项目日程表

项目名称：《“衣”趣小当家》　　入项时间：2026.11.16　　班级：小 4 班

项目第 2 周
（11 月 23 日—11 月 27 日）

项目目标	1.能独立地完成穿脱裤子、上衣的动作，掌握将反穿衣服翻正的基本方法，提升自理能力。 2.理解穿衣比赛的基本规则（如快速、整齐等），愿意遵守规则参与比赛，增强规则意识。 3.在穿衣、比赛过程中锻炼手眼协调、肢体灵活性，培养动作的协调性与敏捷性。 4.乐于参与集体穿衣活动，体验与同伴合作、竞争的乐趣，增强自信心与集体荣誉感。 5.愿意主动尝试自己的事情自己做，养成独立、自主的生活习惯，萌发自我服务的意识。				
星期 / 内容	一	二	三	四	五
晨间活动 · 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**：生活操作区：投放不同款式衣物（松紧裤、带扣衣），练习穿脱与翻正。角色扮演区：扮演“小老师”，互相指导穿衣技巧。 **3.晨间谈话**：裤子的秘密、脱衣小技巧、衣服穿反怎么办、合作真快乐、比赛规则我知道。				
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：走梯子（平衡区） 尝试走悬空梯	**集体游戏：向前冲（跑酷区）** 尝试身体控制	**集体游戏：挑战者（球区）** 尝试双手拍球	**集体游戏：爬一爬（探险 1 区）** 尝试纵向爬行	**集体游戏：跑一跑（山坡）** 尝试按规则游戏
	分散活动：重点指导爬梯子的方法	分散活动：重点指导按照排队顺序游戏	分散活动：重点指导拍球方法	分散活动：重点指导爬的方法	分散活动：重点指导奔跑时躲避他人
集体活动	**综合：衣正衣反** （学会辨认衣服正反并学习翻衣）	**综合：穿裤我能行** （学穿裤子）	**综合：脱衣有方** （知道脱衣方法）	**综合：比赛规则我知道** （了解穿衣比赛则）	**穿衣大比拼**
上午游戏	农乐园	过家家	蓬蓬乐园	户外建构	
下午活动	游戏活动	穿衣大比拼	穿衣大比拼	光荣代表落谁家	分享成长体验
日常渗透	1.在午睡前后，引导幼儿自主穿脱衣物，鼓励幼儿相互帮助，提醒幼儿检查衣物是否穿整齐。 2.开展“穿衣小挑战”微型游戏，如“穿裤子比赛”“快速翻正衣服”，让幼儿巩固技能。				
家长工作	1.建议家长在家中为幼儿提供自主穿脱衣物的机会，减少包办代替。 2.与幼儿共同制定穿衣小计划，记录幼儿一周穿衣进步，家园共育助力幼儿掌握穿衣技能。				
环境资源	PBL 板、区域材料的提供等。				
本周反思					

培养幼儿独立自主能力

小班是孩子从家庭走向集体生活的关键过渡期，也是独立自主习惯萌芽的黄金时期。很多宝贝在家习惯事事依赖大人，入园后在吃饭、穿脱衣物、自主表达等方面会遇到困难。独立自主不是让孩子独自面对危险，而是鼓励孩子力所能及的事情自己做，建立自信心、责任感，慢慢学会照顾自己。

1.**放手给机会，相信孩子 “做得到”** 不急于包办代替，凡是孩子力所能及的事，优先让他尝试。比如自己拿水杯喝水、自己拿勺子吃饭、自己扔垃圾、自己拿玩具。允许孩子反复尝试，哪怕做得不完美，尝试本身就是成长。

2.**细化小任务，用简单指令引导孩子** 小班孩子理解能力有限，任务要简短、单一，不要一次提很多要求。可以把事情拆成简单步骤：脱外套先拉拉链、再把袖子抽出来；收玩具先把积木放进盒子，再把盒子放到柜子。多用正向短句：“宝贝，你来试一试”“我们先做这一步”，少用否定的语言，帮助孩子清楚知道要做什么。

3.**固定生活常规，在日常里练自理** 利用一日生活环节培养独立性，建立稳定的作息和流程。起床后自己穿袜子、鞋子；餐后自己擦嘴巴；游戏结束自己整理玩具。固定的流程会让孩子形成习惯，知道什么时间该做什么，慢慢形成自主意识，减少依赖。

4.**多鼓励、少比较，保护孩子自信心** 重点肯定孩子的努力过程，不只看结果。可以说：“你今天尝试自己吃饭，真棒！”“你愿意自己收玩具，太厉害啦”。当孩子遇到挫折想要放弃时，陪伴、适当提示，而不是直接代劳。

5.**做好榜样，和孩子约定简单小规则** 家长是孩子的第一任老师，日常做事有秩序、自己的事情自己做，孩子会主动模仿。和孩子一起建立简单的家庭小约定，比如玩具玩好要归位、自己的物品自己放好。规则全家统一，不忽松忽紧，避免孩子产生依赖、钻空子。

6.**把握边界，分清“可以自己做” 和 “需要帮忙”** 独立不等于放手不管。危险的事情、超出能力范围的事情，家长及时保护和协助；孩子能完成的事情，坚持让他自主。同时引导孩子学会求助：遇到困难可以好好说 “请你帮帮我”，既培养独立，也教会孩子合理表达需求，不逞强、不哭闹。

✨温馨提示：习惯培养贵在坚持，不要急于求成。小班孩子进步会比较慢，偶尔反复都很正常。家园保持一致，慢慢引导，孩子会越来越自信、能干！