

江苏省教育科研“十一五”重大课题研究成果



0-3

婴幼儿教养手册

岁

尹坚勤 张元 编著

南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

本书由南京师范大学出版社出版
定价：25.00元

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿教养手册/尹坚勤,张元编著. —南京:
南京师范大学出版社,2008.12

ISBN 978-7-81101-808-0/G·1210

I. 0… II. ①尹…②张… III. 婴幼儿—早期教育—手册
IV. G61-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 190811 号

书 名	0~3岁婴幼儿教养手册
编 著	尹坚勤 张 元
责任编辑	魏 丽 王 艳 唐 黎
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
E-mail	nspzbb@njnu.edu.cn
印 刷	兴化印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	38.75
字 数	915 千
版 次	2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81101-808-0/G·1210
定 价	68.00 元

出 版 人 闻玉银

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵权必究

编写委员会

编委会主任：杨九俊

编委会委员(按姓氏笔画排列)：

王 兰	王坚红	尹坚勤	卞宪芳	王惠君
孙李悦	张 元	李艺然	贡 青	李 俐
张 晖	吴颀琛	何 锋	吴琴芳	陈云龙
陈德芳	周燕霞	贺 伟	胡汝基	秦芸枋
崔 瑛	童梅玲	楼必生		

前言

人之初的三大步伐是人类生命历程中最富有里程碑意义的步伐,即迈出母体的步伐、独立行走的步伐、迈向社会的步伐。这三大步伐同时也是0~3岁婴幼儿的最主要发展标志。伴随着这三大步伐,婴幼儿逐渐能够掌控自己的身体,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。这一切都是婴幼儿成长为完整意义的人所倚赖的最重要的基础,而达成这一基础的必要条件则是适宜的早期教养活动。因此,0~3岁的早期教养活动是促进人的终身发展的奠基行动。

早期教养活动的核心是对婴幼儿的关爱。研究证明,如果婴幼儿早期处在被关爱的环境中,他们就能与成人建立起积极的依恋关系,而积极的早期依恋关系又会促进婴幼儿身心的良性发展。早期教养人员首先应该关爱婴幼儿,用自己的爱心、耐心让每个孩子得到最好的发展。这里值得强调的是:一切亲子教养活动的根本渊源与最终效应,即是增强养育者与婴幼儿之间亲密的接触与情感联结。

早期教养活动的原则是顺应婴幼儿的自然发展规律。如同世界上没有两片完全相同的树叶,婴幼儿的成长和发展阶段也表现出显著的个体差异。早期教养人员应该尊重并接受这种差异,顺应婴幼儿的发展节奏。同时应该明确,任何试图对婴幼儿发展进行评价的标准都只能作为参照,并非是约束婴幼儿发展的刚性指标。婴幼儿发展存在着多种可能性和极大的可塑性,教养者切不可简单地凭借某一标准为婴幼儿贴上标签。

早期教养活动的实施途径应与婴幼儿的生命活动融为一体。婴幼儿在生活中学习,逐渐掌握各种技能、获得各种认知经验。离开生活,婴幼儿的学习就成了“无源之水、无本之木”。因此早期教养活动应该与婴幼儿的生活密切结合,灵活开展。值得注意的是,早期教养机构与家庭的教养活动相互配合,成为有机整体时,能够对婴幼儿发展产生积极的影响并发挥最大的效应。

早期教养活动应为婴幼儿发展提供适宜的环境。自由、安全、宽松、舒适且易于开展活动的环境与材料,对促进婴幼儿的发展至关重要。早期教养活动应重视创设活动情境,使婴幼儿自然进入情境,从而获得认识经验和相关技能。

《0~3岁婴幼儿教养手册》依据婴幼儿身心发展特征将教养活动划分为不同的阶段。每一阶段首先用简洁生动的语言描述了婴幼儿身心发展特点,为实施教养活动的父母或教师提供了婴幼儿发展的大致图景;接下来的“身心发展测评”为教养活动实施者提供了评价婴幼儿发展水平的参考标准;然后就是以月龄为单位设计的“教养活动方案”,其中的每一个活动均指向婴幼儿的某一发展领域,如:大动作、精细动作、语言、认知、情绪与社会性、艺术感受等,并由“活动名称”“活动目标”“活动准备”“方法与步骤”“温馨提示”等部分组成。“活动名称”是活动内容的提炼与概括,简洁明了;“活动目标”力求简明扼要、层次分明的表述通过活动宝宝能够

获得的经验与技能;“活动准备”要求教师因地制宜考虑场所并营造相应氛围,选择性地投放用品、材料;“方法与步骤”则分环节、分步骤地展现了活动实施过程;“温馨提示”是对于活动的思考与拓展,同时也提示了一些实施过程中的常见问题及解决方法,以及活动变式等内容。另外,在提供适用于机构集体教养方案的同时,设有“家庭延伸活动”,注重家园共育。“教养活动方案”后附有“健康贴士”,其中收集了一些婴幼儿在本发展阶段常见问题,并由儿保专家给予解答。

本书的内容分为三个年龄段,每个年龄段有不同的体现形式和教养要求。在使用中,可以参考如下建议——

0~1岁

这个时期的早期教养活动主要由婴幼儿的家长实施。早期教养工作者可指导家长了解婴幼儿的发展需要,并帮助家长掌握实施教养活动的方法。0~1岁的教养活动可根据宝宝的发展状况和作息习惯随机进行。实施时,首先要确保宝宝完全清醒,且情绪稳定、愉悦。这一时期的宝宝能够用高兴、哭闹等方式表达自己的情绪。因此,活动前一定要先和宝宝做好情感交流,并在活动过程中观察宝宝的反应,如果宝宝出现哭闹等不良情绪,可以暂停活动,安抚宝宝的情绪,待宝宝情绪稳定后再重新开始;如果宝宝感到疲劳或烦躁,则要停止活动。每一次活动的时间要短,可以通过变换游戏方式吸引宝宝。如果宝宝感兴趣,可重复活动。一般来说,宝宝都喜欢玩重复的游戏,而且越玩越熟练,这对养成宝宝主动的习惯很有好处。

在活动选择方面,可根据宝宝的能力发展和喜好选择相应发育周次或其他周次中的活动方案。值得强调的是,实施活动方案要与宝宝的日常生活融合进行,许多生活用品都可以用来游戏,不过要注意安全性。0~1岁教养活动不仅能够培养亲子感情,又能最大限度地开发宝宝潜能,让宝宝健康而快乐地成长。

1~2岁

这一时期的宝宝开始走出家庭,来到亲子园,和其他宝宝一起进行父母陪伴下的集体活动。本阶段的教养活动以每周1~2个为宜,每次活动持续一小时左右。本书在这一阶段提供的教养方案仅供教师参考,在具体实施时,可以根据宝宝发展的水平,选择合适的活动方案;或结合现有方案,适当提高或降低难度,以满足宝宝的发展需要。

教师进行活动准备时,首先,要关注活动环境的安全性和适宜性,场地的开放程度、场景布置、背景音乐等要能让宝宝轻松愉快地进入活动;其次,活动材料要有选择分步骤地加以投放,以免材料过多,分散宝宝的注意力。教师可以按要求选择材料,也可以找些符合要求的替代物,注意材料的卫生 and 安全性。实施活动方案时,要尽量关注每一个宝宝的反应和接受能力,并与家长协作,共同营造和谐自然的氛围,供宝宝操作、探索。

由于这一时期的宝宝仍以家庭生活为主,因此仍然需要较多的家庭延伸活动作为对集体活动的补充和连续,教师应帮助家长共同研究家庭延伸方案,让家长明白如何在活动中锻炼宝宝各方面的能力。

2~3岁

婴幼儿的养育环境在这一阶段产生了分化:一部分幼儿仍是家庭带养,而另一部分则进入托幼机构开始集体生活。考虑到兼顾两种不同教养环境的需要,本书在提供适合机构进行的

教养方案的同时,也提供了适合在家庭中进行的活动方案。教师在实施集体活动方案的同时,把“家庭延伸”活动作为重要的补充和渗透,重视指导家长在家庭生活中有序地开展教养活动。

这一阶段的幼儿已经初步具有自主意识,教师在活动实施过程中应创造性地运用教养方案,因时、因地选择材料,设计合理的活动环节,充分考虑每一个宝宝的个体特点,引导他们积极参与,达成活动目标。同时,应注重家园联系,及时给予家长建议和指导,共同促进幼儿的发展。

本书融科学性与趣味性为一体,展早期教育“保教结合”新理念,显“家园同构”新模式,突出早期教养活动的实用性与操作性,既为早期教养机构提供了科学而规范的活动大全,又是是家庭育儿的行动指南。

编者

2008年12月

前言/1

0~1岁

0~1个月

- 一、身心发展特点/3
- 二、身心发展测评/5
- 三、教养活动方案/5
- 四、健康贴士/15

1~2个月

- 一、身心发展特点/17
- 二、身心发展测评/17
- 三、教养活动方案/18
- 四、健康贴士/28

2~3个月

- 一、身心发展特点/30
- 二、身心发展测评/30
- 三、教养活动方案/31
- 四、健康贴士/43

3~4个月

- 一、身心发展特点/44
- 二、身心发展测评/44
- 三、教养活动方案/45
- 四、健康贴士/59





4~5 个月

- 一、身心发展特点/62
- 二、身心发展测评/62
- 三、教养活动方案/63
- 四、健康贴士/75

5~6 个月

- 一、身心发展特点/78
- 二、身心发展测评/79
- 三、教养活动方案/80
- 四、健康贴士/91

6~8 个月

- 一、身心发展特点/93
- 二、身心发展测评/94
- 三、教养活动方案/95
- 四、健康贴士/115

8~10 个月

- 一、身心发展特点/118
- 二、身心发展测评/118
- 三、教养活动方案/120
- 四、健康贴士/139

10~12 个月

- 一、身心发展特点/142
- 二、身心发展测评/142
- 三、教养活动方案/144
- 四、健康贴士/163

1~2 岁

13~18 个月

一、身心发展特点/167

二、身心发展测评/170

三、教养活动方案/171

第 13 个月/171

第 14 个月/185

第 15 个月/198

第 16 个月/212

第 17 个月/227

第 18 个月/241

四、健康贴士/254

19~24 个月

一、身心发展特点/258

二、身心发展测评/262

三、教养活动方案/263

第 19 个月/263

第 20 个月/277

第 21 个月/293

第 22 个月/307

第 23 个月/321

第 24 个月/336

四、健康贴士/350

2~3岁

25~30个月

一、身心发展特点/355

二、身心发展测评/357

三、教养活动方案/358

第25个月/358

第26个月/375

第27个月/393

第28个月/410

第29个月/427

第30个月/444

四、健康贴士/460

31~36个月

一、身心发展特点/462

二、身心发展测评/464

三、教养活动方案/465

第31个月/465

第32个月/481

第33个月/498

第34个月/515

第35个月/532

第36个月/549

四、健康贴士/567

附录/568

参考文献/605

后记/606

0-1岁

0~1岁

0~1个月

一、身心发展特点



了不起的感知觉

经历了紧张和期盼,宝宝终于诞生了!每一个宝宝都是一个可爱的天使!茸茸的胎发、黑亮的眼睛、粉嫩的皮肤、紧握的小手……

刚出生的宝宝已经能对周围环境有所反应:听到身边发出的声音会皱皱小眉头、撇撇小嘴,甚至能循着声音的方向去寻找声源;有时,宝宝会打着呵欠,似乎一直都没有睡醒;有时,宝宝会冷不丁地打个喷嚏吓你一跳;宝宝在睡着时,偶尔还会露出舒心的微笑。

刚出生的宝宝,对人脸特别感兴趣。当你俯下身时,宝宝会睁开眼睛和你对视;在宝宝大约出生15个小时以后,就能很快地区分母亲和其他女性了!因为在母亲第一次哺乳后,宝宝就对其体味有所记忆。宝宝还特别喜欢拥抱,喜欢在怀抱中伴随家人的心跳感受安全与温暖。



有趣的本能反射

宝宝一出生,就拥有一些与生俱来的“本领”呢!不要小看了这些“本领”,它们不仅能在一些有害刺激中保护宝宝,而且能反映出宝宝的机体和神经系统发育是否健全。

1. 搜寻反射(又称为觅食反射):抚摸宝宝的脸颊,宝宝会立刻将头转向手的方向,并张开小嘴,宝宝就是这样迅速找到母亲的乳头的。
2. 吸吮反射:用手指或乳头触碰宝宝的嘴唇,并将手指或乳头放进宝宝口中,宝宝会立刻做出吸吮的动作,宝宝天生就会吃奶呢!
3. 游泳反射:将宝宝俯卧在床上,托住肚子,宝宝会抬头、伸腿,摆出游泳姿势。如果是脸朝下浮在水上,宝宝会努力地抬起头,做出可爱的游泳动作。
4. 眼睛闭合反射(又称为眨眼反射):用亮光照射宝宝的眼睛或轻轻向宝宝的眼睛吹气,宝宝会迅速地闭上眼睛,或做出眨眼的动作。
5. 巴宾斯基反射:用手轻轻地挠宝宝的脚底心,宝宝会本能地竖起大脚趾,伸开其他小脚趾,像把小扇子,然后再蜷曲。

6. 爬行反射:让宝宝俯卧在床上,用手抵住宝宝的小脚,宝宝会趁势做出向前爬行的动作。
7. 踏步反射:托起宝宝,让宝宝光脚去触碰平面,宝宝的小脚会上下蹬个不停,好像走路一样。
8. 抓握反射:将手指放进宝宝的小手中,宝宝能紧紧抓住成人的手。
9. 摩洛反射(又称惊跳反射):当宝宝仰躺时,突如其来的刺激(如较大的响声)会让宝宝拱起后背,张开双臂做出“拥抱”的动作,然后又恢复原状。



新生儿的睡眠

刚出生的宝宝由于大脑皮层兴奋性低,外界的刺激对他们来说都是过强的,因此持续和重复的刺激会使之非常易于疲劳,致使大脑皮层兴奋性更加低下而进入睡眠状态。所以,处于新生儿期的宝宝大多数的时间都是在睡觉的。一般新生儿一昼夜的睡眠时间为16~18个小时,有以下几种睡眠状态。

1. 有规律睡眠:宝宝的面部肌肉放松,眼睛闭合;呼吸均匀,全身除偶尔的惊跳和极轻微的嘴动外,没有其他的活动,这时的宝宝处于完全休息状态。
2. 无规律睡眠:宝宝的眼睛通常是闭合的,仅偶尔短暂地睁一下,眼睑有时颤动,经常可见到眼球在眼睑下快速运动;呼吸不规则,手臂、腿和整个身体偶尔有些活动;脸上常显出可笑的表情,如做怪相、微笑或皱眉,有时出现吸吮动作或咀嚼运动。
3. 瞌睡状态:瞌睡状态通常发生于刚醒后或入睡前。宝宝的眼睛半睁半闭,眼睑出现闪动,眼睛闭合前眼球可能向上滚动,目光渐变呆滞,反应迟钝;有时微笑、皱眉或撅起嘴唇,常伴有轻度惊跳。当宝宝处于这种睡眠状态时,要尽量保证他(她)安静地睡觉,千万不要因为宝宝的一些小动作、小表情而误以为“宝宝醒了”、“需要喂奶了”而去打扰。



新生儿的哭闹

宝宝的哭闹是和成人进行交流的最直接最有效的方式。宝宝在出生后的1个月里常有两种情绪反应:一种是获得满足与舒适感后的愉快情绪,另一种是饥饿、寒冷、尿布潮湿等所引起的不愉快情绪。宝宝通过“哭”这种语言向人们表达自己的不愉快情绪和传递各种需求,饿了、困了、尿布湿了、身体不舒服时都会哭。成人要细心观察与聆听,从宝宝哭的声调和表情中得到启示,听懂他们的各种哭声所表达的含义,满足宝宝的需求。

二、身心发展测评

表一 身体发展测评

参考值	性别	男 孩	女 孩
项目			
身 高		$50.4 \pm 1.7 \text{ cm}$	$49.8 \pm 1.6 \text{ cm}$
体 重		$3.30 \pm 0.38 \text{ kg}$	$3.20 \pm 0.36 \text{ kg}$
头 围		$34.3 \pm 1.2 \text{ cm}$	$33.9 \pm 1.2 \text{ cm}$
胸 围		$32.7 \pm 1.5 \text{ cm}$	$32.6 \pm 1.4 \text{ cm}$

表二 心理发展测评

大动作	躯体不能自由移动 四肢不自主地乱动 俯卧时头稍稍抬起一下
精细动作	手基本握拳,很少张开
语言能力	哭是新生儿的一种特殊语言 用哭来表达饥饿、难受等一些体验
认知能力	目光能瞬间跟随移动着的红绒球转动一下 喜欢看人脸 听到声音有皱眉、受惊吓、呼吸节律变化或哭等表现
情绪与社会性	有了最初的情绪反应 吃饱了,睡足了,表现得愉快、安静 饥饿、身体不适时,表现出哭闹、消极、不愉快的情绪

三、教养活动方案

第1周

★ 大动作

抬 抬 头

目 标	准 备
锻炼抬头动作,扩大视野。	宝宝清醒时并情绪愉悦。

方法与步骤

1. 将宝宝竖直抱起,让宝宝趴在肩头。
2. 手并拢,并微微拱起,自上而下轻拍宝宝的颈背部。
3. 试着托起宝宝的头离开肩头,自然竖立几秒钟(注意时间不能长),并对宝宝说:“宝宝看这里。”

温馨提示

由于新生儿颈部支撑能力较弱,因此一定要用手托着宝宝的头部使之有短暂的竖立,时间不能长,避免过度训练伤及宝宝的颈部。

语言

妈妈和宝宝

目标

发展听觉,感受妈妈的声音。

准备

宝宝清醒时,妈妈参与活动。

方法与步骤

1. 一手托着宝宝的头部,一手托着宝宝的背部抱起宝宝。抱的过程中与宝宝对视,微笑地看着宝宝,并呼唤宝宝的名字或和宝宝说话。
2. 在房间内有节奏地轻轻走动,边走边对宝宝说:“宝宝看着妈妈,妈妈也看着宝宝!”

温馨提示

宝宝最先认识的人是妈妈,妈妈经常对宝宝说话,不仅可以刺激宝宝听觉的发展,而且可以增进亲子情感,使宝宝体会愉悦的情绪。

认知

身体摇篮

目标

发展平衡感,增进亲子关系。

准备

椅子、小凳。

方法与步骤

1. 妈妈坐在椅子上,并将脚平放在固定的小凳上。
2. 将宝宝放在腿上,一手抱着宝宝,一手托着宝宝的头,让宝宝面向自己。
3. 眼睛注视着宝宝,并轻轻摇晃自己的身体或颤动膝盖,同时对宝宝说话或哼唱。