 参与游戏的家庭数不宜过多以免使大家感到拖沓。
2. 要鼓励家长用积极的语言介绍孩子。
3. 老师可以准备一些问题抛砖引玉，促进家长和孩子间的交流。例如平时在家喜欢做什么，最让你佩服的地方是什么，做的最难忘的一件事是什么等。
4. 不要有太多吸引学生注意力的物品和响动。
5. 大家要坐得稍微集中些，以便能听清楚别人的发言。

25. 家庭啄木鸟

适应对象	年龄：不限
主要内容	每个家庭表演一个情景剧，大家为情景剧中的人物出谋划策，解决他们的困扰。
活动时间	1小时
备注	

活动目的

1. 以情景剧和讨论的方式促进学生和家长间的相互理解。
2. 促进家长和孩子解决问题能力的提高。

活动条件

宽敞、明亮、安静的教室（可以有一个小讲台作为情景剧的舞台；可将教室的桌椅靠在墙边，在教室中间留出一块空地）。

活动步骤

1. 大家围成一个圆圈。家长和孩子为一组坐好。
2. 组织者举一个平时最让他头疼的场景，并找志愿者跟他就此场景进行情景剧表演。
(内容主要以生活中发生的，家长和孩子之间因为误会而导致烦恼的故事为主)
3. 大家对情景剧进行讨论，说出剧中人物的烦恼，导致烦恼的原因，并为其出谋划策。
4. 每个家庭可以讨论他们自己的烦恼，并表演情景剧。
5. 大家对看过的情景剧和产生的想法进行讨论，看看谁的方法好。
6. 思考与讨论
 - 回忆一下生活中还有哪些事情使人烦恼？
 - 对于一直被困扰着事情以前是采用什么样的方式解决的，现在想想还有没有更好的方法去解决？

注意事项

1. 老师要提前准备一些场景以起到抛砖引玉的作用。可以与助教一起表演情景剧，也可以剪一段音频或视频供大家思考和讨论。
2. 如果个别家庭不能配合表演情景剧，可依照孩子的意愿分组进行表演。
3. 可以让不愿意参与讨论的学生将想法写在纸上，以便老师做课后辅导。

26. 我的家庭地图

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	家长和孩子共同制作家庭地图。
活动时间	1.5小时
备注	

活动目的

1. 让学生熟悉自己的家庭路线。
2. 使家长掌握正确帮助孩子的方式。
3. 增进亲子感情。

活动条件

1. 宽敞、明亮、安静的教室。
2. 与家庭人数相当的桌子，每个桌子旁放两把椅子。
3. 每个桌子上摆放1把剪刀、1个A3纸大小的硬纸板、1根胶棒、盲笔、盲板、1根圆珠笔、盲文纸若干。

活动步骤

1. 每个家庭为一组，坐在同一张桌子旁。
2. 每个家庭利用现有的物品制作家庭地图。
3. 互相交换地图，看看谁的地图做得既清楚又美观。
4. 思考与讨论
 - 你知道自己回家的路线吗？
 - 利用做地图的方式，你还可以知道哪些信息？

注意事项

低视力的同学可以利用带颜色的纸片和彩笔来做地图。

27. 对不起，我错了

适应对象	年龄：4~6岁
主要内容	根据组织者的口令做动作，做错了的要站起来说“对不起，我错了”
活动时间	50分钟
备注	

活动目的

培养视障儿童正确对待错误的态度。

活动条件

1. 宽敞、明亮、安静的教室。
2. 将椅子摆成一个U字型。

活动步骤

1. 家长和儿童在摆好的椅子上坐好。
2. 组织者宣布游戏规则。当组织者说小雨时大家拍手，中雨时拍腿，大雨时跺脚，暴风雨时既拍手又跺脚。做错的人要站起来说“对不起，我错了”。
3. 演练游戏以确认每个人都明白了游戏规则，游戏可以正式进行。
4. 思考与讨论
 - 犯错误丢人吗，所有的错误都要道歉吗？
 - 我们应该用什么样的方式指出别人的错误？
 - 我们应该用什么样的方式对待别人的批评？
 - 当别人承认错误时我们要做些什么？

注意事项

当有视障儿童不愿意站起来说“对不起我错了”的时候，老师不能批评，而是要用鼓励的方式说希望下次能勇敢地承认错误。

28. 我是外交家

适应对象	年龄：不限
主要内容	写出自己平时受到嘲笑的情景，共同讨论用何种心态对待这些嘲笑
活动时间	1小时
备注	

活动目的

1. 培养视障儿童及家长的自信心。
2. 使家长和视障儿童思考正确对待嘲笑的方式。

活动条件

1. 宽敞、明亮、安静的教室。
2. 将椅子摆成一个U字型。

活动步骤

1. 家长和孩子为一组坐好。
2. 组织者问大家平时有没有因为视力不好而受到过别人的嘲笑，都是在什么情况下受到嘲笑的，自己是如何对待这些嘲笑的。
3. 组织者问大家有没有嘲笑过别人，为什么嘲笑他们，他们的态度如何。
4. 组织者引导大家讨论正确对待嘲笑的方式。
5. 思考与讨论
 - 当别人嘲笑自己时是采取回避的态度好还是让大家了解到自己的情况从而接纳自己的好？

注意事项

无

29. 满载而归

适应对象	年龄：不限
主要内容	家长和孩子共同制作可以盛放糖果的纸盒。
活动时间	1小时
备注	

活动目的

找出家长在教育孩子方面的误区，分享好的教育经验。

活动条件

1. 宽敞、明亮、安静的教室。
2. 在教室中摆与参与人数相当的桌子，每个桌子前后各摆1把椅子。
3. 准备与参与家庭人数相当的活动用品。每组用品包括：剪刀1把、胶棒1支、双面胶1板、A4纸10张、糖果1袋、透明胶1卷、尺子1把、圆珠笔1支。

活动步骤

1. 家长和孩子为一组，每组坐到1个桌子旁边。
2. 组织者宣布游戏规则。每个家庭都要利用桌上摆放的物品制作出既漂亮、又多的纸盒。要求每个纸盒至少有4个面，能装下3块糖果。
3. 每个家庭有5分钟的思考时间，5分钟的讨论时间，10分钟的制作时间。
4. 数一数每个桌上的纸盒数量。
5. 请每位孩子说一说在折纸盒的过程中的参与度如何，自己的想法有没有被采纳。家长说一说在小组活动中的感受。
6. 针对折纸盒的过程中出现的教育问题进行讨论。
7. 每位孩子为家长剥一块糖果，送到家长的嘴里。孩子和家长相互握手，互相说一句鼓励的话。
8. 思考与讨论
 - 你都采用过什么样的方式来对待家长的责备，效果如何？
 - 当家长不了解自己的时候，怎样才能让家长更了解自己？

注意事项

提醒学生们注意安全，不要玩剪刀，不要伤害到别人，也不要伤害到自己。

30. 我是指挥家

适应对象	年龄：4~6岁、7~12岁
主要内容	每个人代表一个音符，唱到自己的音符时蹲下
活动时间	50分钟
备注	

活动目的

活跃气氛,放松心情。

活动条件

宽敞、平整、安静空地。

活动步骤

1. 每7个人为一组，站成一排。若有14个人，则让两组面对面站，若有21个人，则三组可以站成一个U字形，若有28个人，则可站成正方形。
2. 组织者确认每个人都记住了自己所代表的音符。
3. 组织者用简谱唱一首歌，唱到哪个音符，代表这个音符的人就要蹲下。
4. 组织者可以加快唱歌的速度以增加娱乐性。
5. 组织者也可以叫爱唱歌的儿童来带领大家做这个游戏。
6. 蹲错了的成员可以原地跳五下。
7. 思考与讨论
 - 请大家回忆一下，刚才做的是什动作？
 - 每组怎么做才能更好的完成动作呢？

注意事项

组织者注意要调动家长的参与热情。

31. 在沙滩上、在海水中

适应对象	年龄：6~16岁
主要内容	参与人员根据组织者的指示展开想象，做相应的动作
活动时间	50分钟
备注	

活动目的

放松身体、活跃气氛。

活动条件

1. 宽敞、明亮、干净、安静的教室。
2. 在教室的中间画一条明显的分隔线，或用垫子摆出两块不同的区域。

活动步骤

1. 家长和孩子为一组，站在分隔线的一侧。
2. 组织者说明游戏规则：家长和孩子现在所站的一侧为沙滩上，另外一侧为海水中。
3. 当组织者说在沙滩上的时候，孩子必须站在沙滩的这一边，当组织者说在海水中的时候，孩子们必须站在海水的那一边。（家长可以指导孩子做出正确的动作）。
4. 当大家熟悉游戏规则后，组织者可以给出更多的指令，看谁做得更形象。
 - “鲨鱼攻击”——孩子们站在海水的那一边，并做出搏击的动作
 - “滚烫的沙”——孩子们不停地跳来跳去。
 - “吃冰淇淋”——孩子们要假装吃冰淇淋的样子。
 - “海鸥飞翔”——孩子们要做出展翅自由飞翔的动作。
5. 思考与讨论
 - 你觉得在各种情境下你做出的反应是正确的吗？
 - 还有什么样的动作可以让你放松身心，愉悦心情？

注意事项

如果家长不愿参与游戏，可让家长在一旁观看。

32. 大圆、小圆

适应对象	年龄：4~6岁，7~12岁
主要内容	参与者根据组织者的口令做相应的动作。
活动时间	50分钟
备注	

活动目的

放松身体、活跃气氛。

活动条件

1. 宽敞、明亮、安静的教室。
2. 与参与人数相同的椅子摆成U字型。

活动步骤

1. 家长和孩子为一组，孩子坐在家长的右侧。
2. 组织者告知动作要领：大圆，用身体双侧胳膊和手围绕形成大圆；小圆，用双手的大拇指和食指围绕形成小圆。
3. 当组织者说大圆时，家长和孩子都要用手做出大圆的动作，当组织者说小圆时，孩子和家长都要做出小圆的动作。
4. 大家熟悉游戏规则后，组织者可以提出新的游戏规则。当组织者说大圆时，家长做大圆的动作，孩子做小圆的动作，当组织者说小圆的时候，家长要做小圆的动作，孩子要做大圆的动作。
5. 根据现场情况加快口令速度以增加游戏难度。
6. 看谁的反应又快又准。
7. 思考与讨论
 - 请大家想想刚才是如何完成大圆与小圆？
 - 我们应该如何合作才能完成这项游戏呢？

注意事项

游戏过程中，注意不要发生碰撞，注意身体安全。

附录

合作单位简介

北京市盲人学校

北京市盲人学校创建于1874年，是我国建立最早的一所特殊教育学校，也是北京市唯一一所视障教育学校。学校开设学前教育、多重残疾儿童教育、基础教育、高中学段（含普通高中、针灸推拿职业中专和钢琴调律职业高中）教育以及成人教育和培训，承担着对北京市基础教育视障学生随班就读和0~3岁学前盲童早期干预的指导工作，具有视障教育、培训、科研和社会社区服务“四位一体”的办学功能。北京市盲人学校正努力建设成为具有良好教育条件，一流办学质量，在国内外具有较高声誉，承担首都特殊教育对外交流任务，与首都首善之区地位相适应的国内领先、国际一流的窗口学校。

多年来，学校根据视障学生的身心发展特点，北京市盲人学校突出“科学发展”、“以人为本”、“多元智能”的理念，教育教学富有特色。学校艺术团和体育队在国际国内大赛中屡获殊荣；盲人计算机辅助技术开国内先河，用现代科技架起了视障学生步入信息社会的桥梁；学校按摩专业获得2008年度北京市中等职业学校创新团队，师生屡屡在全国和北京市各类按摩大赛中获奖；学校钢琴调律专业在国内盲校独树一帜，培养了一批有影响力的盲人钢琴调律师，受到社会欢迎。

学校注重德育为本，大力加强学生的思想道德教育，勉励学生努力学习，用知识改变自己的命运，加强学生的自身修养，培养学生求知、明理、仁爱、自强精神，努力成为乐观、向上、自立和对社会有用的人。

北京市丰台区一加一残疾人文化服务中心

北京市丰台区一加一残疾人文化服务中心（下称：1+1）前身为成立于2006年3月的北京一加一文化交流中心（推广名：1+1声音工作室、1+1网络广播），是由一名肢残人和一名视障人士共同组建、残障人自行管理的非营利性公益组织，在传媒、互联网及非盈利等诸多领域实现了零的突破：建立了中国第一个由盲人组成的广播制作团队，节目覆盖中国的大部分地区；2008北京奥运会成为中国奥运历史上第一个残障注册媒体；开播中国第一个为残障人服务的类型化网络广播。1+1经过四年探索、发展和积累，在2008年5月剥离出1+1声音工作室并成立北京一加一传媒文化有限公司的基础上，于2010年7月进行战略规划和改制，正式更名为：北京市丰台区一加一残疾人文化发展中心。该中心的宗旨是：从残障人视角出发，通过提供专业的技术、管理等方面的支持性服务，实践和创新残障人士的职业模式，提升中国残障人士及残障人自助、他助型社会组织的能力，优化社会资源，推动社会对残障人

士的接纳，改善残障人士的生活品质，促进其可持续发展。

儿童乐益会

儿童乐益会成立于2000年，总部位于加拿大多伦多，是一个国际性的儿童及青少年发展组织。儿童乐益会在世界一些不发达的地区利用体育与游戏项目促进儿童发展，传授生活技能和健康教育知识，建设更加和谐的社区，促进和平。为了实现这一目标，儿童乐益会培训当地社区人员，开展有规律的、长期的体育与游戏活动，培养个人和社区领导力。截至2011年底，儿童乐益会已经在四大洲超过20个国家开展项目。

自2007年起，儿童乐益会开始在中国开展工作，旨在促进中国贫困和困境儿童的发展。儿童乐益会深知，只有让儿童主动参与到自身的发展当中，这些孩子才能得到全面有效和可持续的发展。儿童乐益会坚持按照三个战略方向在中国发展，为儿童提供更有效的服务：基于体育与游戏等多种技术方法，让儿童通过体验式学习的方式主动发展，提升能力，改变行为，实现全面发展；为政府和中国本土非政府组织及儿童工作者提供组织能力建设、个人能力建设和技术支持；搭建国内儿童发展需求与国内外优质资源相结合的实践平台。

儿童乐益会项目的根本目标是通过帮助儿童、青少年以及其他利益相关者的行为改变，促进儿童和青少年的全面发展和社会融入，而不仅仅是停留在知识积累和意识形成阶段。行为的改变需掌握相关技能，儿童乐益会通过开展项目，以运动和游戏为有效载体，帮助个人和社区将项目中的技能和态度付诸于实践，从而有效提高儿童解决问题及与人沟通等能力。

感谢劳力士对本项目的资金支持!