

中国福利会学前教育课程

生活

shenghuo

中国福利会 编

教师与幼儿之间相互尊重、合作、互动
调动教师的主动性、积极性和创造性
将教育内容与真实生活场景紧密结合起来

中国福利会出版社

中国福利会学前教育课程



中国福利会 编

中国福利会出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国福利会学前教育课程. 生活 / 中国福利会编.

— 上海 : 中国福利会出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5072-1817-6

I. ①中… II. ①中… III. ①常识课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第034554号

中国福利会学前教育课程

生活

中国福利会 编

责任编辑 凌春蓉

装帧设计 钦吟之

技术编辑 陈 浩

中国福利会出版社出版发行

上海市常熟路157号 200031

电话/传真 021-64373790

电子信箱 CWIPUBLISH@126.com

全国新华书店经销 上海译文印刷厂

787mm×1092mm 1/16 15.5印张

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5072-1817-6/G·502

定价: 25.00元

主编：中国福利会学前教育课程研究小组

编委：

封莉蓉	吴荷芬	陈磊	翁亦诗
朱素静	徐瑾	周珏	徐冰
龚琰	吴玲玲		

《生活领域》分册编写：

董炎	刘燕	朱跃梅	陈昌玥
杜芳	张懿	金字清	夏蕾
程莉莉	吴蕾萍	吴颖莹	陈莉
李霞	赵珏	徐晓芸	孙燕
徐燕菁			

序

随着经济、科技的迅速发展和社会的进步，提高全民族的素质，促进教育事业的发展，已经摆在我国和世界许多国家社会发展最重要的战略位置。如何开发人类的潜能正在成为各国教育改革研究和探索的重点。最近几十年来，在教育科学、脑科学、心理科学发展的进程中，人们对个体成长的认识发生了重大的改变。越来越多的脑科学家、心理学家、生理学家、教育学家把目光投向人类个体发展的早期及个体发展的潜力，人们不仅发现发展的天赋是人类每个个体与生俱来的本性，而且早期的环境影响对个体一生的发展具有深远而又重大的作用。人的智慧与各种能力的发展以及人格特征、精神风貌、习惯养成等等，都与人的早期发展密切相关。重视对学龄前儿童进行科学的早期教育，对促进儿童的健康发展和人的潜力的开发，对提高国民素质和民族竞争力具有极为重要的意义，也成为当今我国和世界教育改革的重要任务。

按照儿童身心发展的内在规律，提高学前教育的质量，推进教育活动的改革，一直是我国学前教育领域进行研究和探索的重点。党的十一届三中全会以来，伴随着国家的改革开放、教育事业的发展和国际学术交流的繁荣，信息技术的发展和在教学工作中的应用，学前教育的改革逐步深化，呈现着百花齐放、百家争鸣的局面。可以说，中国的学前教育一直在继承中国文化、吸纳与整合国外先进教育理念、教育方法的进程中，探索具有中国特色的学前教育活动的模式。

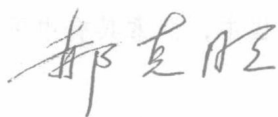
中国福利会在创办之初，宋庆龄就制定了“实验性、示范性、加强科学研究”的工作方针，这也是半个多世纪来中国福利会人所恪守的工作准则。宋庆龄也曾说：“儿童工作就是缔造未来的工作。”学前教育直接影响一个人一生的成长和随后各阶

段教育的质量，对提高全民素质起着奠基的作用。宋庆龄幼儿园、中国福利会幼儿园、中国福利会托儿所等中国福利会学前教育机构，凭借优秀的师资力量、国际部的教育资源和海内外宋庆龄教育基金会所形成的国际学前教育交流平台，一直坚持以科研为先导，在实践中研究适合当代社会的优质学前教育。

此次中国福利会学前教育机构携手推出的《中国福利会学前教育课程》，正是建立在多年的实践与研究基础上的。当前的学前教育改革，强调将教育内容与真实生活场景紧密结合起来，在教育活动中改变传统的接受式的师生关系，建立促进幼儿主动学习健康发展与教师指导相结合的新型的师生关系，强调教师与幼儿之间的相互尊重、合作、互动等。但任何一种教育活动的改革都不可能脱离幼儿身心发展的规律。因此从幼儿的实际出发，了解与把握幼儿成长的特点与发展规律，是提高学前教育质量的基础。中国福利会学前教育的教师在自身的教育实践中，研究梳理了幼儿在数学、艺术、科学探索、生活、运动等多个领域的特点和发展规律，并设计了相应的集体教学活动、区域活动，特别是多种多样的游戏来支持和帮助幼儿的健康发展，这些都是难能可贵的。

在学前教育改革的过程中，教师是改革的主导力量。要充分调动教师参与教育活动设计与改革的主动性、积极性和创造性。教师不仅可以发挥自身的潜力进行课程教学和其他多种形式的教育活动，同时教师的个人实践和创造还将赋予学前教育教学改革新的内涵。就如同对于同一部作品，在不同导演的驾驭下，都有可能使作品拥有新的特点和活力，导演通过自我的理解、实践，构思场景、情节，体现作品的内涵和意义，使作品中的角色更加鲜活和富有个性与创意。

《中国福利会学前教育课程》的设计是个基础性的工作，也是我国学前教育教学改革的一种模式和探索，对帮助教师了解学前教育发展的基本要求以及幼儿的身心发展规律，将发挥积极的作用。我相信，通过我国广大学前教育工作者的实践、研究和相互交流，必将迎来我国学前教育新的发展和提高，为促进我国儿童生动活泼的全面发展做出新的贡献。



2009年3月

（作序者郝克明，系中国教育发展战略学会会长）



托 班

目标、内容和要求 1

独立生活

宝宝爱喝水 3

让我自己吃 6

小手洗干净 12

我会上厕所 15

自己来打扮 21

我把玩具送回家 28

集体生活

打招呼 30

我的教室真干净 33

我会仔细听 35

我能“乖乖”睡 38

小 班

目标、内容和要求 41

独立生活	
与纸巾宝宝做朋友	45
漱口“咕噜噜”	48
宝宝来洗脸	50
喝水真快乐	55
吃饭本领大	58
睡个好觉	64
我的手儿巧	67
有趣的身体	72
我会更健康	76
危险知多少	80
请你帮助我	87
冬天不怕冷	90

集体生活	
高高兴兴上幼儿园	93
我会对人有礼貌	103
你的和我的	109
我爱自助餐	112
我的图书朋友	119
环境小卫士	122

中 班

目标、内容和要求	123
----------------	-----

独立生活	
刷牙本领大	126
吃得好开心	138
学习使用筷子	143
我不挑食	147
入睡好习惯	153
保护自己	159

集体生活

“请”字挂嘴边	165
文明宝宝就是我	167
借用东西有礼貌	172
小鬼当家	176
竖起小耳朵	179
我和我的朋友们	184
玩具宝宝照顾好	187

大 班

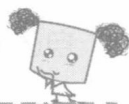
目标、内容和要求	191
----------------	-----

独立生活

进餐好习惯	194
我的生活我做主	195
这样吃才安全	201
安全记心上	206
好心情、坏心情	213
一闪一闪亮眼睛	215

集体生活

我是幼儿园小主人	223
公共场所讲文明	227
我做哥哥姐姐啦	231
我的计划	235



托 班

目标、内容和要求



独立生活

目标

- ♥ 学着初步照料自己（喝水、洗手、如厕、进餐），形成一定的自我服务能力。
- ♥ 知道的事情自己做，尝试自己收拾玩具。

内容和要求

宝宝爱喝水

- ☆ 学会用正确的方法拿杯子喝水。
- ☆ 了解水对身体的好处，愿意在老师的提醒下补充水分。

让我自己吃

- ☆ 能坐在餐桌边，尝试独立进餐。
- ☆ 练习使用勺子，尝试独立使用碗、勺进餐。
- ☆ 进餐过程中保持愉快的情绪。

小手洗干净

- ☆ 掌握正确的洗手步骤：湿手——用洗手液——搓手——冲洗——擦干。
- ☆ 具有在入园、饭前、便后、活动后洗手的意识。

我会上厕所

- ☆ 区分男女便器及其使用方法。
- ☆ 有大小便需要时，能主动向教师表达需要。
- ☆ 能独立大小便，形成正确的如厕习惯。

自己来打扮

- ☆ 尝试独立穿脱上衣、裤子和鞋子。
- ☆ 练习不同的精细动作，如扣纽扣、拉拉链、揪揪纽等。

我把玩具送回家

- ☆ 在老师的引导下，尝试在活动结束后，把玩具放回原处。
- ☆ 活动中，练习形状的配对和照片与实物的对应。



集体生活

目标

- ♥ 对人有礼貌，在教师提示下会说“早”、“你好”、“再见”等礼貌用语。
- ♥ 学着照顾身边的环境，不乱扔垃圾，学做搬小椅子等简单的劳动。
- ♥ 能听从简单的指令，知道要遵守一些集体规则。

内容和要求

打招呼

- ☆ 愿意主动和他人有礼貌地打招呼。
- ☆ 能使用常用的问候用语，如：“你好”、“早上好”、“再见”等。

我的教室真干净

- ☆ 感受教室环境整洁给人带来的好心情。
- ☆ 不乱扔垃圾，能够主动把垃圾送回“家”。

我会仔细听

- ☆ 对教师的简单指令能够做出反应。
- ☆ 愿意参与集体活动。

我能“乖乖”睡

- ☆ 了解睡觉前的准备工作。
- ☆ 尝试独立入睡。



独立生活

宝宝爱喝水

日常活动

我和茶杯亲亲嘴

活动指导：

○ 在喝水环节中，引导幼儿拿起小茶杯，跟随墙面上的提示，自己完成喝水过程。

○ 为了增加幼儿喝水的兴趣，使他们喜欢喝水，可以将有动物图案的即时贴贴在杯架边缘，让幼儿能有趣味地说：“我和小兔一起喝水。”“我和小猫一起喝水。”

建议指导语：小茶杯，手中拿，我和茶杯亲亲嘴，咕噜咕噜喝下去，宝宝天天爱喝水。

○ 对于个别还不太会用杯子喝水的幼儿，可先使用宝宝杯，再过渡到使用茶杯。

大家一起来干杯

活动指导：

○ 有的幼儿不喜欢喝白开水，在喝水的环节中，老师可以拿起自己的茶杯，高高举起说：“小朋友，干杯！”鼓励幼儿自己喝水、喜欢喝水，体验喝水的乐趣。

○ 教师可与部分不喜欢喝水的幼儿直接去碰碰杯，在这样的情景下激发幼

儿喝水的愿望。

○ 幼儿水杯中的水不宜倒太多，以小半杯为宜，以免打翻，并可以减少幼儿对于喝水的压力。

找找杯子的小耳朵

活动指导：

○ 在儿歌中，让幼儿闭上眼睛摸摸杯子上的小耳朵，发展幼儿的感知觉。

○ 边念儿歌边去寻找杯子的小把手（小耳朵）。

建议指导语：找找找，找找找，杯子的小耳朵在这里，抓住杯子小耳朵，咕噜咕噜把水喝。

○ 在喝水时提醒幼儿一手抓住杯子的小把手，一手扶着杯子的肚子。

建议指导语：一手勾住小耳朵，一手扶住小肚子，小小杯子拿拿牢，宝宝喝水真快乐。



家园共育

宝宝饮水有讲究

电视、广播里经常播放诱人的广告词。广告的忠实信任者——小朋友常常嚷着：“妈妈，我要喝可乐。”“爸爸，我要喝汽水。”

社会发展了，科学发达了，人们生活水平也提高了。饮水的方式、饮水的品种、饮水的质量都有翻天覆地的变化。饮料市场日益繁荣，品种丰富多样，如碳酸饮料、天然果汁、茶饮料、功能饮料等，据说还有目前新上市就被“炒”得火热的离子水。新品种层出不穷，可谓名目繁多。那么，是否任何水都能让小朋友尽情地喝？喝多少？什么时候喝？这些都是许多家长感到困惑的问题。

水是生命之源，是人体第一需要的营养素，更是婴幼儿生长中最重要的营养素之一，婴幼儿身体里水分占体重的 70% ~ 75%。水能调节体温，促进新陈代谢，人体消化、吸收、排泄都离不开水。尤其是婴幼儿，如果体内水分损失 20% 以上，就无法生存。

矿泉水虽然营养好，但婴幼儿不能只喝矿泉水，以免摄入过多矿物质，对健康不利。饮料固然口感好，但添加剂进入人体会伤肝、肾。因此，婴幼儿饮水应该有一定的要求，不同年龄阶段中，饮水的方式也各有特色。

婴幼儿一天水需要量

1岁以内婴儿每天每公斤体重需水120~160毫升（如平均体重为9.5公斤的1岁婴儿一天水需要量为1150~1300毫升），2~3岁婴儿每天每公斤体重需水100~140毫升（如平均体重为11.8公斤的2岁幼儿一天水需要量为1350~1500毫升）。

婴幼儿水缺乏和过量

脱水可引起婴幼儿代谢紊乱，水电解质平衡失调。摄入过多水分也可造成消化液稀释，引起消化不良，所以饭前、饭后不宜让婴幼儿大量饮水。过量的水分进入人体还会发生水中毒。

婴幼儿饮水方式

婴幼儿的饮水方式根据年龄的变化而各有不同。给1岁以内的婴儿喂水要把握喂水的过程，有游戏喂水法（4个月以后的婴儿有萌牙的先兆，用奶瓶刺激婴儿牙床进行左右里外磨擦，同时与婴儿做表情和语言的沟通）、模仿喂水法（成人喝一口、婴儿喝一口）、1岁半的婴儿用奖励喂水法（把喝水当作一种奖励）、观察喂水法（看一看是否舌苔厚、眼屎多，这些都与缺水有关）、随机喂水法（喂水要少而勤，不一定按“顿”喂）。对于2~3岁的幼儿应将按时喝水和随机喝水相结合。

婴幼儿饮水的质量选择

喝水是婴幼儿生存的需要，理想、安全的“水源”应该是符合卫生要求的白开水，温度保持在35度~40度左右。天冷时喝温白开水；天热时可饮用凉白开水，但不要喝冰水，以免造成对胃黏膜的强烈刺激。因此，为婴幼儿提供充足的水分，以白开水为主，适当辅助一些自制饮料，丰富婴幼儿饮水的品种，将有利于孩子的强身健体。

让我自己吃



日常活动

我的小椅子朋友

活动指导：

○ 进餐前，鼓励幼儿根据椅子上的相片找到自己的小椅子入座。

建议指导语：吃饭喽，吃饭喽，小椅子朋友在哪里？开着小车一起找。

建议情境：幼儿可模拟开小汽车的动作，找到各自的小椅子。

○ 为了增加幼儿的兴趣，教师可定期调整椅子的摆放位置，让幼儿能够有机会与不同的朋友同桌进餐。

小花手拉手

活动指导：

将各色即时贴小花，一部分贴在幼儿餐桌的边缘，一部分贴在幼儿胸前。在进餐环节前，鼓励幼儿为小花找到朋友并手拉手（即桌边花找到胸前花），让身体靠近桌子。

建议指导语：找呀找呀找朋友，红花、绿花手拉手（花的颜色根据实际情况可改编），它们两个是朋友。

快乐进餐

环境创设：

播放轻柔的背景音乐。

活动指导：

○ 对一些独立进餐能力比较弱的幼儿，可以提供进餐用的围兜，保持幼儿衣物整洁。

○ 教师可以先帮助幼儿舀好食物，再鼓励幼儿自己用小勺将食物一口一口送入嘴中，引导幼儿用磨牙咀嚼。

建议指导语：大牙齿，来帮忙，嚼啊嚼，嚼啊嚼，饭饭菜菜没有了。

○ 引导幼儿喝汤。

建议指导语：小鸭子喝水了，咕咚一口咽下去。

○ 要求幼儿咽下最后一口饭后才能离开座位。



区域活动

喂大嘴娃娃

材料提供：

自制大嘴娃娃；碗、勺；食物玩具或自制食物。

玩法：

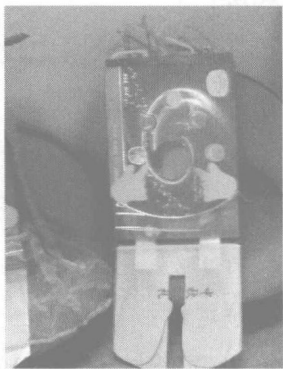
○ 用勺子喂大嘴娃娃吃“蔬菜”和“鱼虾”。

○ 自己将橡皮泥团压成“食品”或用纸撕成“面条”喂大嘴娃娃。

○ 鼓励幼儿说说做的是什​​么好吃的。

指导建议：

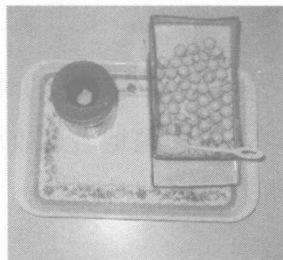
材料可以是现成的玩具，也可以提供一些半成品的玩具或材料，如：小方绉纸和橡皮泥，制作成馄饨、面条、圆子后喂给娃娃吃，提高幼儿的兴趣。



珠珠回家

材料提供：

珠子若干，装在纸盒中；勺子一把；瓶面上贴有五官的瓶子宝宝（瓶盖上挖一小孔）。



玩法：

用勺子舀取珠子，喂瓶子宝宝。

指导建议：

可以提供各色珠子，让幼儿根据珠子的不同特点（如：颜色、大小）分类喂瓶子宝宝吃。

自己取饼干

材料提供：

口味、形状不一的饼干若干放于盘中；勺子、夹子放于杯中。

玩法：

- 幼儿根据自己的需要选择工具舀、夹饼干。
- 说一说，数一数，取了什么饼干或几块饼干。

指导建议：

- 游戏初期，可以将饼干放在杯中，便于幼儿用勺舀取（不易从边缘掉落）。
- 提供的夹子要松紧合适，便于幼儿拿捏。
- 学用夹子初期，建议提供海绵蛋糕或动物饼干，便于幼儿夹取。

娃娃家（喂娃娃吃饭）

玩法：

○ 在娃娃家中，播放录音故事《自己喂》（见资料库），和幼儿共同玩玩“喂娃娃吃饭”的游戏。

○ 在幼儿喂娃娃吃饭的时候，教师提示：“喂你吃一口，喂我吃一口。”

○ 引导幼儿复述：“宝宝嚼呀嚼呀嚼，饭饭没有了。”“嚼呀嚼呀嚼，菜菜没有了。”

指导建议：

○ 娃娃家游戏较松散，但教师要有意识地在一段时间内，引导每一个幼儿来参加游戏。

○ 游戏分享的时候，教师可以请幼儿示范在娃娃家喂娃娃吃饭的动作，同时教师完整地讲述故事，并将故事中的主人公换成示范喂饭幼儿的名字，引起幼儿玩此游戏的兴趣。