

3~6岁儿童学习与发展指南

中华人民共和国教育部 制定



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

3~6岁儿童学习与发展指南

中华人民共和国教育部 制定



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

3~6岁儿童学习与发展指南 / 中华人民共和国教育部制定. — 北京 : 首都师范大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5656-0956-5

I. ①3… II. ①中… III. ①学前教育 - 指南 IV. ①G61-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第188843号

SUI ER TONGXUE XI YU FA ZHANZHINAN

3~6岁儿童学习与发展指南

中华人民共和国教育部 制定

责任编辑 崔灵菲

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 (010) 65767163 65761253 (传真)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 北京市登峰印刷厂

经 销 全国新华书店发行

版 次 2012年10月第1版

印 次 2013年 2月第 3次印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 4.5

字 数 38千

定 价 10.00元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

说 明

一、为深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》（国发〔2010〕41号），指导幼儿园和家庭实施科学的保育和教育，促进幼儿身心全面和谐发展，制定《3~6岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）。

二、《指南》以为幼儿后继学习和终身发展奠定良好素质基础为目标，以促进幼儿体、智、德、美各方面的协调发展为核心，通过提出3~6岁各年龄段儿童学习与发展目标和相应的教育建议，帮助幼儿园教师和家长了解3~6岁幼儿学习与发展的基本规律和特点，建立对幼儿发展的合理期望，实施科学的保育和教育，让幼儿度过快乐而有

意义的童年。

三、《指南》从健康、语言、社会、科学、艺术五个领域描述幼儿的学习与发展。每个领域按照幼儿学习与发展最基本、最重要的内容划分为若干方面。每个方面由学习与发展目标和教育建议两部分组成。

目标部分分别对3~4岁、4~5岁、5~6岁三个年龄段末期幼儿应该知道什么、能做什么，大致可以达到什么发展水平提出了合理期望，指明了幼儿学习与发展的具体方向；教育建议部分列举了一些能够有效帮助和促进幼儿学习与发展的教育途径与方法。

四、实施《指南》应把握以下几个方面：

1. 关注幼儿学习与发展的整体性。儿童的发展是一个整体，要注重领域之间、目标之间的相互渗透和整合，促进幼儿身心全面协调发展，而不应片面追求某一方面或几方面的发展。

2. 尊重幼儿发展的个体差异。幼儿的发展是一个持续、渐进的过程，同时也表现出一定的阶段性特征。每个幼儿在沿着相似进程发展的过程中，各自的发展速度和到达某一水平的时间不完全相同。要充分理解和尊重幼儿发展进程中的个别差异，支持和引导他们从原有水平向更高

水平发展，按照自身的速度和方式到达《指南》所呈现的发展“阶梯”，切忌用一把“尺子”衡量所有幼儿。

3. 理解幼儿的学习方式和特点。幼儿的学习是以直接经验为基础，在游戏和日常生活中进行的。要珍视游戏和生活的独特价值，创设丰富的教育环境，合理安排一日生活，最大限度地支持和满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要，严禁“拔苗助长”式的超前教育和强化训练。

4. 重视幼儿的学习品质。幼儿在活动过程中表现出的积极态度和良好行为倾向是终身学习与发展所必需的宝贵品质。要充分尊重和保护幼儿的好奇心和学习兴趣，帮助幼儿逐步养成积极主动、认真专注、不怕困难、敢于探究和尝试、乐于想象和创造等良好学习品质。忽视幼儿学习品质培养，单纯追求知识技能学习的做法是短视而有害的。

目 录

说明	1
一、健康	1
(一) 身心状况	2
(二) 动作发展	7
(三) 生活习惯与生活能力	11
二、语言	17
(一) 倾听与表达	18
(二) 阅读与书写准备	22
三、社会	28
(一) 人际交往	29

(二) 社会适应·····	36
四、科学·····	42
(一) 科学探究·····	43
(二) 数学认知·····	49
五、艺术·····	57
(一) 感受与欣赏·····	58
(二) 表现与创造·····	61

一、健康

健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础。

为有效促进幼儿身心健康发展，成人应为幼儿提供合理均衡的营养，保证充足的睡眠和适宜的锻炼，满足幼儿生长发育的需要；创设温馨的人际环境，让幼儿充分感受到亲情和关爱，形成积极稳定的情绪情感；帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。

幼儿身心发育尚未成熟，需要成人的精心呵护和照顾，但不宜过度保护和包办代替，以免剥夺幼儿自主学习的机会，养成过于依赖的不良习惯，影响其主动性、独立性的发展。

(一) 身心状况

目标1 具有健康的体态

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 身高和体重适宜。 参考标准： 男孩： 身高：94.9~111.7厘米 体重：12.7~21.2千克 女孩： 身高：94.1~111.3厘米 体重：12.3~21.5千克	1. 身高和体重适宜。 参考标准： 男孩： 身高：100.7~119.2 厘米 体重：14.1~24.2千克 女孩： 身高：99.9~118.9厘米 体重：13.7~24.9千克	1. 身高和体重适宜。 参考标准： 男孩： 身高：106.1~125.8 厘米 体重：15.9~27.1千克 女孩： 身高：104.9~125.4 厘米 体重：15.3~27.8千克
2. 在提醒下能自然坐直、站直。	2. 在提醒下能保持正确的站、坐和行走姿势。	2. 经常保持正确的站、坐和行走姿势。

注：身高和体重数据来源：《2006年世界卫生组织儿童生长标准》4、5、6周岁儿童身高和体重的参考数据。

【教育建议】

1. 为幼儿提供营养丰富、健康的饮食。如：

- 参照《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》，为幼儿提供谷物、蔬菜、水果、肉、奶、蛋、豆制品等多样化的食物，均衡搭配。
- 烹调方式要科学，尽量少煎炸、烧烤、腌制。

2. 保证幼儿每天睡11~12小时，其中午睡一般应达到2小时左右。午睡时间可根据幼儿的年龄、季节的变化和个体差异适当减少。

3. 注意幼儿的体态，帮助他们形成正确的姿势。如：

- 提醒幼儿要保持正确的站、坐、走姿势；发现有八字脚、罗圈腿、驼背等骨骼发育异常的情况，应及时就医矫治。
- 桌、椅和床要合适。椅子的高度以幼儿写画时双脚能自然着地、大腿基本保持水平状为宜；桌子的高度以写画时身体能坐直，不驼背、不耸肩为宜；床不宜过软。

4. 每年为幼儿进行健康检查。

目标2 情绪安定愉快

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 情绪比较稳定，很少因一点小事哭闹不止。 2. 有比较强烈的情绪反应时，能在成人的安抚下逐渐平静下来。	1. 经常保持愉快的情绪，不高兴时能较快缓解。 2. 有比较强烈情绪反应时，能在成人提醒下逐渐平静下来。 3. 愿意把自己的情绪告诉亲近的人，一起分享快乐或求得安慰。	1. 经常保持愉快的情绪。知道引起自己某种情绪的原因，并努力缓解。 2. 表达情绪的方式比较适度，不乱发脾气。 3. 能随着活动的需要转换情绪和注意。

【教育建议】

1. 营造温暖、轻松的心理环境，让幼儿形成安全感和信赖感。如：

- 保持良好的情绪状态，以积极、愉快的情绪影响幼儿。
- 以欣赏的态度对待幼儿。注意发现幼儿的优点，接纳他们的个体差异，不简单与同伴做横向比较。
- 幼儿做错事时要冷静处理，不厉声斥责，更不能

打骂。

2. 帮助幼儿学会恰当表达和调控情绪。如：

- 成人用恰当的方式表达情绪，为幼儿做出榜样。如生气时不乱发脾气，不迁怒于人。
- 成人和幼儿一起谈论自己高兴或生气的事，鼓励幼儿与人分享自己的情绪。
- 允许幼儿表达自己的情绪，并给予适当的引导。如幼儿发脾气时不硬性压制，等其平静后告诉他什么行为是可以接受的。
- 发现幼儿不高兴时，主动询问情况，帮助他们化解消极情绪。

目标3 具有一定的适应能力

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 能在较热或较冷的户外环境中活动。 2. 换新环境时情绪能较快稳定，睡眠、饮食基本正常。	1. 能在较热或较冷的户外环境中连续活动半小时左右。 2. 换新环境时较少出现身体不适。	1. 能在较热或较冷的户外环境中连续活动半小时以上。 2. 天气变化时较少感冒，能适应车、船等交通工具造成的轻微颠簸。

续表

3~4岁	4~5岁	5~6岁
3. 在帮助下能较快适应集体生活。	3. 能较快适应人际环境中发生的变化，如换了新老师能较快适应。	3. 能较快融入新的人际关系环境。如换了新的幼儿园或班级能较快适应。

【教育建议】

1. 保证幼儿的户外活动时间，提高幼儿适应季节变化的能力。

- 幼儿每天的户外活动时间一般不少于两小时，其中体育活动时间不少于1小时，季节交替时要坚持。
- 气温过热或过冷的季节或地区应因地制宜，选择温度适当的时间段开展户外活动，也可根据气温的变化和幼儿的个体差异，适当减少活动的时间。

2. 经常与幼儿玩拉手转圈、秋千、转椅等游戏活动，让幼儿适应轻微的摆动、颠簸、旋转，促进其平衡机能的发展。

3. 锻炼幼儿适应生活环境变化的能力。如：

- 注意观察幼儿在新环境中的饮食、睡眠、游戏等方

面的情况，采取相应的措施帮助他们尽快适应新环境。

- 经常带幼儿接触不同的人际环境，如参加亲戚朋友聚会，多和不熟悉的小朋友玩，使幼儿较快适应新的人际关系。

(二) 动作发展

目标1 具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 能沿地面直线或在较窄的低矮物体上走一段距离。	1. 能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离。	1. 能在斜坡、荡桥和有一定间隔的物体上较平稳地行走。
2. 能双脚灵活交替上下楼梯。	2. 能以匍匐、膝盖悬空等多种方式钻爬。	2. 能以手脚并用的方式安全地爬攀登架、网等。
3. 能身体平稳地双脚连续向前跳。	3. 能助跑跨跳过一定距离，或助跑跨跳过一定高度的物体。	3. 能连续跳绳。
4. 分散跑时能躲避他人的碰撞。	4. 能与他人玩追逐、躲闪跑的游戏。	4. 能躲避他人滚过来的球或扔过来的沙包。
5. 能双手向上抛球。	5. 能连续自抛自接球。	5. 能连续拍球。

【教育建议】

1. 利用多种活动发展身体平衡和协调能力。如：
 - 走平衡木，或沿着地面直线、田埂行走。
 - 玩跳房子、踢毽子、蒙眼走路、踩小高跷等游戏活动。
2. 发展幼儿动作的协调性和灵活性。如：
 - 鼓励幼儿进行跑跳、钻爬、攀登、投掷、拍球等活动。
 - 玩跳竹竿、滚铁环等传统体育游戏。
3. 对于拍球、跳绳等技能性活动，不要过于要求数量，更不能机械训练。
4. 结合活动内容对幼儿进行安全教育，注重在活动中培养幼儿的自我保护能力。

目标2 具有一定的力量和耐力

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 能双手抓杠悬空吊起10秒左右。	1. 能双手抓杠悬空吊起15秒左右。	1. 能双手抓杠悬吊起20秒左右。
2. 能单手将沙包向前投掷2米左右。	2. 能单手将沙包向前投掷4米左右。	2. 能单手将沙包向前投掷5米左右。

续表

3~4岁	4~5岁	5~6岁
3. 能单脚连续向前跳2米左右。	3. 能单脚连续向前跳5米左右。	3. 能单脚连续向前跳8米左右。
4. 能快跑15米左右。	4. 能快跑20米左右。	4. 能快跑25米左右。
5. 能行走1公里左右(途中可适当停歇)。	5. 能连续行走1.5公里左右(途中可适当停歇)。	5. 能连续行走1.5公里以上(途中可适当停歇)。

【教育建议】

1. 开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，如走、跑、跳、攀、爬等，鼓励幼儿坚持下来，不怕累。

2. 日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车；自己上下楼梯、自己背包。

目标3 手的动作灵活协调

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 能用笔涂涂画画。	1. 能沿边线较直地画出简单图形，或能边线基本对齐地折纸。	1. 能根据需要画出图形，线条基本平滑。