

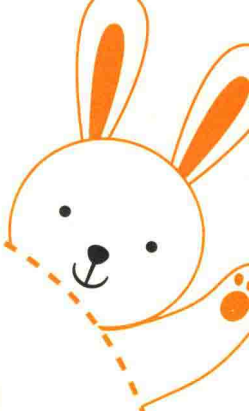


0-3岁宝宝 手的百项活动 课程

袁爱玲 欧阳春梅 袁赟 编著



华东师范大学出版社



0-3 岁宝宝 手的百项活动 课程

袁爱玲 欧阳春梅 袁贇 © 编著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

0—3岁宝宝手的百项活动课程 / 袁爱玲, 欧阳春梅, 袁赟编著. —上海: 华东师范大学出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5675-5190-9

I. ①0… II. ①袁… ②欧… ③袁… III. ①游戏课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第099505号

0—3岁宝宝手的百项活动课程

编 著 袁爱玲 欧阳春梅 袁 赟
项目编辑 蒋 将
特约编辑 李佩韦
责任校对 时东明
装帧设计 俞 越

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海丽佳制版印刷有限公司
开 本 889×1194 24开
印 张 6.5
字 数 129千字
版 次 2016年9月第1版
印 次 2016年9月第1次
书 号 ISBN 978-7-5675-5190-9/G·9461
定 价 32.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

- 模块一** 0—3岁宝宝手的动作发展之重要性/ 1
- 模块二** 0—3岁宝宝手的动作发展常模/ 5
- 模块三** 0—3岁宝宝手的活动课程思路/ 13
- 模块四** 0—3岁宝宝手的动作与活动分类/ 17
- 模块五** 0—3岁宝宝手的百项活动课程设计/ 25
 - 6—9个月(13项活动)/ 26
 - 9—12个月(11项活动)/ 40
 - 12—15个月(14项活动)/ 52
 - 15—18个月(14项活动)/ 67
 - 18—21个月(16项活动)/ 82
 - 21—24个月(15项活动)/ 99
 - 24—30个月(14项活动)/ 115
 - 30—36个月(13项活动)/ 130

模块一

0—3岁宝宝

手的动作发展之 重要性



0—3岁宝宝手的动作发展之重要性

1 手是婴幼儿重要的认识器官,幼儿用手直接与环境互动,获得感受与经验。手的每一个动作或感受都会促进婴幼儿大脑细胞的发育。手与脑互为表里,手的精细动作本质上体现了手、眼、脑的协调能力。幼儿小手动作的协调性是大脑成熟度的标志之一,是测试智力水平的指标。我国著名手外科专家顾玉东先生认为,人手能够完成27种复杂动作,是目前任何一台机器手所不能比拟的。这27种动作是:捏的动作,包括侧捏(开钥匙)、肚捏(写字)、尖捏(拾细物)、捻捏(辨物)、搓捏(点钱),握的动作,屈的动作,旋转动作,还有托、扭、拧、撕、推、刮、拨、叩、压、挖、弹、鼓掌、夹、穿、抹、拍、摇、绕。



图1 手掌的神经结构

资料来源:桡动脉-搜狗百科.<http://baike.sogou.com/v467276.htm>

人能用手完成这么多动作的秘密在于：手结构的精细。一只手有8块腕骨、5根掌骨、14根指骨、59条肌肉和发达的神经、血管系统。在这一结构中，有19块特别重要的小肌肉，共同协调运动完成精细动作。这19块内部小肌肉包括拇指处4块、小指基部4块、手指间骨骼肌7块、蚓状肌4块，一旦损坏，迄今为止还不能重建与修复，成为手科学领域中的“哥德巴赫猜想”。

顾玉东先生还特别指出，早期相应肌肉刺激剥夺或损坏之后，大脑相应部位的生长也就停止或坏死、消失。因此，我们要注意保护宝宝的手的安全，同时注意提供丰富的刺激，促进“手—脑”的健康协调发展。

丰富的手的动作，会大大促进大脑智力的发展。蒙台梭利对手部动作发展有着深刻认识。大约在1岁半至3岁之间，幼儿特别喜欢抓住物体，把它打开，随后又把它关上。正是通过手部活动，幼儿才能发展自我，发展自己的心灵。随着年龄的增长，幼儿能模仿他所看到的成人的样子，使手部肌肉以一种清晰的合乎逻辑的方式运动。人的手如此精细和复杂，它不仅使心灵能展现出来，还能使幼儿与其周围的环境建立特殊的关系。苏霍姆林斯基从教育学的视角分析认为，儿童的智慧在他们手指尖上。

上述介绍足以让我们相信发展宝宝手部动作及其技能的重要性和迫切性。基于这些认识，我们为宝宝系统地设计了百项活动课程，旨在通过系统的手的工作，全面刺激手的精细动作发展，进而促进大脑发展，增强大脑功能。智慧之花开在手指上，动手必动脑，手巧必定带来心灵，心灵手就巧。|||||

模块二

0—3岁宝宝 手的动作发展常模



0—3岁宝宝手的动作发展常模

基于大量观察和一般经验,宝宝手部动作发展是有规律的,体现了由简单到复杂、由泛化到精确、由不协调到协调的过程。以下是大多数宝宝在各月龄手的动作发展水平:

第1个月:

1. 紧握杆状物10秒以上
2. 双手可达胸前,可吸吮任一侧手指
3. 看双手
4. 用力抓握

第2个月:

1. 胸前玩手
2. 看手10秒以上
3. 握拳逐渐放开
4. 紧握手心中的物体并放入口中

第3个月:

1. 手伸向玩具
2. 有意识地摇响玩具
3. 拉扯物体
4. 拿掉盖在脸上的毛巾
5. 两手握在一起
6. 能握住手中的拨浪鼓柄15秒

第4个月:

1. 被放入澡盆时会伸手拍水
2. 会试图抓附近的物体
3. 会挥动手中的玩具
4. 开始出现简单的手部动作模仿倾向
5. 会用手拍击胸前的悬挂物体
6. 玩“藏猫猫”时,会动手拉蒙在其脸上的布
7. 吃奶时双手抱奶瓶(或抱乳房)

第5个月:

1. 能伸双手各握住一个物体
2. 能单手抓住悬吊的物体
3. 会碰击玩具,并能用拇指、食指和中指抓住物体
4. 能用力抓住并反复挥动玩具

第6个月:

1. 喝水时自己双手捧杯子或奶瓶
2. 能两手各握一物并敲击
3. 能抓握或摆弄小物品
4. 能把物品从一只手传到另一只手
5. 当一只手中有物品时,会用另一只手拿别人送来的物品
6. 喜欢不停地把玩具扔掉又拾起
7. 会用双手撕纸

0—3岁宝宝手的动作发展常模

第7个月:

1. 会用力扯玩具的部件
2. 会模仿几个简单的手部动作,如挥手、抓握、摆弄等
3. 开始对小物品敏感并主动去抓握
4. 能较熟练地两手各握一物并敲击
5. 能自如地把物品从一只手中传到另外一只手中
6. 会用手指捏起细小物品
7. 手眼协调能力提高,抓东西吃时更准确
8. 会做掏这一动作

第8个月:

1. 能捏响玩具
2. 能按住按钮
3. 能从盒子中取出物品
4. 能捏起小物品放入另一大的容器中
5. 能反复对玩具做某一动作,如扔、拍、拉、敲等
6. 熟练且完善地把物品从一只手中放到另外一只手中

第9个月:

1. 平剪摘(小儿用拇指和另一指摘小丸,儿科临床上称平剪摘)、平指摘(用拇指指端与食指/中指指端拿起一粒小丸,儿科临床上称平指摘,下同)减少,垂直摘增多
2. 能更有效地使用双手,喜欢用食指抠东西
3. 能用食指和拇指对捏小珠子

4. 能熟练地从盒子中取出物品
5. 喜欢撕纸片
6. 喜欢反复敲击桌面、对敲积木等

第10个月:

1. 能摞起2块积木
2. 能较准确地把环套在柱子上
3. 能解开并扣上一些大的按钮
4. 能自如地从盒子中取、放物品
5. 能用食指触物并指出自己想要的东西
6. 喜欢探究盒子、抽屉
7. 能用食指和拇指的指端捏小珠子、豆粒等小物品
8. 手的协调性提高,一只手能抓住两个以上小物体

第11个月:

1. 会试图拧开瓶盖拿出里面的东西
2. 能摞起2—3块积木和杯子搭成小塔
3. 用手解开纸包取食物
4. 能准确地把环套在柱子上
5. 喜欢练习抠这一动作
6. 能盖上杯盖
7. 能将小球放入瓶中,喜欢把物体从容器中拿出
8. 能握笔自由涂鸦

0—3岁宝宝手的动作发展常模

9. 能比较准确地按电话键

第12个月:

1. 会用勺盛饭
2. 会听指令给自己戴帽子
3. 会把瓶盖放到瓶口上
4. 能揭开容器的盖子
5. 能在大人的帮助下脱去衣服
6. 可以用笔画出线条或不规则的形状
7. 能在一分钟将几个小丸投入瓶中
8. 喜欢擦小积木
9. 喜欢玩水,能用左右手将杯里的水倒出
10. 能将圆形的模块正确地嵌入模型中

第13—15个月:

1. 能盖上圆盖,给物体配盖子
2. 能左右手倒豆、捡豆
3. 能用3—4块积木“搭高楼”或套塔
4. 能用积木接龙,或排5—6块长火车
5. 能用塑料绳穿1—2个固定的小环
6. 能从瓶中拿到小丸
7. 能用手指将小球投入杯内
8. 能用笔涂涂画画或信笔涂鸦,用整个手掌握住笔在纸上戳出点或画出线条

第16—18个月:

1. 能用粗绳穿2—3颗算盘珠子或大眼扣子
2. 将小球投入瓶中,每分钟能准确投入5个
3. 会推开门,会拧开门把手,或者会拉开横栓和扣吊,打开柜门,会将钥匙插入锁眼,学着转动钥匙开锁
4. 信笔涂鸦,能画出各种不同的线条
5. 会用手泼水或用塑料小碗装满水倒来倒去
6. 喜欢玩沙,会用玩具小铲将沙土装进小桶内,或者用小碗将沙土盛满倒扣过来做馒头
7. 能叠放4块积木
8. 能把圆积木正放入型板中

第19—21个月:

1. 喜欢玩套叠玩具,能按大小套桶
2. 会玩插片玩具,插出喜欢的图形
3. 会用尼龙绳穿珠子,用筷子夹菜,解系按扣
4. 能画直线、圆、曲线
5. 能按型板拼图,如拼成两瓣或三瓣的水果或五官齐全的人头像
6. 喜欢给物品配对,如为塑料瓶和瓶盖配对,为两只鞋、袜、手套配对,动物亲子配对等
7. 喜欢玩泥,会用橡皮泥或面团捏成筷子、盘子、碗、勺等物体
8. 能定形撕纸,按纸痕撕出长方形、圆形
9. 会一页一页翻书

0—3岁宝宝手的动作发展常模

第22—24个月:

1. 能叠放7—8块积木
2. 能把圆积木倒放入型板中
3. 能用手翻书页,每次一页,可连续翻三次以上
4. 能用玻璃丝穿过扣眼并用另一只手拉住丝线
5. 能将一张纸折成两折或三折
6. 能用拇指和其他手指拿笔,模仿画直线和圆圈

第25—30个月:

1. 用笔涂涂画画,有控制地画点、画竖线、画圆
2. 用玩具筷子练习夹物
3. 学用剪刀,剪有口有边的纸
4. 喜欢捏橡皮泥,捏出各种形状
5. 能熟练地穿扣拉线3—5颗
6. 能较熟练地穿衣服,系纽扣、鞋带,使用汤匙
7. 能用三块积木搭成有孔的桥
8. 能将纸折成方块,边角基本整齐

第31—36个月:

1. 能叠放10块积木
2. 学用筷子,进餐时使用筷子扒、挑、夹食物
3. 会用剪刀自由剪纸
4. 会握笔,会模仿画圆、十字、气球、栏杆等
5. 能折纸,折长方形、正方形、三角形,边角整齐 

模块

0—3岁宝宝

手的活动课程 设计思路

