



## 项目日程表

项目名称：《“衣”起成长》

入项时间：2025.11.21

班级：小3班

## 项目第1周

(11月24日—11月28日)

## 项目目标

1. 能说出3种以上常见衣服的种类，并结合调查表分享自己的衣物，提升观察与表达能力。
2. 初步了解衣服的基本构造（如领口、袖口、纽扣、拉链等），知道其各自的作用。
3. 掌握套头衫的正确穿脱方法，能独立完成穿脱动作，增强生活自理能力。
4. 学会外套的穿脱技巧，尝试配合扣扣子或拉拉链的动作，提升手部精细动作与协调能力。
5. 愿意参与衣物相关的实践活动，体验自理带来的成就感，培养独立生活的意识与积极性。

星期  
内容

一

二

三

四

五

晨间  
游戏

1. **签到**：引导幼儿按时入园，签到洗手。进行二次晨检，了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。
2. **重点区域**：生活区：投放套头衫、外套等，幼儿可以自己练习穿脱，也可以给娃娃穿脱衣服，也可以练习扣扣子、拉拉链；益智区：提供不同种类的衣服图片，幼儿按种类进行分类；美工区：创意衣物DIY，幼儿自己设计喜欢的衣服样式。
3. **晨间谈话**：我的衣服大集合、衣服的秘密、穿衣小妙招、自理小能手、我最喜欢的衣服。

晨间  
活动户外  
锻炼

1. 队列练习：能跟着老师有序站点排直队伍，站姿挺拔。
2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力。

**集体游戏：跑跑镇**  
(山坡)  
尝试自主钻爬**集体游戏：骑小车**  
(骑行区)  
按照交通规则骑行**集体游戏：攀爬闯关**  
(平衡区)  
尝试自主攀爬**集体游戏：趣味滚滚**  
(综合1)  
尝试玩乌龟车、轮胎**集体游戏：趣味拍球**  
(球区)  
尝试自主拍球分散活动：重点指  
导平衡能力分散活动：重点指  
导分辨转弯方向分散活动：重点指导  
翻越攀爬架分散活动：重点指导  
乌龟车的玩法分散活动：重点指导  
拍球的方法集体  
活动**谈话：衣服种类**  
**我知道**  
(分享调查表)**综合：我的衣服**  
**朋友**  
(了解衣服构造)**综合：我会穿套**  
**头衫**  
(了解并掌握穿套  
头衫的方法)**综合：我会穿外套**  
(了解并掌握穿外套  
的方法)**综合：我会扣扣子**  
**和拉拉链**  
(讨论并相互学习扣  
和拉的技巧)上午  
游戏

创意社

区域活动

区域活动

美术室

户外建构

下午  
活动

区域活动

快乐骑行

分享并解决穿套  
头衫遇到的问题分享并解决穿外套  
遇到的问题分享穿衣体验，讨  
论做得好和需要  
改进的地方日常  
渗透

1. 过渡环节引导幼儿观察同伴衣服的种类、构造，随机进行简短的分享。
2. 在园引导幼儿自主尝试穿套头衫、外套，鼓励幼儿练习扣扣子、拉拉链。

家长  
工作

1. 建议家长和幼儿一起翻看调查表，聊聊家里衣物的种类和构造，延伸班级活动经验。
2. 鼓励家长在家放手让幼儿自主穿脱衣物，拍摄短视频分享幼儿自理瞬间，增强幼儿成就感。

环境  
资源

PBL板、区域材料的提供等



## 如何引导幼儿提升自理能力

### 一、穿衣服：把“任务”变成“小游戏”

#### 1. 分步拆解，降低难度

先从简单款式入手：比如选领口大、纽扣少的套头衫（避免带拉链/复杂装饰的衣服），教孩子“先伸一只手，再伸另一只手，最后拉一拉衣角”，用“小脑袋钻山洞（领口）、小手爬山坡（袖口）”的趣味说法引导。

裤子则说“小脚找山洞（裤腿），用力钻进去，提一提小肚皮（拉裤腰）”，先练穿松紧腰裤子，再过渡到带纽扣的款式。

#### 2. 家长示范+孩子模仿

穿衣服时故意“放慢动作”，边做边说步骤，比如穿外套：“先把外套‘躺’在桌上（正面朝下），小手伸进‘小袖子’，再翻个身把外套拉起来，最后扣好小扣子”，让孩子跟着模仿，不催促、不代劳。

### 二、叠被子：从“简单整理”到“完整折叠”

#### 1. 先从“整理小被子”开始

小班孩子不用追求“叠得方方正正”，先教“把被子边边对齐”：起床后说“我们帮小被子‘站站直’”，引导孩子把被子的两个角拉一拉、铺平，再简单对折成“长条”，告诉孩子“小被子要睡在自己的小床上”。

#### 2. 用“小道具”增加趣味

可以在被子角落贴孩子喜欢的贴纸，引导“把小熊贴纸和小兔贴纸对齐”，借助标记帮孩子找对齐的参照点，降低操作难度。

### 三、叠衣服：用“形象口诀”记步骤

#### 1. 简化步骤，编趣味口诀

比如叠上衣：“大门关一关（把衣服铺平、两边对齐），小手抱一抱（袖子向中间折），点个头弯弯腰（上衣对折）”；

叠裤子：“两条裤腿碰一碰（对齐裤缝），弯个腰变成小枕头（对折）”，用口诀帮孩子记住动作顺序。

#### 2. “小任务”+“小奖励”强化习惯



每天睡前让孩子负责“把自己的小衣服送回家”，叠好后放进衣柜的专属小格子里，完成后给个拥抱、贴个小贴纸，让孩子觉得“自己的事情自己做”是件开心的事。

#### 四、关键原则：多鼓励、少代劳

允许“不完美”：孩子刚开始穿衣服会歪、叠衣服会乱，别着急纠正，先夸“你自己把衣服穿上啦，真厉害”，再轻声说“我们把衣角拉一拉会更整齐哦”；

避免“包办”：哪怕孩子穿衣服慢，也给足时间让他自己尝试，别因为赶时间直接帮孩子穿——自理能力是“练”出来的，不是“教”出来的。