



零点起步

亲子园活动方案

李俐 主编

蹦蹦班

31~36个月

南京师范大学出版社





零起点起步

亲子园活动方案

蹦蹦班 (31~36个月)

南京师范大学出版社

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。
2. 能双脚离地腾空连续跳跃3~5次,能从20厘米高处跳下。
3. 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。
4. 能手脚配合,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。
5. 能将100克沙袋扔出2.5~3米远,姿势较前正确。
6. 能按口令做体操,动作较准确。
7. 能按游戏内容要求做各种游戏。
8. 握笔姿势正确,懂得左手扶纸,会模仿画圆、十字、水平线。
9. 能折正方形、三角形、长方形和小扇子、风琴,边角整齐。
10. 能用积木(积塑)搭(或插)成比较形象的物体。
11. 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。
12. 词汇进一步丰富,加深对副词、连词等虚词的理解,能使用更多语言和成人、小朋友交谈。
13. 在成人的启发和帮助下,能复述熟悉故事的简单内容。能用简单的句子表达自己的意思,出现不完整的复合句,会用“和”或“但是”连接句子。
14. 能说出有7~8个字组成的句子,运用约500个单词。知道一些礼貌用语,如“谢谢”和“请”,并知道何时使用这些礼貌用语。
15. 知道家里人的名字和简单的情况。

16. 能认识两种以上颜色。出示红、黄、蓝、绿四种颜色时，最少能说对两种。
17. 开始向成人不断提问，诸如“这是什么”、“为什么”、“什么时候”等。
18. 知道自己的性别，能正确使用性别短语，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。
19. 能区分“上、下、前、后，今天、明天”。
20. 能认识自然现象（如晴天、刮风、下雨、阴天等）。会说三种蔬菜和三种水果的名称和特征。知道几种动物的名称和简单的外形特征。
21. 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。
22. 兄弟姐妹之间会比赛并产生嫉妒，害怕黑暗和动物。
23. 会自己上床睡觉。会整理玩具。
24. 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，如果有持续时间也短，有时会试图隐藏自己的感情。
25. 对成功表现出积极的情感，对失败表现出消极的情感。



目录

活动 1	1
活动 2	5
活动 3	9
活动 4	13
活动 5	16
活动 6	20
活动 7	23
活动 8	27
活动 9	31
活动 10	34
活动 11	37
活动 12	41
活动 13	44
活动 14	47
活动 15	50
活动 16	54
活动 17	57
活动 18	61
活动 19	64
活动 20	68
育儿宝典	71
后 记	73

活动1

亲亲热热

指向：愿意大方地介绍自己。

找朋友

准备

毛绒小鸟1只。

过程

1. 家长带宝宝面向教师席地而坐成一个半圆，教师盘腿（或跪）坐在家长和宝宝的面前（见右图）。
 2. 教师面带微笑，向宝宝打招呼：“我是××老师，很高兴认识宝宝们！”
 3. 教师出示毛绒小鸟：“小鸟飞飞飞，飞来找朋友，飞到谁的头上，谁就是小鸟的朋友。然后请这位宝宝说：‘我叫××，今年×岁，我属×。’最后大家一起拍手说：‘××，××，你是我的好朋友！’”
 4. 教师站起，做小鸟飞的动作，飞向宝宝，让“小鸟”逐一停在宝宝头上，被请到的宝宝作自我介绍。
- ▶ 提示家长：当宝宝介绍完毕，家长应和其他宝宝一起拍手呼应。如果宝宝比较胆小内向，家长可和宝宝一起作介绍。



做做玩玩

指向：尝试图形配对，能专注游戏3~5分钟。

接龙游戏

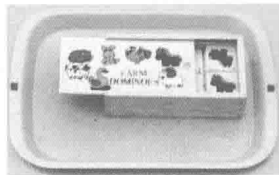
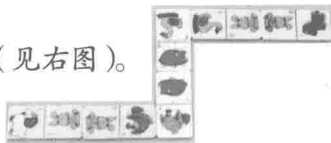
准备

人手1份“水果接龙”、“动物接龙”木片（见右图）。

过程

1. 教师以标准姿势取工作毯与玩具托盘。

▶ “老师先取工作毯，看看老师是怎样取工作毯的。”教师起立，从工作毯筐中取出卷成一卷的工作毯，双手握住工作毯的两端走回原位，用跪姿面对家长和宝宝，将工作毯放在面前的地板上向外展开、铺平（见下图1）。



- ▶ “我要去拿玩具了，看看老师是怎么端玩具托盘的。”教师起身到玩具架前，从玩具架上双手端玩具托盘走回原位，注意端托盘的动作要放慢，边端托盘边念（略夸张）儿歌：“两手端住大托盘（大拇指在上，四个手指在下，端好托盘两端的中间），小肚子上靠一靠（将托盘靠在自己的肚子上，保持托盘的平稳）。”（见下图2）
 - ▶ 双手取玩具托盘走回原位，用跪姿面向家长和宝宝，将托盘放在工作毯左边，取出盘中的“水果接龙”木片放在工作毯中间。
2. 教师介绍活动材料，引导宝宝观察。
- ▶ 教师拿出一块接龙木片，引导宝宝观察木片上的两种水果：“仔细看，木片上是什么？”强调：“这是苹果和香蕉。”
 - ▶ 根据水果的形状、颜色，引导宝宝学说“红红的苹果、弯弯的香蕉”等。
3. 演示接龙游戏的玩法。
- ▶ 教师：“现在我们要给这些水果木片排队，怎么排呢？请宝宝仔细看。”
 - ▶ 先拿出一块木片指认第一个水果“红红的苹果”、第二个水果“弯弯的香蕉”，再拿出一张有香蕉的木片排在后面：“香蕉和香蕉是好朋友，碰一碰。”以此类推。
 - ▶ 用同样的方法演示“动物接龙”木片的玩法。
4. 教师以标准姿势收归工作毯和玩具托盘。
- ▶ 双手依次将接龙玩具放到托盘上，以标准姿势端托盘送回玩具架；然后双手将工作毯从靠近身体的一头逐步向前收卷，卷完后双手握住工作毯两端，起立将工作毯放回毯筐。
 - ▶ 回原位，仍用跪姿面对家长和宝宝，提示家长：游戏时尽量让宝宝自己寻找接龙木片，可以引导宝宝说说木片上的水果与动物；当宝宝注意力分散时，可通过改变游戏的方法吸引宝宝。
5. 宝宝独立取工作毯和托盘玩“接龙游戏”，教师逐一观察宝宝的操作情况。
6. 10分钟后播放收玩具音乐（自选），提醒家长和宝宝一起整理、收归接龙玩具，放入玩具托盘并送回玩具架，再收卷工作毯放入毯筐。



图1



图2

蹦蹦跳跳

指向：能跟着儿歌愉快地表演。

动一动

准备

音乐磁带（自选）。

过程

1. 家长带宝宝面对教师站成半圆，教师边念儿歌边做动作。
2. 教师向家长提出指导要求：可以和宝宝一起随音乐表演，增强宝宝表演的兴趣，促进宝宝动作的协调发展。
3. 教师带领宝宝边念儿歌边做动作2~3遍。

附儿歌

动一动

动动头儿动动脚，	(两手叉腰，头左右摇晃，一脚跺地两下)
扭扭屁股扭扭腰，	(两手叉腰，屁股、腰左右扭动)
小手小脚问声好，	(两手举高转手腕，弯腰两手下垂转手腕)
小脚高兴地到处跑。	(两手握拳至腰间，自转一圈)

涂涂画画

指向：愿意自己动手画画，对色彩感兴趣。

熊猫吹泡泡

准备

人手1份：泡泡枪，画有熊猫吹泡泡形象的作画纸，各色(红、黄、蓝、绿)颜料，没有瓶盖的塑料小瓶若干，抹布。

过程

1. 教师用泡泡枪打出五颜六色的泡泡，引起宝宝的注意。
 - ▶ 引导宝宝观察泡泡的形状与颜色：“看！这是什么？”(泡泡)“泡泡是什么样的呢？”(圆圆的)
 - ▶ “有一只小动物也喜欢吹泡泡，它是谁呢？”教师出示印有熊猫吹泡泡图案的画纸：“原来是一只可爱的熊猫，熊猫可喜欢吹泡泡啦！今天我们一起吹泡泡好吗？”
2. 教师示范用小瓶瓶口蘸上颜料在画纸上印画泡泡。
 - ▶ 边印边说：“红泡泡、黄泡泡……”“泡泡圆圆的，小心不能让它破哦！”给予宝宝更多有关泡泡的经验。
 - ▶ 提示幼儿换颜色作画时，应用抹布将瓶口抹干净，再蘸其他颜色。

- ▶ 提示家长：尽量让宝宝自己操作，不要过多干预；在家中要多给宝宝涂涂画画的机会。
- 3. 宝宝自主选择工具印画泡泡。
 - ▶ 教师巡回观察宝宝的操作情况，鼓励宝宝蘸取不同的颜料印画泡泡，表扬“泡泡”印画得又多又好的宝宝。
- 4. 展示作品，引导宝宝相互欣赏。

开开心心

指向：体验亲子游戏的快乐。

吹泡泡

过程

1. 教师念儿歌《吹泡泡》吸引宝宝。
2. 教师示范并讲解游戏的玩法。
 - ▶ 教师：“宝宝，现在我们一起来玩吹泡泡游戏吧！我们边念儿歌边做游戏。吹大泡泡时，宝宝和爸爸、妈妈手拉手往后退，变成一个大圆圈；吹小泡泡时，宝宝和爸爸妈妈一起靠拢，缩小圆圈；泡泡飞得高，宝宝和爸爸妈妈一起踮起脚尖；泡泡飞得低，宝宝和爸爸妈妈一起蹲下；泡泡吹破了，宝宝就马上分散跑。”
3. 家长、宝宝和教师手拉手围成一个圆圈，边念儿歌边游戏。游戏2~3遍。
 - ▶ 游戏时，教师念儿歌的速度不要太快，要根据宝宝的具体情况而定。
 - ▶ 提示家长：活动中积极参与游戏并注意宝宝的安全，特别是宝宝奔跑时要避免宝宝摔跤。

附儿歌

吹泡泡

吹泡泡，吹泡泡，
吹成一个大泡泡，
泡泡变大了，
泡泡变小了，
泡泡飞得高，
泡泡飞得低，
啪！泡泡吹破了。

教你一招

不妨为宝宝提供一瓶泡泡液，带宝宝去户外吹泡泡，让宝宝跑一跑、追一追泡泡，一定乐趣无穷哦！

活动2

亲亲热热

指向：愿意大方地介绍自己。

找朋友

准备

毛绒小鸟1只。

过程

1. 请家长带宝宝面向教师席地而坐成一个半圆，教师跪坐在家长和宝宝的面前。
2. 教师自我介绍：“我是××老师，很高兴认识你们！”
3. 教师边出示毛绒小鸟边重复问候的方法。（详见“活动1”）
4. 教师起立，做小鸟飞的动作，飞向宝宝，让“小鸟”逐一停到宝宝头上，被请到的宝宝作自我介绍。

做做玩玩

指向：认识长短，并尝试按长短排序。

比一比，排排队

准备

人手1份：长短棒或长短不等的吸管（1份5根），长短不一的纸条（1份5张）。

过程

1. 教师以标准姿势取工作毯和玩具托盘。
2. 教师出示长短棒，并示范比较棒的长短。
 - ▶ 取出长短棒，握在手中轻轻摇晃：“我的手里有神奇的魔棒，请宝宝仔细看。”
 - ▶ 先从手中逐一抽出棒放置在工作毯上（棒的一端对齐），然后任意取出两根棒，引导宝宝观察比较：“看一看、比一比，哪根棒长？哪根棒短？”再强调：“这是长的，这是短的。”
3. 教师演示按长短排序的方法。

► 将工作毯上的长短棒一端对齐，先找出最长的棒放在最左侧。“对对齐，找一找，找出最长的，拿出来，摆摆好。”然后依次找出次长的棒，按从长到短的顺序排列。再用同样的方法按从短到长的顺序排列。最后，将长短棒整理好。（吸管、纸条等操作方法与此相同。）

4. 宝宝独立取工作毯和玩具托盘，玩“比一比，排排队”游戏。

► 提示家长：比较长短时，一定要让宝宝自己观察比较，以加深对长短的认识；长短排序时，可以先帮助宝宝将长短棒一端对齐，再指导宝宝按序排列。

5. 10分钟后播放收玩具的音乐（自选），提醒家长和宝宝一起整理并收归玩具和工作毯。

蹦蹦跳跳

指向：能边念儿歌边愉快地表演。

动一动

准备

音乐磁带（自选）。

过程

1. 家长带宝宝面对教师站成半圆，教师边念儿歌边做动作。（详见“活动1”）
2. 教师向家长提出指导要求：可以和宝宝一起随音乐表演，增强宝宝表演的兴趣，促进宝宝动作的协调发展。
3. 教师带领宝宝边念儿歌边做动作2~3遍。

涂涂画画

指向：学习盖印的方法，对色彩活动感兴趣。

毛毛虫的一家

准备

1. 各种颜料（每种颜料有深浅两种颜色），8种颜色（深红、浅红、深蓝、浅蓝、深绿、浅绿、深黄、浅黄）的圆形小纸片各1张。

2. 人手1份胡萝卜截面或圆形海绵印章、废旧报纸。

过程

1. 教师出示红、蓝、绿、黄不同颜色的圆形小纸片并提问。
 - ▶ 教师：“这是什么？是什么颜色的？”
2. 教师出示不同深浅的同一种颜色，引导宝宝观察。
 - ▶ 教师：“它们都是×色吗？它们一样吗？”
 - ▶ 引导宝宝学说：“深×色、浅×色。” 请家长带宝宝在活动室内找找什么是深×色的，什么是浅×色的。
3. 教师将8个圆形小纸片一一相连，用钉书机订成毛毛虫状并提问。
 - ▶ 教师：“小圆片变成了什么？毛毛虫的身体是什么样子的？”
 - ▶ 引导宝宝用语言表达、用肢体表现“弯弯的、直直的，钻进去、钻出来”等。
4. 宝宝进行毛毛虫印画活动。
 - ▶ 教师示范用圆形海绵印章、报纸揉团等方式在“毛毛虫”身上印画。
 - ▶ 宝宝和家长一起游戏。家长先帮助宝宝将8个圆形小纸片用钉书机订成毛毛虫状，然后宝宝自己选择海绵印章或报纸等进行毛毛虫印画活动。
 - ▶ 提示家长：当宝宝独立印画后，可帮助宝宝添画毛毛虫的眼、嘴和脚等，与宝宝共同完成作品，让宝宝充分体验成功的快乐。

开开心心

指向：乐意参加玩沙活动，尝试使用玩沙工具，并体验玩沙活动的快乐。

玩沙活动

准备

1. 人手1份玩沙工具。
2. 玩沙前请家长帮助宝宝穿好工作服。
3. 选择一个较大的玩沙池。

过程

1. 教师导入：“今天我们一起出去玩沙。老师这里有许多玩沙的工具，有铲子、钉耙、筛子、印模等，宝宝可以选自己喜欢的工具在沙池里玩。”

2. 教师带宝宝和家长一起玩沙。

► 提示家长：指导宝宝使用工具挖、堆、印沙，和宝宝一起体验、分享玩沙的乐趣；提醒宝宝注意卫生，不用脏手揉眼睛、摸衣服；活动结束后帮宝宝清理干净沾在身上、脚上的沙子，并及时帮助宝宝把手洗净。

3. 游戏结束，请家长协助宝宝收归玩具，整理场地。

教你一招

不妨为宝宝提供一盆米，让宝宝用勺子、铲子等工具玩一玩米，您会发现宝宝有很多精彩的创意哦！



活动3

亲亲热热

指向：感受友好的集体氛围，愿意大方地介绍自己。

调皮的小猫

准备

毛绒小猫1只。

过程

1. 教师跪坐在家长面前，家长带宝宝面向教师席地而坐成一个半圆，宝宝坐在家长的前面。
2. 教师面带微笑，向宝宝打招呼：“宝宝好！我是××老师。”
3. 教师出示毛绒小猫：“小猫咪可调皮了，它躲在宝宝的背后，和宝宝玩捉迷藏的游戏，当说到‘宝宝宝宝找一找’，宝宝就赶快转过身看看小猫是不是躲在你的身后。找到小猫的宝宝，上来介绍自己说：‘我叫××，今年×岁，我属×。’最后大家一起拍手说：‘××，××，你是我的好朋友！’”
4. 请配班教师将小猫依次放到宝宝身后，宝宝逐个作自我介绍。

做做玩玩

指向：在成人的帮助下愿意数数。

套圈

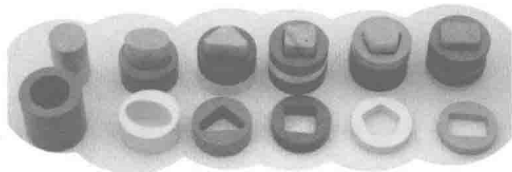
准备

人手1份木制红色圆形套圈、黄色椭圆形套圈等（见右图）。

过程

1. 教师以标准姿势取工作毯与玩具托盘。
2. 教师依次出示不同形状的套圈，引导宝宝看一看、说一说套圈的颜色和形状。
3. 教师演示套圈玩法。

▶ 拿起圆形套圈套在圆形木柱上，拿起椭圆形套圈套在椭圆形木柱上，直到所有套圈套



完为止。最后带着宝宝数一数每根木柱上的套圈：“宝宝，我们一起数一数有几个套圈。”

4. 宝宝独立取工作毯和玩具托盘玩套圈游戏。

- 教师巡视观察宝宝的操作情况，并让家长指导宝宝认认、说说圆形、椭圆形和其他形状。
- 当宝宝完成套圈操作后，可引导家长与宝宝一起用多种方法玩圈，如叠高、接长、串一串等。建议家长在日常生活中引导宝宝指指、认认、说说周围各种简单的几何图形。

5. 10分钟后播放收玩具的音乐（自选），提醒家长和宝宝一起收归玩具。

蹦蹦跳跳

指向：初步学会念儿歌
做动作，愿意跟着音乐
跳一跳。

大声唱歌

准备

《大声唱歌》CD（范晓萱）。

过程

1. 教师示范边念儿歌边做动作。
2. 教师带领宝宝边念儿歌边做动作。
3. 教师随音乐表演儿歌2~3遍，间奏时引导宝宝找一个同伴抱一抱。
4. 请家长听音乐和宝宝一起表演儿歌，以快乐的情绪和肢体语言带动宝宝。

附儿歌

大声唱歌

大声唱歌，小狗来和，汪汪汪！	（两手高举，作小狗状身体左右摇摆）
小声唱歌，小猫来和，喵喵喵！	（膝盖微屈，两手放在嘴边作小猫状身体左右摇摆）
大声唱歌，恐龙来和，吼吼吼！	（两手高举，作恐龙状身体左右摇摆）
小声唱歌，母鸡来和，咯咯咯！	（膝盖微屈，两手食指放在嘴边作母鸡状身体左右摇摆）
一会儿高，一会儿低，	（两手高举，再放于胸前）
一会儿东，一会儿西，	（右手向右伸直，左手向左伸直）
只要大家在一起，	（原地自转）
好不好听没有关系。	（一手叉腰，一手在耳边左右摇晃）

涂涂画画

指向：对色彩活动感兴趣；学习将报纸揉成团，发展小肌肉动作。

小动物穿花衣

准备

1. 人手1张画有小动物轮廓的纸，红、黄、蓝、绿4种颜料若干盆，报纸若干。
2. 所有材料均分放在操作台上，操作台放在活动室四周。

过程

1. 家长带宝宝面向教师席地而坐成一个半圆，宝宝坐在家长的前面。
2. 教师出示画有小动物轮廓的纸，导入活动。
 - ▶ 教师：“宝宝，这是什么？今天我们一起给小动物穿上漂亮的衣服吧！怎么把衣服变得漂亮呢？”
3. 教师示范印画的步骤。
 - ▶ 第一步，将报纸揉成团。
 - ▶ 第二步，在颜料盆中轻轻地用纸团蘸颜料（注意颜料不要蘸得太多）。边蘸颜料边说一说颜色的名称，如红颜色、黄颜色等。
 - ▶ 第三步，用蘸有颜料的纸团在有动物轮廓的纸上印画，一个纸团蘸一种颜色，蘸别的颜色则要换一个纸团。
4. 家长带领宝宝到操作台边进行印画活动，教师逐一观察宝宝的印画情况。
 - ▶ 提示家长：尽量让宝宝自己动手揉纸团、蘸颜料、印画；提醒宝宝换颜色印画时要重新用报纸揉个纸团再蘸颜色，并请宝宝将用过的纸团放到固定的地方。
5. 展示作品，引导宝宝相互间欣赏。

指向：能根据指令拿取相应的物品，并体验游戏活动的快乐。

开开心心

玩滑板

准备

滑板，大小不同的娃娃、球、汽车等（同一种玩具放在一起，如大小娃娃放在一起）；节奏较欢快的音乐（自选）。

过程

1. 教师出示滑板并演示玩法。
 - 教师示范将身体（胸腹部）趴在滑板上，双手撑地向前滑行；或盘腿坐在滑板上，双手撑地向前滑行。
2. 宝宝在家长的带领下，练习玩滑板。
 - 提示家长：鼓励宝宝双手撑地向前滑行，若宝宝达不到要求，可以用力推宝宝的身体，并鼓励宝宝两手撑地用力向前滑；宝宝也可盘腿坐在滑板上，请家长在后面推着向前滑行。
3. 宝宝分成两队集中游戏。
 - 游戏时宝宝趴在滑板上，从起点滑向终点，并根据教师的指令拿取相应的物品。如教师说：“宝宝拿大玩具。”宝宝则在终点找出大玩具再返回。
 - 提示家长：活动中，提醒宝宝听清教师的要求，按要求寻找玩具。
 - 游戏2~3遍。

教你一招

在家中可准备大小不一的物品和宝宝做游戏。游戏时，让宝宝听指令拿取大小不同的物品；为了增加宝宝玩游戏的乐趣，可让宝宝用爬、钻、滚等方法去取。宝宝完成任务后，别忘了给他一点小小的奖励哦！

