



零点起步

亲子园活动方案

李俐 主编

跑跑班

19~24个月

南京师范大学出版社





零起点

亲子园活动方案

跑跑班 (19~24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·跑跑班 (19~24个月)

主 编: 李 俐

责任编辑: 唐 黎

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: 5.5

印 数: 5001—8600册

版 次: 2006年9月第1版 2008年8月第2次印刷

书 号: ISBN 7-81101-497-1/G · 1003

定 价: 64.00元 (全五册)



19~24个月龄宝宝特征

1. 能踮起脚尖走几步；能连续跑3~4米但还不太稳。
2. 能自己手扶栏杆、两步一级上下楼梯。
3. 开始学习原地的跳跃动作。通过一段时间的练习，能够双足同时离地跳起。
4. 喜欢玩球，能踢大球或将球抱起随意投掷。
5. 能平铺或垒高几块积木，开始尝试搭建简单的物体。
6. 能用鞋带、玻璃丝等线绳穿过木珠等物品上大的洞眼。
7. 喜欢模仿周围生活中的有趣的动作及声音。
8. 开始尝试用勺子吃东西，而不是用手抓；会用杯子喝水。
9. 能自己脱下鞋袜，并能把鞋袜套在脚上。
10. 会背1~2首儿歌，会说一些由3~5个字组成的句子并用简单的句子与成人会话。
11. 能用简单的词句表达自己的要求和愿望，会向养护人表达生气或高兴等情感。
12. 会翻书，从一次翻几页到用手捻书页，一次翻一页。
13. 乐意同熟悉的人打招呼。
14. 开始产生初步的自我意识，表现出羞愧、自豪等情绪。
15. 喜欢独自做一件事，初步表现出现逆反情绪；在失败时出现焦虑。
16. 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。

17. 喜欢听故事，能记住故事的主要角色和情节。
18. 能说出周围生活中常见东西的名称和用途。
19. 能按大小顺序摆放三个以内的套碗、套盒。
20. 知道自己的性别和名字，并用名字称呼自己。
21. 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。
22. 能记住生活中熟悉物品放置的位置。
23. 想像力初步萌芽，开始进行有想像成份的角色扮演游戏。
24. 能唱音调简单的歌，并跟随音乐进行简单的身体律动。
25. 能用拇指和其他手指拿笔，在大纸上涂鸦。
26. 尝试拧紧瓶盖，而不仅仅是盖上了事。



目录

活动 1	1
活动 2	6
活动 3	10
活动 4	14
活动 5	18
活动 6	23
活动 7	26
活动 8	30
活动 9	33
活动 10	37
活动 11	40
活动 12	45
活动 13	49
活动 14	53
活动 15	56
活动 16	60
活动 17	64
活动 18	68
活动 19	72
活动 20	75
育儿宝典	79

活动 1

亲亲热热

指向：在家长的帮助下尝试与人交往，愿意挥手与别人打招呼。

网小鱼

准备

呼啦圈 1 个。

过程



1. 请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，教师盘腿坐在家长和宝宝的对面。
2. 教师情绪饱满，面带微笑，进行自我介绍。
 - ▶ 教师：“各位家长、宝宝，大家好！欢迎大家来参加活动，我是××老师。”向宝宝挥手说：“宝宝好！请家长握住宝宝的小手挥一挥，来向老师打个招呼。”
3. 介绍点名游戏“网小鱼”。
 - ▶ “老师也想认识一下宝宝，我们一起来做网小鱼的点名游戏吧！”教师拿出呼啦圈：“看，这是我的渔网，等一会儿我要边走边唱：‘许多小鱼游来了，游来了，游来了。许多小鱼游来了，快快抓住！’当我唱到最后一句‘快快抓住！’时，用渔网套住哪位宝宝，就请这位宝宝站起来向大家挥挥手，并由他的家长帮助介绍宝宝的名字或小名：‘我叫×××。’然后老师带领大家一起拍手说：‘××× | ××× | 欢迎你！’”
4. 集体游戏“网小鱼”，直到每一位宝宝都被介绍到。
 - ▶ 游戏过程中家长要鼓励宝宝起立挥手，不退缩。

做做玩玩

指向：练习五指较灵活地抓起、放下弹珠。

玩弹珠

准备

人手 1 份：小碗 2 只，其中 1 只放有五彩弹珠（或彩色小铃铛、弹性球、珠子等）；背景音乐（自选）。

过程

1. 教师以标准姿势取工作毯和玩具托盘。

- 教师：“宝宝，今天老师给你们带来了很好玩的玩具，我们一起来玩吧！先看看我是怎样拿工作毯和玩具托盘的。”
- 教师起立，从工作毯筐中取出工作毯，双手握于工作毯两端走向原位；用跪姿面对家长和宝宝，将工作毯放在面前的地板上，双手将毯子向外展开、铺平。（见右上图）
- 教师起立，到玩具架前双手取工作托盘，动作放慢略夸张，同时念儿歌帮助宝宝记住取盘动作。（见右下图）
- 走向原位，用跪姿面对家长和宝宝，将托盘放于工作毯左边，取出盘中的小碗，放在工作毯中间。



2. 教师演示游戏玩法。

- 教师双手端空碗，碗口向前倾斜45度：“宝宝看，空碗，空碗。”放下空碗，双手再端起盛有弹珠的碗，先摇一摇让宝宝听到弹珠撞击碗发出的声响，吸引宝宝注意，然后将碗口向前倾斜，说：“弹珠，弹珠。”将此碗放在空碗的一侧，使两只碗成一横排。
- 教师夸张地用五指抓的动作抓起一个碗里的弹珠说：“看，老师可以抓一大把！”然后将弹珠慢慢地放到另一个空碗中：“今天我们来玩抓弹珠的游戏，请宝宝把弹珠抓到空碗里，每次要抓得多多。”
- **提示家长：**这个游戏可以锻炼宝宝五指的力量和灵活性，培养宝宝做事的耐心。在宝宝玩时，可以引导宝宝左右手都试一试。

3. 教师以标准姿势收玩具托盘和工作毯。

- 双手依次将两只碗端放到托盘上，两手端托盘送回玩具架（姿势同步骤1）；双手将工作毯从靠近身体的一头逐步向前收卷，卷完后双手握于工作毯两端，起立将工作毯放回毯筐。

4. 宝宝在家长的协助下进行游戏。

- 教师回原位，用跪姿面对家长和宝宝。
- **提示家长：**先取工作毯，铺好毯子后再取玩具托盘，每次只取一份，玩好后要先送回玩具架再取另一份；让宝宝尝试取托盘，家长提醒和协助宝宝双手拇指捏住托盘两边的小红点，将托盘端稳；在宝宝玩的过程中要看护宝宝不将弹珠放入嘴里，不干涉宝宝的多种玩法。
- 家长协助宝宝取工作毯和托盘，宝宝自主操作，教师逐一观察并与家长交流，给予适时的指导。如引导宝宝大把大把地抓，左右手都试一试；不干涉宝宝的多种玩法；建

议宝宝选取多种材料(彩色小铃铛、弹性球、珠子等)进行操作。

5. 15~20分钟后播放收玩具音乐,提醒家长和宝宝一起收归,并协助宝宝将托盘送回玩具架,收卷工作毯放回毯筐。

附儿歌

取托盘

大拇指, (左右手拇指竖起,其余四指托住托盘两边的下端)
找红点, (拇指捏在托盘左右两侧的红点上)
小肚子上靠一靠。(双手缩回,将托盘靠在自己的肚子上,保持托盘的稳定与平衡)

说说唱唱

指向:学习跟随儿歌做动作,体验语言游戏的乐趣。

小鱼游

过程

1. 教师进行儿歌表演,导入活动。
▶ 教师双手手心相对合拢,左右摆动做“小鱼游”状:“宝宝,小鱼游来了,小鱼要给我们表演一个节目,我们一起来看吧!”教师边念儿歌边表演动作。
2. 引导宝宝学做“小鱼游”。
▶ **提示家长:**第一遍请家长握住宝宝的手腕,随教师边念儿歌边带宝宝一起学做动作,后面几遍由宝宝自己做;家长要以自己夸张的语调和动作来激发宝宝的游戏兴趣。
3. 教师带领家长和宝宝一起边念边表演2~3遍。第3遍可请家长念儿歌,宝宝自己站起来表演,表演完后家长鼓掌表扬。

附儿歌

小鱼游

河里小鱼游呀游, (双手手心相对合拢,左右摆动)
摇摇尾巴点点头。 (动作同第一句)
一会儿上, (双手上举,挥动手掌)
一会儿下, (双手放腿两侧,抖动手掌)
好像快乐的小朋友。 (拍手)

开开心心

指向：锻炼手、眼协作的准确性，增强手指肌肉的力量。

小鱼吃食

准备

人手1份：小筐1个、夹子若干；彩虹伞（事先由配班教师平铺在场地的另一端）。

过程

1. 教师创编情境，导入活动。

- ▶ 教师捏住一个夹子做“小鱼游”状：“看，小鱼游来了！哎呀，小鱼说好饿呀，我们来请小鱼吃东西吧。让我们一起去找找，好吃的东西在哪里？”
- ▶ 教师带领家长和宝宝来到场地的另一端，用力捏住夹子尾端，让宝宝看到夹子头部的开合，然后将夹子夹住彩虹伞的边缘，同时模仿小鱼的口吻说：“阿呜，真好吃！”

2. 引导宝宝游戏。

- ▶ 教师出示放有夹子的小筐，告诉宝宝：“还有好多小鱼没吃东西呢！宝宝也来请它们吃一点吧！”请家长和宝宝在彩虹伞外围的地板上坐下，发给每个宝宝一小筐夹子，宝宝在家长的帮助下让“小鱼”都来吃东西（将夹子夹到彩虹伞上）。
- ▶ 宝宝把夹子都夹好后，请家长拉起彩虹伞的伞边慢慢上下抖动，教师一边说“哎呀，小鱼要跑掉了，让我来抓住它”，一边示范用手捏住夹子尾端用力拉下夹子放进小筐。提示宝宝：“快来帮老师抓小鱼，抓到的小鱼放进小筐里！”
- ▶ 引导宝宝起来抓“小鱼”，提示家长轻轻抖动伞边，以便宝宝够到夹子。
- ▶ 家长带宝宝数数抓到几条小鱼，并用拥抱或亲吻来表示对宝宝的称赞和肯定。

3. 游戏结束，请家长协助宝宝收归小筐和夹子。

指向：学习朝一定的方向跑；感受集体游戏的快乐。

蹦蹦跳跳

网·小鱼

准备

彩虹伞1顶。

过程

1. 教师演示游戏玩法。

- ▶ “刚才我们抓到了许多小鱼，现在请宝宝来学做小鱼。”将彩虹伞一折二，两位教师在活动室的一侧并排站好，各执伞的一端，请家长和宝宝站在活动室的另一侧。
- ▶ 教师：“老师唱《网小鱼》的歌唱到最后一句‘快快抓住！’时，你们向老师跑过来，老师会举起伞做渔网，来抓小鱼宝宝。家长要带宝宝跑步从伞下钻过，被‘渔网’罩住的家长和宝宝就算被捉住啦！”
- ▶ **提示家长：**跑的时候不要太快，要注意避让其他人，保证宝宝的安全。

2. 集体游戏“网小鱼”3~4次。

3. 教师给每位宝宝贴一颗“小星星”，和宝宝逐个拥抱说：“宝宝再见，下次见！”

附歌曲

网小鱼

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

佚名词曲

5. 6 5 4 | 3 4 5 | 2 3 4 | 3 4 5 | 5. 6 5 4 | 3 4 5 | 2 0 5 0 | 3 1 ||

许多小鱼游来了，游来了，游来了。许多小鱼游来了，快快抓住！

教你一招

在家可选用质地不同的材料（如纱巾、麻布、绒毯等）当“渔网”，由一位家长拿着“渔网”边唱边网宝宝，让宝宝通过皮肤感受材料的不同质地，刺激宝宝的触觉发展。



活动2

亲亲热热

网小鱼

指向：在家长的帮助下尝试与人交往，愿意挥手与别人打招呼。

准备

呼啦圈 1 个。

过程

1. 大家坐好，教师情绪饱满，面带微笑地进行自我介绍：“各位家长、宝宝，大家好！我们一起来做网小鱼的点名游戏吧。”
2. 逐一进行点名游戏“网小鱼”，直到每个宝宝都被介绍到。



做做玩玩

穿珠链

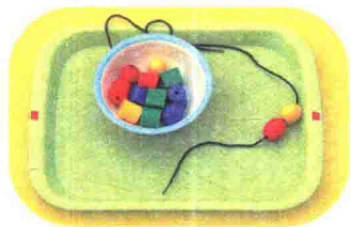
指向：学习穿线、拉线的动作，发展手眼协调能力。

准备

1. 人手 1 份：绳线 1 根（软的一头打结），小碗 1 个（内放彩色大木珠若干，见右图）。
2. 事先穿好的珠链 1 串，背景音乐（自选）。

过程

1. 谈话导入活动。
 - 教师以标准姿势取工作毯和玩具托盘。
 - 教师取出绳线，双手将绳横向拉成一直线：“宝宝看，绳子，绳子。”放下绳子，从小碗中取出一颗木珠：“×色，×色。”再用食指指着木珠上的孔强调：“洞洞，洞洞。”然后将木珠放在眼前，透过孔逐个看宝宝，叫出几个宝宝的名字，引起宝宝对小孔的注意。
2. 演示穿珠链的方法。
 - 教师出示事先穿好的珠链：“宝宝看，老师穿了这么长的一串珠子！你也可以试一试。”



► **提示家长：**这个活动主要是让宝宝练习穿珠、拉线的动作，可以促进宝宝的手眼协调，发展双手配合的能力。在家玩过串珠的宝宝可以自己独立操作；如宝宝有困难，家长可帮宝宝拿好木珠，方便宝宝对准小孔穿线，并提醒宝宝拉出线头。

3. 宝宝尝试穿珠链。

► **家长协助**宝宝取工作毯和托盘，宝宝自主操作，教师逐一观察，给予家长和宝宝适时的指导。

4. 15~20分钟后播放音乐，提示家长和宝宝收归活动材料。

蹦蹦跳跳

指向：喜欢跟教师做新操，愿意学做动作。

放鞭炮

准备

音乐磁带《放鞭炮》。

过程

1. 操前热身运动“踏步走”。
2. 教师引导宝宝学习儿歌中的动作。
 - 教师：“宝宝有没有看见过放鞭炮？鞭炮是怎么响的？嘭——啪——！”
 - 教师边念儿歌边带领宝宝学习相应的动作。
3. 集体听音乐，进行儿歌表演。
 - 教师：“放鞭炮真好玩，让我们听着好听的音乐一起来放吧！”
 - **提示家长：**配合教师指导宝宝学做新操，并以自身积极的情绪感染宝宝。
 - 教师带领家长和宝宝一起跟随音乐表演“放鞭炮”1~2遍。

附儿歌

放鞭炮

小朋友，快快来，
快来放鞭炮！

嘭——

啪——

（双手高举在头的两侧，一拍一下做招手动作）

（动作同上）

（双手捂耳，双膝微屈）

（双腿直立，双手手心相对高举）

说说唱唱

指向：喜欢音乐表演游戏，锻炼手指的灵活性，发展语言理解能力。

合拢放开

准备

音乐磁带《合拢放开》。

过程

1. 谈话导入，引发宝宝兴趣。

- ▶ “宝宝，老师的手会变魔术，注意看哦！”教师用夸张的表情和动作边唱歌边表演歌曲《合拢放开》。
- ▶ 引导家长带领宝宝一起学做歌曲中的动作，再请宝宝给家长指指自己的眼睛、鼻子、嘴巴在哪里。

2. 家长和宝宝进行歌表演。

- ▶ “现在宝宝也让小手来变魔术吧！家长可以做动作来提示宝宝。”教师清唱歌曲《合拢放开》，同时带领家长和宝宝一起做动作。
- ▶ 教师：“我们听着爸爸妈妈的歌声来变魔术吧！”家长一边大声唱一边做动作，宝宝跟随音乐表演《合拢放开》1~2遍。

附歌曲

合拢放开

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

$\underline{5} \ \underline{5} \ \underline{1} \ \underline{1} \mid \underline{5} \ \underline{5} \ \underline{1} \ \underline{1} \mid \underline{3} \ . \ \underline{2} \ \underline{1} \ \underline{3} \mid 2 \ - \mid \underline{5} \ \underline{5} \ \underline{2} \ \underline{2} \mid$
 合 拢 放 开， 合 拢 放 开， 小 手 拍 拍 拍！ 合 拢 放 开，
 $\underline{5} \ \underline{5} \ \underline{2} \ \underline{2} \mid \underline{4} \ . \ \underline{3} \ \underline{2} \ \underline{4} \mid 3 \ - \mid \underline{1} \ \underline{1} \ \underline{2} \ \underline{2} \mid \underline{3} \ \underline{3} \ \underline{4} \ \underline{4} \mid \underline{5} \ . \ \underline{6} \ \underline{5} \ \underline{4} \mid$
 合 拢 放 开， 小 手 放 腿 上。 爬 呀 爬 呀， 爬 呀 爬 呀， 爬 到 头 顶
 $3 \ - \mid \underline{3} \ . \ \underline{2} \ \underline{1} \ \underline{1} \mid \underline{2} \ \underline{1} \ \underline{7} \ \underline{7} \mid \underline{2} \ \underline{2} \ \underline{5} \ \underline{5} \mid 1 \ - \parallel$
 上， 这 是 眼 睛， 这 是 鼻 子， 这 是 小 嘴 巴。

动作建议：

[1] - [2] 小节：

[3] - [4] 小节：

[5] - [6] 小节：

[7] - [8] 小节：

[9] - [12] 小节：

先双手握拳，再双手十指张开。

拍手四下。

先双手握拳，再双手十指张开。

双手拍大腿四下。

手指触动身体，从大腿经胸前直到头顶。

[13] 小节:

[14] 小节:

[15] - [16] 小节:

两手食指指眼睛。

两手食指指鼻子。

两手食指指嘴巴。

指向: 学习揉、捏和卷的动作, 体验家庭游戏的快乐。

开开心心

家庭高尔夫

准备

废旧报纸, 透明胶, 双面胶, 剪刀, 小球门1个, 贴纸若干。

过程

1. 教师演示用报纸做高尔夫球和球杆的方法。

▶ 教师出示报纸: “今天我们要来用报纸做小球和球杆。”

▶ 演示制作方法: 用3~4张旧报纸卷成细长棍状, 用双面胶固定住, 在一端10公分处折成直角, 用透明胶固定, 做成高尔夫球杆; 再将1张旧报纸揉成球状, 做成小球。(见右上图)

▶ 教师示范挥杆击球, 激发宝宝制作兴趣。

2. 教师指导家长和宝宝共同制作。

▶ 提示家长: 揉小球要由宝宝自己完成; 卷球杆的动作可以由宝宝和家长一起来做, 球杆要卷得稍紧一些。

▶ 提供材料, 指导家长与宝宝共同制作。

3. 游戏“家庭高尔夫”。

▶ 家长和宝宝一起自由练习用球杆击球, 提醒家长要放手让宝宝自己挥杆操作。家长还可两腿分开做“球门”, 鼓励宝宝把球打进“门”。

▶ 教师出示小球门, 请家长和宝宝合作用球杆将球赶进小球门。教师给宝宝贴小贴纸作为奖励。



教你一招

在家可收集废旧报纸, 引导宝宝用卷的方法自制金箍棒, 让宝宝听音乐舞动; 也可用揉的方法, 自制小足球, 和宝宝踢球; 玩撕纸游戏同样会让宝宝很开心哦!

活动3

亲亲热热

指向：愿意走上来抱抱大苹果，尝试介绍自己。

苹果宝宝找朋友

准备

大苹果玩具1个。

过程

1. 教师出示大苹果玩具，激发宝宝的兴趣。
 ▶ 教师：“红又红、圆又圆，香又香、甜又甜，大苹果要来和宝宝做朋友了！请宝宝一个一个上来抱抱大苹果，然后告诉大苹果你叫什么名字。”
2. 依次请宝宝逐个上来抱抱大苹果，然后面对大家说出自己的名字或小名。如果宝宝不会说，可以由家长替宝宝介绍，然后大家一起拍手说：“×× × | ×× × | 欢迎你！”
 ▶ 在此过程中请家长鼓励宝宝勇敢地走到教师身边，如宝宝紧张可由家长陪同走上去。

做做玩玩

指向：练习舀和倒的动作，提高手眼协调性。

玩豆子

准备

1. 整理箱或玩沙、水的玩具箱若干只，内放各种豆子（见右图）。
2. 玩具托盘内提供一些大小不同的勺子、矿泉水瓶、小碗、杯子、漏斗、玩沙工具、玩豆模具等。
3. 背景音乐（自选）。

过程

1. 教师展示各种活动材料。
 ▶ “今天老师给宝宝带来了各种各样的豆子，请宝宝认一认。”教师打开整理箱箱盖，边用手指各种豆子边说：“芸豆、黄豆、绿豆、赤豆。”
 ▶ “老师还准备了许多玩豆子的小工具呢！”逐一出示并介绍玩豆的工具。



► **提示家长：**玩豆子的活动能让宝宝练习舀和倒的动作，提高手眼协调性。家长可引导宝宝将豆子用舀或倒的方法放进玩豆模具，请宝宝看豆子从模具中滚落出来的有趣过程；提醒宝宝不把豆子洒落在地上，若洒在地上要及时捡回。

2. 引导宝宝和家长一起玩豆子。

► 宝宝自由组合成若干小组，自选工具玩豆。

► 教师逐一观察，对家长 and 宝宝给予适时的指导。如建议宝宝选取不同的工具来玩豆、不干涉宝宝的多种玩法等。

3. 15~20 分钟后播放收玩具音乐，提醒家长 and 宝宝一起将散落在外的豆子全部捡回。

蹦蹦跳跳

指向：喜欢跟教师做新操，愿意学做动作。

放鞭炮

准备

音乐磁带《放鞭炮》。

过程

1. 操前热身运动“踏步走”。
2. 引导家长 and 宝宝跟随音乐《放鞭炮》做两遍操，请家长以饱满的情绪感染宝宝（详见“活动2”）。

说说唱唱

指向：简单了解苹果的种植、采摘、食用等过程，丰富生活经验。

苹果的故事

准备

人手1本布书《苹果的故事》，《汽车宝宝》、《欢乐时光》、《动物PARTY》若干本自选，苹果玩具1个。

过程

1. 教师出示布书《苹果的故事》，导入活动。