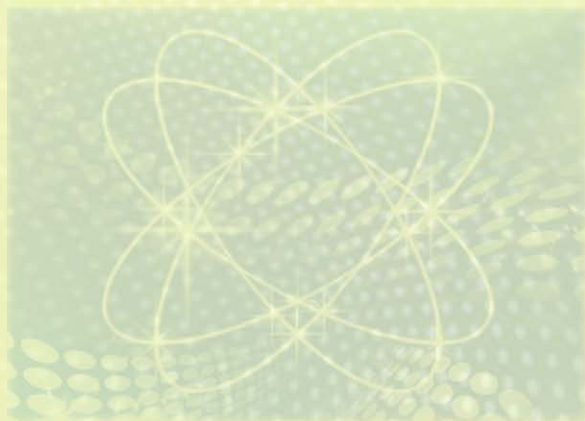


阳光宝宝系列10~14个月





0~3岁婴幼儿早期教养指导内容参考

月龄	育儿要点	智能提高训练与情商培养					游戏活动
		大动作能力训练	精细动作能力训练	言语能力训练	认知能力训练	情绪与社交能力训练	
1~3	- 母乳喂养，添加营养补充剂。 - 户外活动。 - 练习俯卧抬头、抓握、侧翻、目光近视等动作。 - 在逗引交流中，对亲近的人和声音产生反应。	- 俯卧抬头。 - 离床面90°，前臂能撑起，仰卧转为侧卧。	抓握→能坚持半分钟	- 会发细小有音(a、o、e)。 - 与人“交谈”。	- 听声音用眼找声源，追视。 - 能随玩具移动180°	- 逗引会微笑，与父母眼对视。 - 认妈妈高兴。	- 日光浴、空气浴、水浴。 - 皮肤抚触、被动操。 - 声音在哪里？悄悄话、逗笑。 - 读歌谣，听见了么？ - 蹦蹦跳跳、抓一抓、摸一摸。 - 追视，视线转移。
4~6	- 逐渐形成定时喂、哺、睡眠。 - 添加辅食。 - 乐意接受皮肤清洁卫生。 - 学习翻身扶坐，抓握玩具。 - 听声寻源，“呀呀”发音与人交流。 - 对熟悉的音乐有愉快情绪。 - 注意出牙保健。	- 仰卧、抬腿、会翻身、扶膝能坐。 - 独坐、扶站	- 伸手拍打玩具、紧握玩具。 - 积木能从一手传至另一手。	- 大声笑，粗目模仿发音，发辅音(d、n、m、b)。 - 听音寻物。	- 头转向声源，认生。 - 会认物品(提到名称会用眼注视)。	- 见食物(母乳、奶瓶)会兴奋。 - 见母亲伸手要抱，能辨认生熟人。 - 区别严厉与亲切。 - 大小便有表示。 - 夺走玩具会发脾气。	- 被动操训练、翻身、扭坐、爬行。 “斗斗飞”拍拍打打、拨算珠。 - 小鼓咚咚，藏猫猫。 - 荡起来。 - 香妈妈的腿、寻找目标。 - 玩具倒手、听声寻玩具。 - 照镜子、玩娃娃。 - 听儿歌。

月龄	育儿要点	智能提高训练与情商培养					游戏活动
		大动作能力训练	精细动作能力训练	言语能力训练	认知能力训练	情绪与社交能力训练	
7~12	- 提供各类适宜食物，初步适应咀嚼、吞咽固体食物。 - 配合成人完成穿衣盥洗活动。 - 练习独坐、爬行、扶走、学做简单的模仿动作。 - 模仿成人发音、听懂简单的词，并作出相应的反应。 - 用表情、动作、语音回应他人。 - 跟随音乐节奏律动身体。	- 独坐、扶站。 - 爬行。 - 独走、蹲下又站起。	- 对击玩具，拨弄小孔。 - 用蜡笔在纸上戳点。 - 搭积木	- 用动作表示语言，发出ba、ma的语音。 - 模仿动物叫。	- 找当面藏起的玩具。 - 模仿拍手。 - 会认新物品。 - 指出身体部位，竖食指表示(1岁)。	- 见到父母、熟人要抱。 - 能捧杯喝水。 - 爱东西知道给。 - 用点头、摇头表示同意或不同意。 - 用勺吃饭。	- 被动操训练、爬行、学走。 - 玩水。 - 抠洞。 - 球球手。 - 涂涂画画、画圈图。 - 滑梯。 - 学儿歌。
13~18	- 合理营养，平衡膳食。 - 培养好的生活习惯。 - 练习独立行走、下蹲、转圈，学着扶栏杆上下小楼梯等。 - 模仿成人的短句或短句，学着称呼人，用短句表达需求。 - 感知周围生活环境中的事物，会指认。 - 感受音乐节奏带来的快乐，跟着音乐做肢体动作。尝试涂涂画画。	- 爬楼梯能手足并用，爬1~2级台阶。 - 抛球会半手过肩并抛出 - 扶栏上楼梯，能上1~2级台阶。 - 跑步，会跑过来，但必须由家长扶停。 - 双足跳下一级台阶。	- 搭积木，搭高2~4块。 - 套圈，模仿套5个。 - 皮球入杯，能放4~5个。	- 说儿歌最后一个字，能说两三个字，知道最后一个字，能回答正确。 - 背儿歌，能脱口说出押韵字。 - 使用“有”“没有”，小问答“有熊”、“没有小青蛙”。	- 认颜色，能挑出红色。 - 认几何图形，能挑出和放入。 - 能认识自己的物品，能找出3件以上自己的物品。	- 听到名字，理解叫自己并走过来。 - 解料娃娃，表示同情，并给娃娃盖被、喂饭。 - 替家长拿东西，皮兜西，皮兜西，正确拿来3种以上。	- 听口令学翻书 - 当医生拉小火车 - 推火车玩积木 - 开口说乃飞机 - 听指令故事 - 看一叠数一数 - 学儿歌 - 学常识 - 学唐诗

月龄	育儿要点	智能提高训练与情商培养				游戏活动
		大动作能力训练	精细动作能力训练	言语能力训练	认知能力训练	
19~24	- 学用小勺自己进餐,养成良好的习惯。 - 在成人的帮助下学脱鞋袜、穿裤子。 - 练习自如地走、跑,双脚原地开跳,举手过肩扔球,叠高小积木,串大珠子,并学着放玩具。 - 用简单句表达需求,说出自己的名字,喜欢亲子阅读、听故事、学儿歌。 - 经提醒与人打招呼,学着与同伴玩耍、游戏。 - 随着音乐节奏做模仿动作,跟唱简单的歌曲。	- 抛球,能向不同方向抛球。 - 追球跑。 - 爬上椅子够玩具,先上板凳后爬上椅子(家长协助)。 - 双脚跳,两次以上。	- 搭积木,能搭6块以上。 - 穿珠子,能穿5个以上。 - 翻书,每次一页,连翻3页以上。	- 分辨声音,能说5和以上。 - 会用代词,用“我的”代替小物品的名字。 - 背诗、数字1~5。 - 背儿歌,背诗整首。	- 配对,配成3对。 - 知道用途,能答4和以上。 - 辨认职业,能说出3和。 - 懂自然现象,能说对5和。	- 同伴关系,喜欢和小朋友在一起。 - 表达需要,会说3和以上。 - 集中注意力2分钟以上。 - 认识四季 - 学折纸 - 模仿操 - 数学游戏,学数数 - 学画画 - 学儿歌 - 学常识 - 学唐诗 - 讲故事
25~36	- 养成良好的生活习惯。 - 有模仿成人做事的兴趣。 - 练习爬、爬、上楼梯,学走小斜坡,体验乐趣。 - 操作摆弄玩具,提高手指的灵活性和手指协调性。 - 学用普通话表达需求,参加阅读、学讲故事、学儿歌。 - 能感知生活中常见事物,了解其简单关系。 - 逐渐适应集体生活,愿意亲近老师和同伴。 - 跟着唱儿歌,用声音、动作、图画、粘贴等多种方式表达自己的感受。	- 跳远,双脚离地跳远后能站稳。 - 跑步能停,能平稳停止。 - 模仿踢球,能中2次以上。 - 攀登,爬3层。 - 走平衡木,能独立行走。 - 前后滚翻,能独立完成。 - 原地推球,每次10个以上,越多越好。	- 拼图,可用两分钟内拼出。 - 夹枣,能夹1~2个。 - 捏面塑,能捏2~3件。 - 穿珠子,能穿10个以上。 - 折纸,会折2种。 - 画几何图形,画圆、正方形、三角形,有角即可。 - 涂色,能画2~3个部位。	- 会说完整句。 - 说名字。 - 能准确回答问题。 - 能复述故事。 - 能讲故事。 - 能拼出4项不同构成物品及来源。	- 认识性别。 - 相反概念,会分4组以上。 - 认颜色,能对5种以上。 - 认几何图形,能准确挑出4和以上。 - 挑错,能准确挑出错误2个。 - 分类,基本会分。 - 能准确说出父母职业。 - 分清季节,能说出2~3种不同季节性衣物和食品。	- 表示喜欢,会用声音。 - 表示喜欢等情绪。 - 学会等待,知道爱搭队耐心等待。 - 玩“包剪锤”,知输赢。 - 自我介绍,能正确回答。 - 投球 - 涂色 - 玩橡皮泥 - 单脚站 - 拍打球 - 做花篮 - 吹泡泡 - 学画画 - 学儿歌 - 学常识 - 学唐诗 - 讲故事



10~14个月

课程说明

- 🌸 **课程名称：**葡萄班
- 🌸 **适合月龄：**10~14个月
- 🌸 **课程目标：**训练走的动作

独立行走是婴儿发育的一个重要里程碑。在宝宝能站立和行走后，对周围环境的探索能力和活动范围大大增加。适度的行走锻炼，有助于宝宝锻炼体能，提高身体的协调性，增加机体免疫力。



亲子课程环节图示

环节	名称
礼仪环节	开心总动员
静心环节	快乐大泡泡
运动环节	小小运动员
主题环节	欢乐蹦蹦跳
互动环节	亲亲一家人
礼仪环节	大家说Goodbye



10~14个月

目的

通过家长带着宝宝拍手唱歌，引导宝宝熟悉同伴、熟悉老师、熟悉环境，培养宝宝的社会交往意识，促进宝宝人际智能的发展。

通过家长抱着宝宝在舒缓的音乐中走线，稳定安抚宝宝的情绪，激发宝宝愉悦的参与活动的情绪，促进宝宝内省智能的发展。

通过宝宝四肢协调的运动，提高宝宝的身体运动技能，促进宝宝肢体运动智能的发展。

通过有趣的游戏情境，结合每一个月龄段宝宝的发展关键期，刺激宝宝关键期的发展，同时促进宝宝多元智能的发展。

在优美的音乐旋律中，增强亲子之间的感情，促进宝宝的音乐智能和肢体运动智能及内省智能的发展。

通过与同伴、老师的再见拥抱，为宝宝建立良好的社会行为，促进宝宝人际智能的发展。



10~14个月

前言

现代科学发展表明，0~3岁是人生发展的关键时期，对人的智力发展、性格培养起着十分重要的作用。随着婴幼儿教育越来越受到社会和父母的重视，能够对婴儿生理、心理、营养、保健、动作技能、智力开发、行为培养和人格培养等诸多方面的健康成长提供科学育儿指导的0~3岁早期教育师资需求及亲子活动方案的需求越来越迫切。鉴于此，复旦大学出版社邀请中国教育学会0~3岁早期教育研究课题组成员和全国幼儿师范学校、早期教育机构教师及医学专家组织成立“0~3岁早期教育系列教材及读物编纂委员会”（下设专家委员会和编委会），根据各校教学及市场需求，开发相关教材和读物。首批开发了几套系列：师资培训教材、婴幼儿教养活动、家庭亲子教养读本等。

闵行区早教中心自2006年2月开始亲子项目运做之际，就组成了亲子课程研发小组，在中心董事长的带领下、闵行区优生优育优教研究指导中心的专家团队的指导和关心下，踏上了立足于实践的亲子课程研发之路。早教中心本着“课程——促



进宝宝的发展”的原则，跟随婴幼儿发展的关键期，为6~36个月的婴幼儿设置了6~9个月、10~14个月、15~19个月、20~24个月、25~29个月、30~36个月的亲子班级，分别以宝宝喜爱的水果(樱桃、葡萄、草莓、橘子、苹果、香蕉)来命名，水果递进式的由小到大，颜色由深到浅，对应着每个月龄段的婴幼儿，也寓意着中心关注宝宝成长的美好心愿。

中心的亲子课程连续滚动至今，已经进入到第16期，亲子课程经历了创建—实践—调整的过程，目前已经趋于成熟和稳定，深受家长的喜爱、宝宝的喜欢，对给予家长科学的育儿指导起到了积极的作用。

值此出版之际，闵行区早教中心感谢闵行区政府、闵行区政协、闵行区人大、闵行区妇联、闵行区计生委、闵行区教育局、闵行区卫生局等一直以来的关心和支持，同时也感谢所有参与课程研发的专家和老师们的辛勤付出！

编 者

2011年9月



目 录

1. 小兔散步	 001
2. 我和妈妈学走路	 006
3. 宝宝追风车	 010
4. 小小足球队	 014
5. 我学蝴蝶飞	 018
6. 送小花	 022
7. 走走套套	 026
8. 小小搬运工	 030
9. 送小球	 035
10. 小动物回家	 039
11. 宝宝找朋友	 043
12. 宝宝摘水果	 047
13. 买小菜	 051
14. 喂小动物吃饭	 055
15. 跟着陀螺走	 059
16. 捕小鱼	 064
闵行区早教中心的亲子教育	 068



10~14个月

1. 小·兔·散·步



早教老师的话：

宝宝在不断的行走过程中，腿部力量得到了运动和发展，同时，身体协调性也得到了发展。绕障碍物行走，对于宝宝们来说，比直线行走要难，由于行动方向的不断变化，宝宝们要不断找回失去的身体平衡。在游戏中提供了障碍物大树，让宝宝尝试绕开障碍物行走，激发宝宝行走的兴趣。

001



材料准备：

示范小娃娃

小兔玩偶

萝卜（软布制作的）

神奇袋，大树立体图片

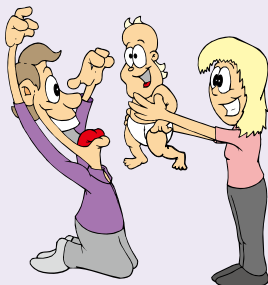


活动过程：



开心总动员：

- ♥ “宝宝好，我们拍手欢迎宝宝们！”
- ♥ 家长带着宝宝和老师一起唱《欢迎歌》。



欢迎歌

1=C 2/4

3 4 5 | 3 4 5 | 5 4 3 2 | 1 - ||

小 宝 宝 小 宝 宝 我 们 欢 迎 你。



快乐大泡泡：

- ♥ 爸爸妈妈抱着宝宝，听音乐进行走线，稳定宝宝的情绪。
- ♥ 教师引导爸爸妈妈带着宝宝找到合适的地方入座。

（音乐选自《婴幼儿早期音乐启蒙教育》一书中E盘 《梦》）

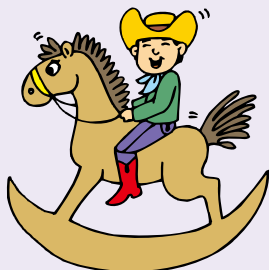


10~14个月



小小运动员：

- ♥ 教师示范：教师跪坐，宝宝平躺在前，脸朝天。
- ♥ 教师双手握住脚踝处边说儿歌边做拔萝卜的样子。宝宝双腿合着节拍反复弯曲、伸直，当说“拔出来喽”时动作夸张地拉直宝宝的腿。然后，做洗萝卜的样子。



儿歌：拔萝卜

拔、拔，拔萝卜（家长握住宝宝的脚踝做拔萝卜的样子），
拔出一个大萝卜（宝宝的双腿伸直），
洗洗萝卜（家长双手从脚踝处滑到宝宝的腋下），
亲萝卜（亲吻宝宝）。



欢乐蹦蹦跳：小兔散步

- ♥ 情景表演：教师抱着小兔玩偶，慢慢走到对面墙边，从挂在墙上的神秘袋中摸出一根萝卜，惊喜的说“萝卜”；从另一边贴有大树图片的地方，以“S”形绕回来，放入起点墙上的神秘袋，表示胜利。

- ♥ 在爸爸妈妈的引导下，宝宝之间可以互换小兔玩偶，重复游戏，使宝宝建立简单的交往意识。

（背景音乐选自《婴幼儿早期音乐启蒙教育》一书中B盘《开步走》）



亲亲一家人：红红的萝卜

- ♥ 每个家庭一根萝卜，让宝宝先在手中玩一玩。
- ♥ 妈妈拿起萝卜告诉宝宝“红红的萝卜”，引导宝宝走向妈妈，逗笑宝宝；

然后，爸爸用同样办法，引导宝宝从妈妈处走向你，逗笑宝宝；增进宝宝与父母之间的亲子感情。



10~14个月



大家说Goodbye:

- ♥ “我们一起向小兔说再见。”
- ♥ “最后，我们唱一首《再见歌》，结束本次活动喽！”
- ♥ 爸爸、妈妈和宝宝一起拍手，大家唱《再见歌》。

再见歌

1=C 2/4

3 4 5 | 3 4 5 | 5 4 3 2 | 1 - ||

再 见 再 见 我们说再 见



教您一招:

在家里，家长还可以准备一些瓶子（空的），里面放一些豆子等，然后把瓶口封起来，摇一摇有好听的声音，让宝宝喜欢玩，然后，引导宝宝追一追，用小手抓一抓，同时，可以引导他们将瓶子送给家长，重复游戏。



2. 我和妈妈学走路



早教老师的话：

推物行走可以提高宝宝手脚协调的能力。通过设计有趣的情境引导宝宝推小车行走，为妈妈送漂亮的包包和好听的手铃，激发宝宝推物行走的兴趣和能力。

006



材料准备：

- 示范小娃娃
- 小推车
- 小拉车（系有拉绳）
- 拉链化妆包（包里有小镜子）
- 手铃
- 走坡大型玩具



10~14个月



活动过程：



开心总动员：

- ♥ “宝宝好，我们拍手欢迎宝宝们！”
- ♥ 家长带着宝宝和老师一起唱《欢迎歌》。



快乐大泡泡：

- ♥ 爸爸妈妈抱着宝宝，听音乐进行走线，稳定宝宝的情绪。
- ♥ 教师引导爸爸妈妈带着宝宝找到合适的地方入座。

（音乐选自《婴幼儿早期音乐启蒙教育》一书中E盘 《梦》）



小小运动员：上下坡

- ♥ 请每个家庭依次排队，爸爸妈妈扶着宝宝腋下，帮助宝宝上下走坡。
- ♥ 爸爸妈妈有意识引导宝宝从右边上坡，并说“上坡了”、“下坡了”，以丰富宝宝语言认知和使其了解简单的空间概念。

