

宝贝,

我们一起成长

0~3岁婴幼儿亲子早教课程

吴霞波◎主编



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

宝贝

我们一起成长

0~3岁婴幼儿亲子早教课程

吴霞斌 主编

宁波出版社

NINGBO PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

宝贝,我们一起成长:0~3岁婴幼儿亲子早教课程
/ 吴霞波主编. — 宁波: 宁波出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5526-1186-1

I. ①宝… II. ①吴… III. ①早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第218703号

宝贝,我们一起成长

——0~3岁婴幼儿亲子早教课程

主 编 吴霞波

出版发行 宁波出版社

地 址: 宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼

邮 编: 315040

联系电话: 0574-87259609

网 址: <http://www.nbcbs.com>

责任编辑 陈 静

装帧设计 金字斋

印 刷 宁波报业印刷发展有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 10

字 数 142千

版 次 2013年11月第1版

印 次 2013年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-1186-1

定 价 36.00元



本书编委会

主 编：吴霞波

副主编：陆东梅

编委会成员：王 萍 刘飞英 张 菁 楼宏霞 徐 青

钱 珍 张欣怡 虞吟梅 张 莉 周 敏



序

早期教育是全民终身教育的开端。自 20 世纪 60 年代以来,人们对婴幼儿的早期发展给予了越来越多的关注。一般而言,0~3 岁属于早教范畴,其内容主要是通过对孩子品格素养和潜能的开发,使教育始于生命开端,让孩子顺利地完成从自然人向社会人的过渡。

每个孩子都是家庭的天使。从他(她)降临在人世间的第一天开始,就为家庭带来了无尽的幸福和喜悦,同时也带来了无穷的烦恼。现在的年轻父母大多有着良好的教育背景,他们深知孩子在人生前三年教育的重要性,却往往因为工作繁忙等原因而无暇顾及。正因此,专门的早教机构可以填补这一方面的空白。它们以先进的教育理念为**指导,能够科学系统**地为孩子实施早期教育。

海曙区早教中心(原宁波市**宝磊早教园**)**针对**现今家庭早教的需求,专门编写了《宝贝,我们一起成长——**0~3 岁**婴幼儿亲子早教课程》一书。其主要目的是为了**给早教机构的教师们提供具体的教学参考**,同时也让年轻的父母们根据孩子的身心发展特点针对性地实施家庭亲子教育。本书以 0~3 岁婴幼儿及其家长为活动对象,分五个年龄段分别安排。针对各年龄段孩子不同的身心发育特点,专门编排了不同的课程、游戏、歌曲等,以最大限度地开发宝宝的聪明才智。本书收集了一百余个亲子早教游戏活动,包含语言游戏、生活体验、认知游戏、社会交往、音乐游戏、快乐涂鸦、创意手工、感统训练、体能运动等,其内容丰富、系统、科学,有着很强的实践性和可操作性。

正确的早期教育能带给孩子更多的快乐、更好的发展。如果你已经开始体会为人父母的喜悦与烦恼,希望本书可以为你提供实用的指导。

海曙区教育局副局长 金莹

2013 年 9 月



前言

著名教育家蒙台梭利说过：“儿童创造了成人。”0～3岁的婴幼儿时期是人的一生动作发展、感知觉发展、第一发展的加速期。婴幼儿在这三年里逐渐能够掌握自己的身体，学习探索周围的世界，并在与外界日益增多的交流中，与他人建立起亲密的关系。这是一个由自然人到社会人的转化期，从浅知到智慧、从稚嫩到成熟的关键期。这个关键期需要一个重要的奠基石——适宜的早期教育，即直接针对婴幼儿的特定发展领域开展的早期教育。早期教育事关人的一生，越来越多的人形成了共识。

2002年9月，海曙区早教中心（原宝韵早教园）针对0～3岁社会散居婴幼儿及家长的需求，利用双休日，开办了亲子学苑。亲子学苑秉承“儿童为本、满足需求；关注实践、促进发展；培养习惯，服务家长”的教育理念，以让婴幼儿“开口·开步·开窍”为教育目标，以亲子操、人偶剧场、区域游戏、集体游戏等活动为载体，开展了一系列的亲子教育实践活动。亲子学苑的开办，旨在传递科学的早教理念，让更多的孩子和家长能接触到系统的早期教育，共享丰富的早教资源。通过亲子游戏，婴幼儿在各方面得到学习刺激，从而促进其潜能发展，家长在亲身参与和操作中获得可迁移性家庭教育指导，增进亲子感情，体验亲子互动的乐趣。在亲子互动之余，中心也给年轻的父母们提供了适宜的育儿交流场所，同时普及了他们科学育儿的知识和提高了他们的育儿技能。

根据0～3岁婴幼儿的年龄特点，我们设置了不同的班级。我们按孩子的月龄分为五个阶段的班级。为了让孩子有归属感，记住自己的班级，我们的班名也是根据孩子的兴趣和经验来取的。我们选择了形象可爱的水果，水果外形的大小和孩子的月龄相匹配，比如最小的是7～12月龄的“樱桃班”，其次是13～18月龄的“草莓班”，再接着是19～24月龄的“苹果班”，稍大的是25～30月龄的“菠萝班”，最大的是31～36月龄的“西瓜班”。





根据0~3岁婴幼儿的生活经验,我们安排了主题式的游戏活动。开班首先选择适宜孩子活动的春、秋两季,每季各一期,每期12周,每周一次活动。在每一期亲子活动中,有三个主题。春季有“我和春天有个约会”、“我是能干的小宝宝”、“我和我的朋友们”这三个主题;秋季有“美丽的秋天”、“我的动物朋友”、“我的玩具朋友”这三个主题。主题式的游戏活动开展能有效整合婴幼儿相关的生活经验,在能力、知识点、情感、材料等方面使孩子和家长容易接受和记忆,并能借此开展家庭延伸活动。这些游戏活动包括感统训练、体能游戏、语言开发、艺术启蒙、音乐游戏、快乐涂鸦、创意手工、生活体验、情感交往等。

根据0~3岁婴幼儿的兴趣特点,我们安排了形式多样的游戏活动。在活动中,有亲子韵律操、卡通人偶剧场、点名游戏、手指游戏、集体游戏、自主探索交往时光,还有综合性的生活技能日、音乐舞会、亲子运动会、Happy户外活动、成长嘉年华和宝宝结业典礼等。这些活动,整合了各方面的教学资源,能使婴幼儿在各方面得到适龄的学习刺激,促进其潜能的发展,感受交往的氛围和快乐;能让家长伴随婴幼儿共同成长,体验亲子活动的快乐和交流的乐趣,并在亲身参与和操作中获得可迁移的家庭教育指导。

十多年来,海曙区早教中心(原宝韵早教园)孜孜不倦地探索着亲子早教活动,并从中积累了一定的实践经验。本书既有理论上的归纳总结,介绍0~3岁婴幼儿不同月龄的身心发展特点及年龄目标,为实施早教活动提供可靠的理论依据;又有宝韵早教中心的单次活动流程和每一期游戏活动的主题式进程安排,完整地展现早教中心的游戏活动;更有图文并茂的早教各领域游戏活动精选以及手指游戏操作方法,为实施早期教育的老师和家长提供可操作的参考资料。在此,真诚地与同样探索在亲子早教道路上的老师以及年轻的爸爸妈妈们共享。

我们用心专注早教

我们用爱关心孩子

因为爱,我们走在一起

目 录

序 / 金莹	1
前言	1

第一篇

0 ~ 3 岁婴幼儿成长特点	1
----------------	---

第二篇

早教活动流程	6
--------	---

第三篇

集体游戏课程编排方案	7
------------	---

春季主题一:我和春天有个约会

春季主题二:我是能干的小宝宝

春季主题三:我和我的朋友们

秋季主题一:美丽的秋天

秋季主题二:我的动物朋友

秋季主题三:我的玩具朋友

第四篇

早教活动设计精选	14
----------	----

一、问候歌与点名游戏

二、手指游戏精选

樱桃班(7 ~ 12 个月)	17
----------------	----

- | | |
|---------|--------|
| 1. 点点豆豆 | 2. 虫虫飞 |
|---------|--------|

- | | |
|---------|--------|
| 3. 挠痒痒 | 4. 土豆 |
| 5. 五兄弟 | 6. 点点窝 |
| 7. 撑伞 | 8. 顶呱呱 |
| 9. 小手拍拍 | |

草莓班(13 ~ 18 个月)	20
-----------------	----

- | | |
|---------|----------|
| 1. 把门打开 | 2. 两只小手 |
| 3. 小乌龟 | 4. 左手和右手 |
| 5. 包饺子 | 6. 烙饼歌 |
| 7. 炒菜 | 8. 我的好朋友 |
| 9. 手指兄弟 | |

苹果班(19 ~ 24 个月)	22
-----------------	----

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 两只手 | 2. 毛毛虫 |
| 3. 顶锅盖 | 4. 小老鼠上灯台 |
| 5. 小熊小熊笑起来 | 6. 变变变 |
| 7. 小花猪 | 8. 小虫爬爬爬 |
| 9. 小厨师 | |

菠萝班(25 ~ 30 个月)	24
-----------------	----

- | | |
|----------|---------|
| 1. 蜗牛 | 2. 合拢放开 |
| 3. 小手变魔术 | 4. 小花 |





- | | |
|---------|-----------|
| 5. 十只小猴 | 6. 大苹果 |
| 7. 扩指游戏 | 8. 园里的番茄 |
| 9. 金锁银锁 | 10. 我有一双手 |

西瓜班(31~36个月).....27

- | | |
|----------|-------------|
| 1. 睡觉起床 | 2. 看戏 |
| 3. 黑猫警长 | 4. 大家来碰碰 |
| 5. 猴子荡秋千 | 6. 五指歌 |
| 7. 小鱼游 | 8. 十根小蜡烛 |
| 9. 一根棒 | 10. 我的小手变变变 |

三、集体游戏活动精选

樱桃班(7~12个月).....32

- 语言游戏:洗萝卜 32
- 语言游戏:爆米花 33
- 语言游戏:骑大马 34
- 生活体验:宝贝回家 35
- 精细活动:会跳的小球 36
- 视觉训练:追泡泡 37
- 探索游戏:航海远行 38
- 认知游戏:在哪里 39
- 音乐游戏:音乐大师 40
- 音乐游戏:好听的铃铛 41
- 音乐游戏:小毛驴 42
- 快乐涂鸦:美丽的小树叶 ... 43

- 创意美工:招待动物朋友 ... 44
- 创意美工:绿色的草地 45
- 感统训练:钉钉球 46
- 感统训练:小飞机 47
- 感统训练:荡秋千 48
- 体能训练:爬大山 49
- 感统训练:浴巾朋友 50
- 体能训练:彩虹伞 51

草莓班(13~18个月)....52

- 语言游戏:草莓谣 52
- 语言游戏:小鸟飞 53
- 生活体验:开瓶盖 54
- 生活体验:整理鞋盒 55
- 生活体验:剥香蕉 56
- 认知游戏:找妈妈 57
- 精细游戏:喂饼干 58
- 建构游戏:高楼大厦 59
- 音乐游戏:摇啊摇 60
- 艺术启蒙:花儿和蝴蝶 61
- 艺术启蒙:小鱼吹泡泡 62
- 创意手工:小鸟的翅膀 63
- 感统训练:苹果成熟了 64
- 感统训练:包饺子 65
- 感统训练:洗澡 66
- 体能训练:大风和树叶 67

体能训练:蚂蚁搬豆	68
体能游戏:蝴蝶飞	69
体能游戏:追小球	70
认知游戏:好玩的玩具在哪里	71

苹果班(19~24个月)···72

语言游戏:叽叽叽	72
语言游戏:拉大锯	73
语言游戏:我的小手拍一拍	74
生活体验:剥蛋	75
生活体验:给小花小草浇水	76
探索游戏:贴纸的乐趣	77
音乐游戏:花儿开	78
音乐游戏:小鼓响咚咚	79
音乐游戏:背宝宝	80
创意美工:彩色面团	81
创意美工:项链	82
创意美工:花孔雀	83
美工活动:丰收的果子	84
快乐涂鸦:小动物的家	85
感统训练:熊妈妈	86
体能游戏:彩虹伞	87
体能游戏:卷春卷	88

体能游戏:彩带飘飘	89
体能游戏:荡飞船	90
体能游戏:飞机飞	91
体能游戏:彩色的小路	92
体能游戏:捡蛋蛋	93

菠萝班(25~30个月)···94

语言游戏:我的书宝宝	94
语言游戏:小蝌蚪找妈妈	95
生活体验:剥豆	96
生活活动:剥橘子	97
劳动活动:清洗玩具朋友	98
操作游戏:报纸变变变	99
认知游戏:找影子	100
认知游戏:什么不见了	101
精细活动:喂豆豆	102
味觉训练:品尝与讲述	103
交往活动:打电话	104
音乐活动:朋友,你好	105
音乐活动:家庭舞会	106
玩色游戏:小蝌蚪	107
创意美工:小绵羊	108
创意美工:美丽的菊花	109
创意美工:花衣服	110
感统训练:纸包裹	111
体能游戏:大圈小圈	112





体能游戏:母鸡下蛋 113

体能游戏:我们去游泳 114

西瓜班(31~36个月) 115

语言游戏:小瓢虫飞 115

语言游戏:小老鼠去旅行 116

生活体验:夹子花 117

生活体验:玩水 118

生活体验:解纽扣 119

生活体验:晾晒手帕 120

语言体验:小老鼠去旅行 121

精细活动:包糖果 122

探索游戏:神奇的玻璃纸 123

建构游戏:花儿朵朵 124

操作游戏:螺丝和螺帽 125

音乐游戏:小鸡出壳 126

音乐游戏:劳动号子 127

快乐涂鸦:魔术画 128

快乐涂鸦:小刺猬穿新衣 129

创意美工:幸福的一家人 130

创意美工:花儿朵朵 131

体能游戏:春风吹 132

体能游戏:搭“拱桥” 133

体能游戏:你和我的球 134

体能游戏:倒车请注意 135

体能游戏:小树手拉手 136

体能游戏:小老鼠的尾巴 137

体能游戏:小鲤鱼跳龙门 138

第五篇

婴幼儿成长观察与评价 139

早教中心宝宝活动观察记录(节选) 139

宝宝成长页设计 141

宝宝生长发育参考指标 142

樱桃班宝宝(7~12个月)全面发展评价表
..... 142

草莓班宝宝(13~18个月)全面发展评价表
..... 143

苹果班宝宝(19~24个月)全面发展评价表
..... 144

菠萝班宝宝(25~30个月)全面发展评价表
..... 145

西瓜班宝宝(31~36个月)全面发展评价表
..... 146

Chapter.01



第一篇

0~3岁婴幼儿
成长阶段特点



0~3个月龄宝宝特征

1. 开始注意周围环境中熟悉的面孔和物体。有意识地移动手和脚。
2. 开始微笑,乐于与熟悉的面孔交流。头部能直立着向四周张望,俯卧时能抬起前半身。
3. 开始咿呀学语,抓、扔等细小动作开始发展,能摇晃、注视自己的手。



4~6个月龄宝宝特征

1. 能独坐片刻,会抓握自己的脚玩耍;大人扶着站立时,两脚会做蹦跳的动作。
2. 听到自己的名字会转头;会撕纸、抓蒙在脸上的手帕;向熟悉的人微笑、会扔东西;喜欢到室外玩耍。
3. 开始认生,会发脾气,会双手抱住奶瓶。



7~9个月龄宝宝特征

1. 能独自坐稳、连续翻滚过渡到熟练爬行和扶物站起,拉双手向前走三步以上。
2. 能灵活地使用双手,会把玩具从一只手换到另一只手。能握响橡皮玩具。会拉抽屉取玩具。
3. 喜爱熟悉的人与其逗乐,对陌生人会表现出警惕、退却、回避和拒绝。
4. 能指认3~4种日常用品。听到歌声或者乐曲四肢会乱动或安静下来,并表现出不同的表情。





10 ~ 12 个月龄宝宝特征

1. 会爬台阶、斜坡,独立站稳,搀手可走,会蹲下再站起来。
2. 能用拇指、食指、中指取细小物品,能用蜡笔在纸上戳点。
3. 能有意识地说出 4 个字的词语,理解并执行简单的命令。
4. 懂得命令,理解“不”。玩具被拿走时会感到伤心。



13 ~ 15 个月龄宝宝特征

1. 独走自如,不左右摇摆;拉一只手可以走上楼梯。爬上成人的椅子转身坐下;能朝着成人掷球而不失平衡。
2. 能用笔在纸上自行乱画。能将小丸子放入瓶内,然后从瓶中取出小丸子。
3. 能成功搭 2 ~ 4 块积木。能做出翻书动作,能将圆盒盖好并盖严。
4. 从咿呀学语到模仿成人语言。与人交往语言表达少,常用肢体语言表达自己的意愿。能有意识地说出几个字、词。能用手指指出身体 3 个以上部位。
5. 情感易受外界的影响,主要表现为冲动、异变、外露等。
6. 害怕陌生人和陌生环境,对熟悉的家人表现出较强的依恋。



16 ~ 18 个月龄宝宝特征

1. 开始会跑,但是不稳,常摔跤。能扶着栏杆连续两步一级地走上楼梯。能举手过肩扔出球,喜欢踢皮球,喜欢走斜坡。
2. 会用双手端杯子,用勺子取物。
3. 语言理解能力有很大提高,能有意识地说出 10 个字以上的词语。常说有一定意思的单词、句来表达自己的需要,并伴有手势。能理解简单的因果关系。
4. 开始感受音乐,对歌曲和乐曲表现出听的神态,并能随音乐节奏运动身体。
5. 愿意探索和接触新的事物。记忆、注意等心理活动更加活跃。
6. 情绪变化丰富,在很短时间内可表现出兴奋、生气、悲伤等,受挫折时常常发脾气。



19 ~ 24 个月龄宝宝特征

1. 能踮起脚尖走几步。能自己手扶栏杆、两步一级上下楼梯。开始学习原地跳跃动作。喜欢玩球,能踢大球或将球随意投掷。
2. 能平铺或垒高几块积木,开始尝试搭建简单的物体。能用鞋带、玻璃丝等线、绳穿过木珠等物品上较大的洞眼。
3. 会背1~2首儿歌,会说一些有3~5个字节组成的句子并用简单的句子与成人会话。能说出周围生活中常见东西的名称和用途。
4. 开始产生初步的自我意识,知道自己的性别和名字,并会用名字称呼自己。能够表现出羞愧、自豪等情绪。
5. 能单独与别的小朋友一起玩,并向同伴表示友好,初步知道轮流、等待等一些游戏规则。喜欢独自做一件事,初步表现出逆反情绪;在失败时会出现焦虑。
6. 能理解简单的问题、指示,能按照成人的指令调整自己的行为。
7. 想象力初步萌芽,会开始进行有想象成分的角色扮演游戏。
8. 能唱音调简单的歌,并能跟随音乐进行简单的身体律动。



25 ~ 30 个月龄宝宝特征

1. 能后退、侧着走和奔跑。能轻松地立定蹲下。能独脚站2~5秒。能独立上下楼梯。能向前连续跳1~2米远。能听从成人口令做简单的操节。
2. 能双手侧平举走过宽18~20厘米、高18厘米、长2米的平衡木,并能双脚跳下。能手足基本协调地翻过133厘米高的攀登架。能动作自如地钻过直径67厘米的圈,迈过15~20厘米的横杆。能举起手臂将100克重的沙袋定向投掷1~2.5米远。
3. 能转动把手开门、关门,旋开瓶盖取物。能用手指捡起细小的物品。能一页一页地翻书。会用笔画直线和水平线。能用积木搭简单的门楼、塔形建筑。
4. 会自己洗手、擦脸、穿松紧裤子、解衣扣、拉拉链、脱简单衣服。
5. 能用笔进行简单的涂鸦,用橡皮泥进行初步的造型,用剪刀剪碎纸张,做简单的纸工活动。





25 ~ 30 个月龄宝宝特征

6. 开始运用人称代词“你、我、他”和“你们、他们”,会用简单的复合句叙述自己经历的事。会背 8 ~ 10 首儿歌。

7. 有简单的是非观念,知道打人不好。开始有规则意识,在游戏中懂得遵守规则,如等待、忍耐和谦让等,不再自顾自玩,但常无耐心,表现为明显的自我中心倾向。有一定的控制能力,能听从成人的指令调整自己的行为。

8. 开始表现出好奇心,喜欢观察和提问。可以集中注意力 10 分钟。

9. 知道身体各部分的名称,知道自己的全名。

10. 对熟悉的音乐百听不厌,开始自己学唱。有即兴表演,会模仿别人的舞蹈动作。



31 ~ 36 个月龄宝宝特征

1. 能双脚交替上下楼梯。能一个跟着一个走。能按口令做体操,动作较准确。

2. 能双脚离地腾空连续跳跃 3 ~ 5 次,能从 20 厘米高处跳下。能单脚站 5 ~ 10 秒。能上身直立,双手侧平举,走过宽 18 ~ 20 厘米、高 20 厘米、长 2 米的平衡木。

3. 能双脚配合,上下灵活地翻过 133 厘米高的攀登架,动作敏捷地钻圈(圈的直径为 67 厘米),迈过 25 ~ 30 厘米高的横杆。能将 100 克重的沙袋扔出 2.5 ~ 3 米远,姿势较前正确。

4. 能用积木(积塑)搭(或插)成比较形象的物体。

5. 会自己脱衣服、鞋、袜。会穿前面开口的衣服、扣扣子。会自己穿鞋袜和裤子。能和小朋友一起玩简单的游戏(如玩“过家家”)。能和小朋友分享同一事物,如把玩具、食物分给别人。

6. 词汇进一步丰富,加深对副词、连词等虚词的理解,能使用更多的语言与成人、小朋友交谈。知道一些礼貌用语,如“谢谢”和“请”,并知道何时使用。

7. 知道家里人的名字和简单的情况。知道自己的性别,能正确使用性别短句,倾向于玩属于自己性别的玩具和参加属于自己性别群体的活动。



31 ~ 36 个月龄宝宝特征

8. 能认识三种以上的颜色。出示红、黄、蓝、绿四种颜色时,至少能说对三种颜色名称。
9. 开始向成人不断提问,诸如“这是什么”、“为什么”、“什么时候”等。
10. 会自己上床睡觉。会整理玩具。兄弟姐妹之间会比赛并产生妒忌,害怕黑暗和动物。
11. 有较强的控制情绪、情感的能力。大吵大闹和发脾气已不常见,如果有,持续时间较短,有时会试图隐藏自己的情感。对成功表现出积极的情感,对失败表现出消极的情感。

参考: 2008 年《上海市 0 ~ 3 岁婴幼儿教养方案》





Chapter.02



第二篇

早教活动流程

活动时间	活动分类	活动内容	活动目标
9:00 ~ 9:10	运动时光	亲子韵律操	愿意跟着老师和家长一起做一些简单的模仿动作。
9:10 ~ 9:20		卡通人偶剧场	喜欢观看人偶剧,亲近人偶,愿意与人偶互动。
9:20 ~ 9:30	聪明时光	点名游戏	认识自己、同伴和老师。
9:30 ~ 9:35		手指游戏	喜欢做手指游戏,在活动中锻炼小肌肉群的发展,增强记忆能力。
9:35 ~ 10:00		集体游戏	喜欢参加集体游戏,感受游戏的快乐,在游戏中获得各方面的发展。
10:00 ~ 10:25	交往时光	自主探索 区域游戏	能大胆自主地选择游戏材料和玩伴,体验探索和交流的乐趣。
10:25 ~ 10:30	分享时光	分享点心	喜欢分享食物,养成必要的卫生习惯。