



第 四 周工作计划

班级：中 3 班 实施主题：我升中班了 日期：9 月 20 日—9 月 24 日 带班老师：姚、陆老师

工作要求	1. 知道中秋节是中国的传统节日，在活动中感受节日的快乐气氛。（主题目标） 2. 用多种形式表现对节日的感受，如会用多种方法做装饰物，装饰活动室。（主题目标） 3. 吃饭不挑食，不乱扔食物残渣。（保育目标） 4. 积极学做新操，熟悉新的活动场地和器械的玩法，参与收拾整理场地和器械。（常规目标）				
星期 内容	日	一	二	三	四
接待	1. 热情接待幼儿，幼儿自主签到。 2. 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。				
晨间 活动	1. 签到 ：教师引导幼儿进行新的签到。 2. 重点区域 ：美工区：好吃的月饼：提供各种月饼的图片、水彩笔、圆形和正方形纸片，练习在圆形、方形纸上设计喜欢的花纹。语言区：准备几个简单的绕口令简笔画，请幼儿看着图谱说一说绕口令。 3. 晨间谈话 ：我的家、中秋节、好吃的月饼				
	1. 队列练习：一个跟着一个拉衣服开火车练习。 2. 律动、早操：能跟着老师一起合拍地做动作。				
	户外 锻炼	户外 锻炼	户外 锻炼	户外 锻炼	户外 锻炼
	集体游戏：阳光大运动 进行体能大循环	集体游戏：厉害的小猴 (蹦跳 1 区) 引导幼儿吊单杠	集体游戏：阳光大运动 进行体能大循环	集体游戏：小白兔 (蹦跳 2 区) 注意蹦跳安全	集体游戏：阳光大运动 进行体能大循环
学习活动	语言：家 了解“祖国就是我们的家”	美术：月亮和星星 感知色彩、旋转线条	数学：会变的圆 区分圆形与半圆	音乐：爷爷为我打月饼 跟随音乐较完整地演唱歌曲	综合：中秋月儿圆 了解中秋习俗
上午 游戏	图书室 重点指导安静阅读	沙池 重点指导幼儿沙地寻宝	农乐园 重点指导幼儿挖红薯	游戏活动	科发室 重点指导幼儿发散思维进行拼搭
下午 户外 活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动
日常生活	1. 谈谈“我喜欢的月饼”，讨论月饼有哪些品种，自己最喜欢吃的是哪种口味。 2. 提醒幼儿月饼虽然香但不宜多食，养成健康饮食的习惯。				
家长 工作	1. 节日期间，家长努力以自己的行为传承中国合家团聚、尊老爱幼的良好传统。 2. 和孩子一起上网收集有关中秋节的传说故事及月亮变化的过程图，了解相关的民俗文化。				
环境 创设	1. 搜集与中秋节相关的图片、图书、音频和视频，营造中秋节的氛围。 2. 鼓励幼儿将制作或绘画的“月饼”作品陈列在自己的作品展示台上。				
本周 反思					



读懂孩子、高效陪伴

01 中班蓄力，从容迎小学

很多家长认为幼小衔接只需要大班准备，其实中班是幼小衔接的黄金蓄力期，重点不在于提前学知识，而是培养终身受益的好习惯、好能力，为大班冲刺、小学适应筑牢基础。

1. 生活能力衔接（核心重点）引导孩子独立完成穿衣、叠衣、整理书包、自主进餐、规律作息，摆脱依赖心理。建议家长放手不包办，每天留给孩子自主打理个人物品的时间，培养独立生活意识，适配小学自主管理模式。

2. 学习习惯衔接培养孩子专注力、任务意识和规则意识。日常可以陪孩子进行15-20分钟的静态活动，如绘本阅读、拼图、涂色，训练持续注意力；给孩子布置简单小任务，如收拾玩具、分发餐具，让孩子养成“认真做事、完成任务”的习惯。

3. 心理社交衔接鼓励孩子主动交友、大胆表达想法，学会分享、合作、礼貌沟通，敢于直面小挫折、小困难，减少怯懦、依赖心理，培养开朗自信的性格，适应小学集体生活。

02 《指南》解读 | 读懂中班幼儿发展核心目标

《3-6岁儿童学习与发展指南》是科学育儿的核心依据，针对中班（4-5岁）幼儿，五大领域发展重点清晰，家长可对照参考，精准捕捉孩子成长亮点与提升空间。

1. 健康领域能灵活跑跳、平衡、攀爬，动作协调灵活；养成良好卫生习惯，主动洗手、刷牙；情绪稳定，不随意哭闹，学会调节小情绪。

2. 语言领域能清晰完整讲述简短故事、日常见闻，主动与人交流；喜欢听绘本、读儿歌，愿意主动提问、表达观点，积累词汇量，提升语言表达逻辑性。

3. 社会领域乐于参与集体活动，懂得遵守简单规则；学会尊重他人、互帮互助，能与同伴友好合作游戏，初步建立责任感。

4. 科学领域对数字、图形、色彩、自然现象充满好奇，能简单点数、分类、对比；乐于动手探索，喜欢观察花草、小动物，培养探究意识。

5. 艺术领域喜欢绘画、手工、唱歌、律动，敢于大胆创作、自由表达，不局限于固定答案，保护孩子想象力与创造力。

03 家庭教育 | 中班育儿核心原则与技巧



4-5 岁孩子自我意识快速觉醒，开始有自己的想法，叛逆、执拗、爱顶嘴、专注力差等问题频发，家庭教育需顺势引导，而非强硬管控。

1. 多倾听，少说教中班孩子渴望被尊重，家长遇到问题不要急于批评、讲道理，先耐心倾听孩子的想法，理解孩子的情绪，再正向引导。避免唠叨、指责，保护孩子的表达欲和自信心。

2. 立规则，守底线家庭规则简单清晰、贯穿始终，如作息时间、电子产品使用时长、玩具归位要求。家长以身作则、统一标准，不随意破例，让孩子建立规则意识，懂得自律。

3. 多鼓励，少比较每个孩子成长节奏不同，不拿孩子和他人对比。善于发现孩子的微小进步，及时给予肯定与鼓励，帮助孩子建立自我认同感，养成自信、乐观的心态。

4. 高质量陪伴，拒绝无效陪伴每天抽出 20-30 分钟专属陪伴时间，放下手机，专注陪孩子游戏、阅读、聊天，沉浸式互动，拉近亲子距离，给予孩子充足的安全感。