



零点起步

亲子园活动方案

李俐 主编

跳跳班

25~30个月

南京师范大学出版社





零起点起步

亲子园活动方案

跳跳班 (25~30个月)

南京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲子园活动方案/李俐主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2006. 8
(零点起步)

ISBN 7-81101-497-1/G · 1003

I. 亲... II. 李... III. 婴幼儿 — 哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第093707号

书 名: 亲子园活动方案·跳跳班 (25~30个月)

主 编: 李 俐

责任编辑: 张 春

版式设计: 南京山石卡通艺术有限公司

出版发行: 南京师范大学出版社

社 址: 江苏省南京市宁海路122号 (邮政编码: 210097)

电 话: (025) 83598612, 83598412, 83598312, 83598059 (传真)

网 址: <http://press.njnu.edu.cn>

E-mail: nspzbb@njnu.edu.cn

印 刷: 南京通达彩印有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 4.5

印 数: 5 001—8 600 册

版 次: 2006年9月第1版 2008年7月第2次印刷

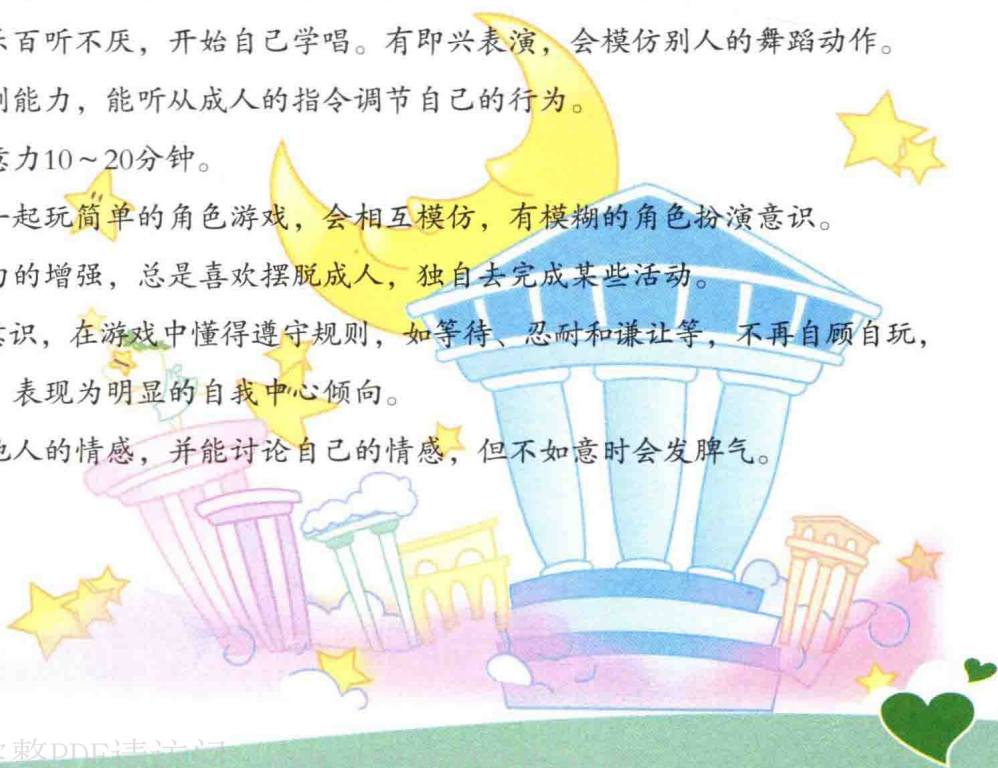
书 号: ISBN 7-81101-497-1/G · 1003

定 价: 64.00元 (全五册)

25 ~ 30个月龄宝宝特征

1. 身高每年约增长7厘米，体重每年约增长2千克。胸围的增长速度比头围稍快，胸围超过头围的厘米数约为年龄数减1。
2. 能后退、侧着走和奔跑。能轻松地立定蹲下。能独脚站2~5秒。
3. 能独立上下楼梯。会骑三轮车和其他大轮的玩具车，动作较前协调。能从楼梯末层双脚跳下，向前连续跳1~2米远。
4. 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。
5. 能手足基本协调地翻过133厘米高的攀登架，动作自如地钻过直径67厘米的圈，迈过15~20厘米的横杆。
6. 能举起手臂将100g重沙袋定向投掷1~2.5米远。能听从成人口令做简单的操节。
7. 能转动把手开门、关门，旋开瓶盖取物。能接到反弹回来的球。
8. 能用手指捡起细小的物品，能一页一页翻书，会用笔画直线和水平线，能用积木搭简单的门楼、塔形建筑。
9. 会自己洗手、擦脸、穿松紧带裤子、解衣扣、拉拉链、脱简单衣服。
10. 喜欢模仿，喜欢重复摆弄物品。
11. 能用笔进行简单的涂鸦，用油泥进行初步的造型，用剪刀剪碎纸张，做简单的纸工活动。
12. 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。

13. 知道“大小”、“多少”、“长短”，会比较“大小”、“多少”、“长短”，会从1唱数到10。知道圆形、方形和三角形。
14. 能判断物体的远近，能判别上下、左右、里外。看图可以分清早上、晚上、晴天、阴天、下雨、下雪。
15. 知道日用品名称（50个）。认识多种交通工具并说出它们的名称。能说出常见动物的主要特点。
16. 有简单的是非观念，知道打人不好。
17. 开始表现出好奇心，喜欢观察和提问。
18. 知道身体各部分的名称，知道自己的全名。
19. 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。
20. 有一定的控制能力，能听从成人的指令调节自己的行为。
21. 可以集中注意力10~20分钟。
22. 会和小朋友一起玩简单的角色游戏，会相互模仿，有模糊的角色扮演意识。
23. 随着独立能力的增强，总是喜欢摆脱成人，独自去完成某些活动。
24. 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。
25. 开始意识到他人的情感，并能讨论自己的情感，但不如意时会发脾气。



目录

活动 1	1
活动 2	5
活动 3	9
活动 4	12
活动 5	15
活动 6	18
活动 7	21
活动 8	24
活动 9	27
活动10	30
活动11	33
活动12	36
活动13	40
活动14	44
活动15	47
活动16	50
活动17	53
活动18	56
活动19	59
活动20	62
育儿宝典	65

活动 1

亲亲热热

宝宝，你在哪里

指向：初步熟悉同伴的名字，感受友好的集体氛围。

过程

1. 请家长带宝宝面向教师席地而坐成一个半圆，教师盘腿（或跪）坐在家长和宝宝的对面（见右图）。
2. 教师自我介绍：“各位家长、宝宝，大家好！欢迎大家来到跳跳班，我是××老师。我们一起来认识一下吧！”
3. 教师：“当我边拍手边说：‘×× × | ×× × | 你在哪 | 里— |。’请宝宝向我招手说：‘我在这里 | 我在这里 | 大家 | 好— |。’宝宝说完，请家长和宝宝一起拍手说：‘×× × | ×× × | 你真 | 棒— |。’”
4. 教师亲切地与每位宝宝招手、问好。
 ▶ 请家长鼓励宝宝响亮地介绍自己。如宝宝胆小，家长可与宝宝一起打招呼。



做做玩玩

玩嵌板

指向：练习二指捏的能力，尝试玩图形镶嵌。

准备

人手1份长条形或长方形嵌板，收玩具音乐（自选）。

过程

1. 教师以标准姿势取工作毯。
 ▶ 教师起立，边取工作毯边说：“先取工作毯，看看老师是怎样拿工作毯的。”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（见右图），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。



2. 教师以标准姿势拿玩具。

- 教师：“我要去拿玩具，看看老师是怎么端玩具托盘的。”
- 教师起立，从玩具架上双手端玩具托盘，注意端托盘的动作要放慢，边端托盘边略夸张地念儿歌：“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）。”帮助宝宝理解端托盘的动作。（见右图1）



图1

3. 教师回原位，以跪姿面对家长和宝宝，将托盘放在工作毯左边，取出盘中的嵌板让宝宝分别认识嵌板上的图案。

- 出示嵌板（见右图2），边指边说：“嵌板上有谁呀？小鸭，小马……”
- 边用两个手指捏住图形上的抓手边说：“小鸭跑到外面玩了，小马跑到外面玩了……”逐一将动物图形取出，一一对应地放在原嵌板位置的下方。
- 抓住一块嵌板示意：“天黑了，小鸭要回家了。”把“小鸭”放回嵌板中，并告诉宝宝玩好小动物别忘了送它们回家。



图2

- **提示家长：**这个游戏是让宝宝通过图形镶嵌感知物体间的关系，培养宝宝一一配对的意识，并进行二指捏的练习。在玩的过程中，应注意耐心引导宝宝感知每个图形的不同；如宝宝一时不能将动物图形放入嵌板中，要鼓励宝宝慢慢尝试。
4. 教师双手依次将嵌板放到托盘上，以标准姿势端托盘送回玩具架，然后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。
 5. 教师回原位，仍用跪姿面对家长和宝宝，向家长提出指导要求：宝宝操作前要先取工作毯，铺好毯子后再去取玩具托盘；每次只取1份玩具，玩好后必须先送回玩具架再取另1份。
 6. 宝宝自主操作，教师逐一观察宝宝和家长的操作情况。
 - 鼓励宝宝独立去取托盘，提醒宝宝小手握住托盘中间，端稳托盘。
 7. 15~20分钟后播放收玩具音乐，提醒家长和宝宝一起收归玩具，并协助宝宝将托盘送回玩具架，收卷工作毯放回毯筐。

唱唱跳跳

小猪睡觉

指向：愿意跟着教师一起听歌曲做律动。

准备

小猪手偶1个，音乐磁带《小猪睡觉》。

过程

1. 教师出示小猪手偶，简单介绍小猪的生活习性。
2. 教师边唱歌曲边表演动作，用丰富的表情吸引宝宝的注意力。
3. 请宝宝和家长一起跟随教师表演歌曲，鼓励宝宝大胆表演。
4. 表演结束后，教师用小猪手偶亲亲宝宝，让宝宝体验游戏的快乐。



附歌曲

小猪睡觉

 $1=C \quad \frac{2}{4}$

刘明将 词曲

3 5 3 5 | $\dot{1}$ 5 | 3 5 3 5 | $\dot{1}$ 5 | 6 $\dot{1}$ $\dot{1}$ 6 | 5 3 | 6 $\dot{1}$ $\dot{1}$ 6 |

小猪吃得 饱饱，闭上眼睛 睡觉，大耳朵在 扇扇，小尾巴在

5 3 | 5 5 5 5 $\dot{1}$ | 5 5 5 5 $\dot{1}$ | 5 $\dot{1}$ 5 3 | 5 $\dot{1}$ 5 3 | 5 1 2 3 2 | 1 1 ||

摇摇，咕噜噜噜噜，咕噜噜噜噜，咕噜咕噜，咕噜咕噜 小尾巴在 摇摇。

动作建议：

- [1]—[2] 小节：双手按歌曲节奏一下一下轻拍肚子。
- [3]—[4] 小节：双手合掌放于头的一侧，闭上眼睛作睡觉状。
- [5]—[6] 小节：双手张开虎口，大拇指对准耳朵，放在头的两侧作弯曲状。
- [7]—[8] 小节：双手放在身体后面做尾巴，左右摇晃身体。
- [9]—[12] 小节：双手握拳，平放在胸口，根据歌曲节奏做绕线动作。
- [13]—[14] 小节：双手放在身体后面做尾巴，左右摇晃身体。

开开心心

指向：体验与成人一起游戏的乐趣。

赶小猪

准备

1. 每组家庭1个响铃并系上1根长绳，纸棒1根，皮球1只。
2. 场地的另一端摆好站立的圈作为“猪圈”（见右图）。

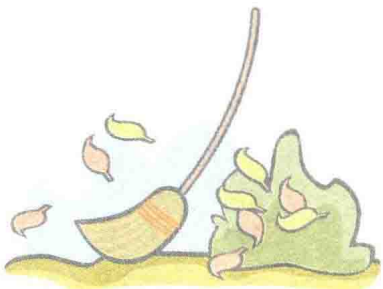
过程

1. 教师演示玩法。
▶ 将绳子一端系在腰上，另一端让宝宝的手拉着。家长用小棒赶球在前慢跑，宝宝在后面一直拉着绳子紧紧跟随，直至把“小猪”赶回“家”（球赶进圈内）。
2. 教师向家长提出指导要求：提醒宝宝抓紧长绳，并根据宝宝活动的能力把握好跑的速度；熟悉游戏后，可让宝宝在前用棒赶“小猪”进行游戏。
3. 将宝宝和家长分成3到4组，面对“猪圈”排好队，依次进行游戏。



教你一招

在家可以选择适合宝宝听的低幼歌曲，和宝宝一起听听、唱唱；也可和宝宝一起动动、跳跳，宝宝在这样的活动中一定会很开心。



活动2

亲亲热热

指向：能在集体面前大胆地介绍自己。

大皮球找朋友

准备

大皮球1个。

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对面。
2. 教师：“宝宝看，这是什么？这是皮球。今天，皮球要来找朋友，如果皮球找到你，你就抱着皮球到老师身边来，把球还给老师，再介绍自己。”
3. 教师边拍球边说：“大皮球 | 找朋友 | 咕噜咕噜 | 找到了你 |。”然后将球抛给宝宝，宝宝接到球走到教师身旁边递球边招手说：“大家好，我是×××。”大家一起拍手说：“××× | ××× | 欢迎 | 你— |。”
4. 请家长鼓励宝宝独自走到教师面前大胆介绍自己，直到每位宝宝都上来介绍过自己。

做做玩玩

指向：锻炼手眼协调能力，体验不同玩法的乐趣。

玩米漏

准备

饮料瓶、漏斗和大、小勺子多于宝宝人数，2~3个周转箱（内放大米半箱）。

过程

1. 教师以标准姿势取工作毯和玩具托盘。
2. 教师介绍活动材料。
 - 出示米箱，用手抓出米箱中的米说：“这是什么？米。”接着抓抓、放放，边抓边说：“今天我们来玩米。”
 - 逐一出示并介绍饮料瓶、小勺和漏斗。



► **提示家长：**这个游戏是让宝宝观察玩米过程中的不同现象，发展手眼协调能力，培养做事的专注性。在游戏过程中，可鼓励宝宝大胆操作，感受玩米的快乐，并提醒宝宝不要把米洒出来。

3. 家长和宝宝一起到米箱旁玩米。

► 教师逐一观察宝宝和家长的操作情况，并给予适时的指导。如鼓励宝宝自己玩米、不干涉宝宝的多种玩法、建议宝宝将材料组合后玩米等。

4. 15~20分钟后播放收玩具音乐，提醒家长和宝宝一起收归玩具。

说说唱唱

指向：喜欢歌唱活动，能根据歌词内容做相应的动作。

手指歌

准备

指偶娃娃（教师事先在手指上作画），音乐磁带《手指歌》。

过程

1. 教师介绍手指名称。

► 教师伸出大拇指：“宝宝好，我是谁呀？”请宝宝说一说“大拇指”的名字。

► 逐一出示“二拇弟”、“三中央”、“四小弟”、“五妞妞”指偶，请宝宝与它们一一问好，熟悉它们的名称。

2. 教师先将手藏到背后，边唱边问：“大拇哥 | 大拇哥 | 你在哪 | 里— |？”动作夸张地将手从背后拿出，大拇指相互弯一弯，说：“我在这里 | 我在这里 | 你好不 | 好— |。”

3. 教师完整范唱，边唱边做动作，引导宝宝感受歌曲的旋律。

4. 教师和家长、宝宝一起玩手指游戏。

► 教师边唱边问，宝宝和家长边唱边伸出相应的手指回答。

5. 鼓励宝宝把手藏在身体的不同部位，继续进行歌唱游戏。

► 家长可帮助宝宝想出藏手指的不同地方，并伸出与歌词内容相同的手指进行游戏。

附歌曲

手指歌

1=C $\frac{2}{4}$

佚名词曲

3 4 5 | 3 4 5 | 5 5 $\dot{1}$ | 5 - | $\dot{1}$ 5 5 5 | $\dot{1}$ 5 5 5 | 3 2 3 | 1 - ||

大拇哥，大拇哥，你在哪里？我在这里，我在这里，你好不好？
 二拇弟，二拇弟，你在哪里？我在这里，我在这里，你好不好？
 三中央，三中央，你在哪里？我在这里，我在这里，你好不好？
 四小弟，四小弟，你在哪里？我在这里，我在这里，你好不好？
 五姐姐，五姐姐，你在哪里？我在这里，我在这里，你好不好？

动作建议：

第1段[1]—[4]小节：大拇指伸出，其余四指握拳，双手藏背后。
 第1段[5]—[8]小节：手臂伸直，伸出大拇指，按节奏弯曲大拇指。
 第2—5段各小节：根据各段歌词伸出不同手指，动作同上。

开开心心

指向：练习双脚起跳动作，
 体验与成人、同伴共同游戏的快乐。

炒蚕豆

准备

玩具铲子1把。

过程

1. 家长与宝宝围成圆圈坐在地毯上，教师出示玩具铲子。
 ▶ 教师：“我们一起来玩一个‘炒蚕豆’的游戏，我来念儿歌《炒蚕豆》。当念到‘噼里啪啦’时，大铲子就会来铲宝宝的脚。铲到哪个宝宝的脚，爸爸妈妈就要赶紧抱起宝宝，让宝宝跳起来，别让铲子铲到宝宝的脚。”
2. 教师与宝宝、家长一起学念儿歌。
3. 开心游戏“炒蚕豆”。
 ▶ 教师手拿铲子站在圆心，边念儿歌边做“铲”的动作，家长和宝宝边拍手边念儿歌。

当念到“噼里啪啦”时，教师用铲子逐一去铲宝宝的脚。铲子快要碰到宝宝的脚时，家长立即抱起宝宝跳起来。

附儿歌

炒蚕豆

炒蚕豆、炒蚕豆，
炒了蚕豆吃蹦豆。
蹦豆脆、蹦豆香，
我炒的蹦豆脆又香。
噼里啪啦，
噼里啪啦，
噼里啪啦……

教你一招

在家可为宝宝准备不同的游戏材料（如各种豆类、吸管、大瓶子、小瓶子、各种勺子等），与宝宝一起舀舀、倒倒、洒洒、漏漏。有了家人的参与，宝宝会玩得更带劲呢！



活动3

亲亲热热

跳水运动员

指向：愿意从跳台上跳下来，并在集体面前大胆介绍自己。

准备

木制方形积木1块做积木跳台，仿真娃娃1个（取名波波）。

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对面。
2. 教师出示积木跳台和仿真娃娃示范跳水。

▶ “我们今天要来玩一个跳水游戏，看，这就是跳水台，先看波波怎么做。”教师操作仿真娃娃站立在跳台上招手说：“大家好，我叫波波，今年×岁。宝宝一起和我喊‘一，二，三’，让波波从跳台上跳下来，好吗？”教师带家长和宝宝一起边说“一，二，三”边帮波波从跳台上跳下，再一起拍手表扬：“××× | ××× | 你真 | 棒—— |。”
3. 教师：“波波真勇敢，宝宝，你想不想也来学跳水运动员？请宝宝走上来，站在跳台上招招手说：‘我叫×××，今年×岁。’然后双脚并拢跳下，好吗？”
4. 教师依次请每位宝宝上来学做小小跳水运动员。

▶ 提示家长：对于能力较弱的宝宝，可拉着宝宝的手让其跳下。

做做玩玩

叠高楼

指向：初步感知物体的形状与颜色，锻炼手的控制力。

准备

人手1份小筐，内放积木10~15块（长方体、正方体、圆柱体积木）；收玩具音乐（自选）。

过程

1. 教师以标准姿势取工作毯和玩具托盘。
2. 教师介绍活动材料，并引导宝宝观察。

- 取出盘中的小筐，让宝宝观察：“看，这里有许多积木。”
- 取出积木摆放在工作毯上，边放边说出积木的颜色，再将积木一块一块堆起来造高楼。
- 3. 教师说明活动的指导要求。
 - **提示家长：**这个游戏是让宝宝通过视觉和触觉，初步感知物体的颜色与形状，练习手的控制能力和手眼协调能力。鼓励宝宝独立取托盘，提醒宝宝端稳托盘、小心慢走。
- 4. 宝宝取工作毯和玩具托盘，自主操作。
 - 教师逐一观察家长和宝宝的操作情况，并给予适时的指导。如在宝宝搭建高楼的过程中，引导宝宝说说“这是什么形状的积木”、“这是什么颜色的积木”等。
- 5. 15~20分钟后播放收玩具音乐，提醒家长和宝宝一起收归玩具。

说说做做

指向：边念儿歌边做手指动作，体验玩手指游戏的乐趣。

十指歌

过程

1. 教师以手指游戏导入活动。
 - 教师：“宝宝看，这是什么？我的手会变魔术，请你猜猜，我的手变出了什么？”
 - 教师根据儿歌内容用双手变出鸭嘴、锁等，引发宝宝的兴趣。
2. 教师示范念儿歌，每念一句做一个动作。
3. “宝宝，让小手来变魔术吧！”提醒家长和宝宝一起边念儿歌边做手指游戏。
4. 请家长带领宝宝大声地边念儿歌边做动作，集体游戏1~2遍。

附儿歌

十指歌

- 一放鸭，（双手掌心相对，手腕相靠，双掌上下分合，学小鸭嘴巴张合状）
- 二玩沙，（双手手指朝前，掌心互搓）
- 三分开，（将合拢的双掌分别向左右打开，掌心向上）
- 四相叠，（双手掌心向上，放在胸前，手心手背相叠，上下各叠一次）
- 五搭胸，（双臂交叉，双手搭胸）
- 六开锁，（一手握拳，一手伸出食指在掌心做开锁状，并将握拳的手指伸开）
- 七纺纱，（双手掌心向下，一手在上一手在下，在胸前同时向左右交叉平行摆动）

八拍手, (双手互拍)
 九掩耳, (双手食指将耳朵掩住)
 十摸鼻。 (一手伸出食指腹摸鼻尖)

开开心心

指向:能愉快地参加活动,
有初步的规则意识。

运小球

准备

人手1个小桶,贴红、黄、蓝、绿标记的小筐4个,塑料圈若干,彩色海洋球若干(放在2个塑料大筐中)。

过程

1. 教师以“摸球猜色”游戏引导宝宝认识彩球颜色。
 - ▶ 教师:“老师这儿有好多球,请宝宝上来摸一摸,然后告诉大家,球是什么颜色的?”
 - ▶ 请个别宝宝上来摸球,并说说小球的颜色。
2. 教师取出小筐,指导宝宝看看说说。
 - ▶ “小球的家在这里,这是哪种颜色小球的家呢?”教师边说边指出小筐上的颜色标记,让宝宝说一说:“×色小球的家。”
3. 教师演示玩法。
 - ▶ 请每个宝宝手拎1个小桶,走到大塑料筐中取小球装入桶中,然后从“小路”(由塑料圈铺成)上跨走过去,并将小桶中的球放入贴有相同颜色标记的筐中,再从原路返回。
4. 宝宝自主游戏。
 - ▶ **提示家长:**注意宝宝在活动中的安全,鼓励宝宝大胆跨走并遵守游戏规则。
5. 游戏结束后,请家长与宝宝一起观察筐中的小球是否与标记的颜色相同。如有不同,请宝宝将其正确地送回“家”。

教你一招

可利用家中已有的物品(如靠垫、枕头、书本、纸盒等),让宝宝玩一玩搭高楼游戏。