

0-3岁婴幼儿

活动方案设计与指导

策划: 厉凌华 主编: 林 丽



上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

0-3岁婴幼儿

活动方案设计与指导

策划: 厉凌华 主编: 林 丽



上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿活动方案设计与指导 / 厉凌华 林丽等编著.

—上海: 百家出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80703-745-3

I. 0… II. 上… III. 婴幼儿—早期教育 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170060 号

书 名 0~3岁婴幼儿活动方案设计与指导

策 划 厉凌华

主 编 林 丽

责任编辑 邢 群

装帧设计 郑力效

统 筹 理 应

出版发行 上海文艺出版总社 (www.shwenyi.com)

百家出版社 (上海市茶陵路 175 弄 3 号 200032)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海市崇明裕安印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 9.75

印 数 1-3000 套

版 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80703-745-3

定 价 68.00 元 (全二册)

推荐序

0-3岁婴幼儿的大脑发展处于关键时期，抓住这个关键时期，对婴幼儿进行有效的教养，能在最大程度上开发他们的潜能。人脑是“搜索式”的器官，而不是“接受式”的器官，因此，早期儿童的教养应以让儿童在丰富的环境中积极活动为特征，即应该为儿童创造足够的与物互动和与人交往的机会，使他们能在更具知识和经验的成人的帮助下，满足其与生俱来的各方面的需要。

作为上海市迄今为止唯一一所拥有24个月以下婴幼儿实体班的正规婴幼儿教养机构，闸北区哈贝早期教育指导中心的工作人员经由二年多的潜心研究，在经验的基础上设计了一套适合婴幼儿教养的活动，并将它们汇编成册，供婴幼儿教养工作者学习和参考，这是一件很有意义的工作。

我翻阅了这本为0-3岁婴幼儿的教养而编写的“活动方案设计与指导”，从50个活动方案中看到这本书具有以下诸多特点：

1. 活动方案涉及了0-3岁婴幼儿教养的各个主要方面，包括婴幼儿的感知觉、粗动作、精细动作、认知、语言和社会情感等，内容比较全面。

2. 活动方案不仅包含了婴幼儿与活动材料之间的互动，而且也包含了婴幼儿与人（成人和儿童）的互动，活动设计强调了婴幼儿在与物与人的关系中的主动发展。

3. 活动方案较好地把握了0-3岁婴幼儿的年龄特征和个体差异之间的关系，既有一定的年龄参照标准，又有相当的弹性。

4. 活动方案具有较强的可操作性，表现为整本书图文并茂，简捷明了，能很容易就让0-3岁婴幼儿教养者“上手”。

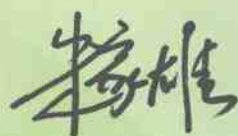
5. 活动方案中的“温馨小帖示”是编者的工作感言和经验之谈，对读者而言，会感到既亲切，又实用。

我相信，这本书的编写过程提升了闸北区哈贝早期教育指导中心领导和教师对0-3岁婴幼儿教养方面的理论和实践素养、能力和水平。据我所知，该早教中

心立足于师资自培，实现研训一体化，使理论学习、方案开发和教养实践呈现了有机的互动，出现了滚动推进的势态，即活动方案以“设计—研讨—实践—反思—修改”的螺旋式推进方法，借鉴教师对实体班幼儿个体的观察与了解，不断推出试验性活动设计，几经推敲，终成此书。

关注婴幼儿的早期教养是社会文明进步的一个标志。我期望读者们能从这本书中汲取有价值的成分，并用于我们对早期儿童进行的教养实践；我相信闸北区哈贝早期教育指导中心工作人员的努力会取得丰硕的成果。

华东师范大学学前与特殊教育学院教授



2007年10月

初生的豌豆（代序）

您见过刚发芽的小豌豆么？那细白的腰枝，那青翠的豆寇，就像我们的那些婴幼儿，既楚楚动人，又柔弱娇嫩，忍不住使人想呵护，想小心翼翼地让这个初到陌生世界的小宝宝能安全健康地成长。

0-3岁是婴幼儿变化最快、发育最迅速的阶段，这一成长过程中他们小小的躯体要进行大幅度调整，其中很多都要靠宝宝自己独立完成，所以帮助家长认识规律、科学育儿，帮助孩子健康成长是我们幼教工作者义不容辞的责任。

为了加强0-3岁婴幼儿教育工作的科学性、规范性，闸北区将推进0-3岁科学育儿工作作为基础教育发展的重要组成部分。我们成立了闸北区哈贝早期教育指导中心，该中心既是一所区域专门研究0-3岁婴幼儿教养的机构，也是一所拥有3岁以下婴幼儿实体班的早教机构。中心依托实践，拓展了对0-3岁婴幼儿发展规律的新体验、新认识，打破了一些传统的经验性认识误区，在较短的时间内取得了一定的发展，为科学育儿夯实了基础。比如：

◆原以为婴幼儿是喜欢五颜六色的东西，所以在刚开始提供的教玩具中全是些色彩斑斓的，但实际上婴幼儿最喜欢的是纯色，纯粹的红、纯粹的黄、纯粹的蓝，没有一点杂色；

◆原以为婴幼儿是只喜欢布衣书的，但原来婴幼儿还喜欢大大的书，喜欢可以让他（她）们抓取的卡片书；

◆原以为婴幼儿最喜欢的是高档的玩具，但恰恰婴幼儿喜欢的是最原始的东西、最最普通的构造积木；

◆婴幼儿喜欢所有自然的东西，水、沙、泥土，多带婴幼儿到大自然去，哪怕只是在那里拔草，他们也会乐此不疲……

在实践中我们积聚起最鲜活的教育智慧，把这些教育智慧总结起来，提炼出来，推广出去，为0-3岁的教养者提供便于实际操作的第一手参考资料，这是我们应当承担起的一项社会责任。根据《上海市0-3岁婴幼儿教养方案》，借鉴国

内外关于0-3岁方面的文献研究, 闸北区哈贝早期教育指导中心以实体班婴幼儿的成长轨迹为依托, 开始尝试0-3岁的婴幼儿活动方案的设计与研究。经过两年多的努力, 本书终于呈现于大家面前。全书共分上下两册。上册为《0-3岁婴幼儿活动方案设计与指导》, 选录了50个活动方案。其中“宝宝材料包”是在方案实施的过程中所需的环境创设及材料投放; “宝宝试一试”是向您详细地介绍方案的具体操作流程; 而“温馨小贴士”则是在实施过程中一些感悟。下册为《0-3岁婴幼儿成长档案》。借此档案忠实记录宝宝在0-3岁每一步变化, 同时将带给您的惊喜与美好留下定格, 成为宝宝和家庭生命成长中的重要见证。

立足实践, 在实践中在学习, 在实践中反思, 在实践中提升, 一直是闸北教育科学发展的关键。0-3岁的婴幼儿科学教养工作, 我们的实践刚刚起步, 我们研究更显稚嫩, 也宛若初生的豌豆, 希望我们的努力像阳光雨露滋润每一个孩子的成长, 我们0-3岁的实践研究也在这个过程中不断丰富, 更加科学。

让我们共同祝愿闸北区早期教育不断发展、成熟! 孩子们健康、茁壮地成长!

闸北区教育局副局长

袁园

2007年10月

目 录

推荐序	1
初生的豌豆（代序）.....	3
 宝宝的0-1岁	2
新生儿视觉训练	4
宝宝被动操	6
手铃和脚铃	8
不同质地的助齿玩具	10
镜子游戏	12
拔萝卜	14
动作模仿	16
 宝宝的触觉	18
触觉索道	20
可爱的扶手	22
海底寻宝	24
摸摸百宝箱	26
触觉世界	28
 宝宝的大运动	30
开火车	32
拍拍	34
推	36
娃娃曲棍球	38
追泡泡	40
彩虹伞	42
投掷	44
 宝宝的精细动作	46
Play Box	48
报纸游戏	50
舀	52

好看的项链	54
剥豆豆	56
DIY 小围裙	58
 宝宝的认知	60
流动的色彩	62
七彩车轮	64
魔术画	66
脸部彩绘	68
手印画	70
小老鼠上灯台	72
虫虫游戏	74
Play music	76
3 只熊	78
红色的小波	80
大与小	82
小鸟飞	84
猫	86
小鸭	88
Beautiful flower	90
欢乐水世界	92
我爱糖糖	94
 宝宝的语言	96
三只小猪	98
小蝌蚪找妈妈	100
珍妮的家	102
 宝宝的社会情感	104
抱抱	106
亲亲小脸	108
玩面团	110
买小菜	112
拌一拌	114



宝

贝

的

0

-

1岁

0—

12个月的婴幼儿，毫无生活自理能力，成人要给宝宝提供一个良好的生活环境，细心的照料。宝宝喜欢感官刺激，有趣的游戏可使宝宝的感官通过信息的刺激得到发展。成人可与宝宝一起摇沙铃、打击轻拍物体，练习左右手交替拿玩具等，也可将宝宝举高放低、或从躺的姿势拉成坐的姿势，和他玩躲猫猫、照镜子的游戏。当宝宝6—7个月已经能坐起来时，成人可以抱着宝宝轻轻摇摆他们的身体，配合旋律轻敲宝宝的脸、手和脚，或摇动宝宝的手臂和腿。

这一阶段的宝宝需要成人更多的抚触与亲近，抚触能促进宝宝的神经发育系统，增强宝贝的机体免疫力，减轻宝宝的焦虑感。2个月以后可以做宝宝被动操，经常给1岁以下活动量较少的宝宝做被动操，可以帮助宝宝增强肌肉和骨骼的发育，促进血液循环和新陈代谢，增进食欲，预防疾病。



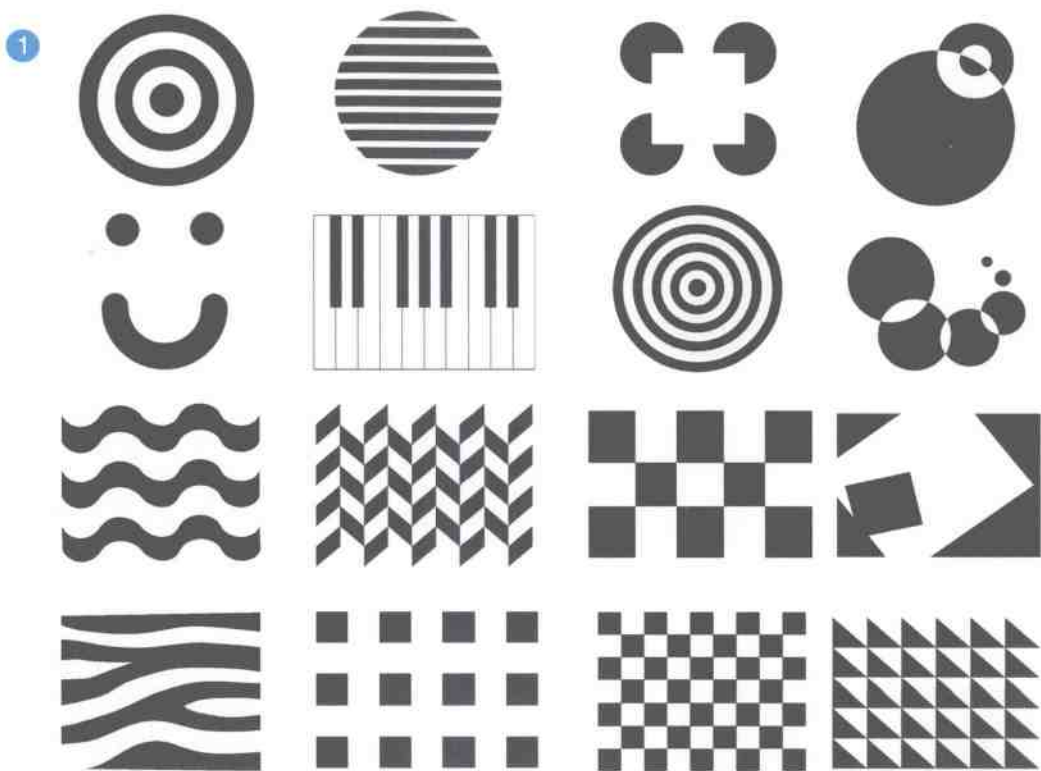
新生儿视觉训练

宝宝材料包

婴儿视力训练图形。

宝宝试一试

1. 在婴儿睡醒后情绪好的时候，逗婴儿看《婴儿视力训练图形》，距离20厘米左右。
2. 在婴儿看的同时，成人可以在一边描述图片，如：黑格子、白格子；黑点点、白点点等。
3. 缓慢移动图形卡片，观察婴儿的视线与表情。





温馨小贴士

1. 此游戏适合出生至一个月的婴儿。
2. 婴儿刚开始只能维持五秒钟的注意力，到后来能够延长到 60 ~ 80 秒。
3. 婴儿最喜爱的并不是粉红色或蓝色，而是对比度鲜明的黑白两色。
4. 婴儿出生后15天就有了颜色的辨别能力。这一时期的婴儿喜欢看轮廓鲜明，熟悉漂亮，色度对比强烈的图形，如黑白棋盘、靶心图、人脸图等等。《婴儿视力训练图形》可以为婴儿提供良好的视觉刺激，并让婴儿在观看的过程中，建立起资质优秀的视觉神经回路。

宝宝被动操

宝宝材料包

1. 亲子瑜伽垫。
2. 轻柔的音乐。

宝宝试一试

成人抱着婴儿坐在地垫上，帮助做以下动作：

1. 两臂交叉：先两只胳膊各屈伸三次，然后两臂在胸前交叉一次，反复数次。
2. 两腿屈伸：用食指和中指夹住婴儿的双脚，轻柔地拉伸，左右交替，弯曲两腿膝部，注意脚不要歪。
3. 身体侧转：握住婴儿的臂肘，慢慢帮助婴儿侧转转身，左右轮流各两次。



温馨小贴士

1. 成人注意要剪短指甲, 摘下手表、戒指等金属硬物, 以免碰伤婴儿。
2. 做操同时最好播放轻柔的音乐。
3. 被动操能帮助婴儿活动四肢和全身, 对婴儿运动觉以及心理发展有重要的意义。
4. 做被动操是增进亲子情感的好方法。

手铃和脚铃

宝宝材料包

1. 柔软的摇篮。
2. 手套。
3. 袜子。
4. 色彩鲜艳的铃铛。
5. 松紧带。

3



2



宝宝试一试

1. 把松紧带剪成能够环绕婴儿的手腕和脚踝的恰当的长度，并将松紧带的首位相接缝合，制成手镯的形状。
2. 选择色彩鲜艳、闪亮的铃铛缝在松紧带上（铃铛的数量取决与婴儿喜欢听到声音的大小，一开始可以先缝上1——2个，如婴儿很喜欢，可以增加数量）。
3. 也可以把铃铛缝合在婴儿的小手套、小袜子上。
4. 刺激婴儿的听觉，有节奏地摇摇婴儿的小脚与小手，引导婴儿发现声音，寻找声音的来源。
5. 也可以边放磁带，边帮助婴儿随着音乐的节奏舞动手脚。在此过程中，成人可以边唱边抱着婴儿转圈、摇摆，让婴儿感受音乐的欢乐。