



早期教育专业创新型精品教材  
“互联网+教育”新形态一体化教材



扫描二维码  
共享立体资源

0~3岁婴幼儿心理发展与教育

主编 高瑜 梅花

# 0~3岁婴幼儿 心理发展 与教育

主编 高瑜 梅花

北京出版集团  
北京出版社

北京出版集团  
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿心理发展与教育 / 高瑜, 梅花主编

· 一北京: 北京出版社, 2021.9

ISBN 978-7-200-16460-2

I. ①0… II. ①高… ②梅… III. ①婴幼儿心理学

IV. ①B844.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第122457号

0~3岁婴幼儿心理发展与教育

0~3SUI YINGYOUER XINLI FAZHAN YU JIAOYU

主 编: 高瑜 梅花

出 版: 北京出版集团  
北京出版社

地 址: 北京北三环中路6号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2021年9月第1版 2021年9月第1次印刷

成本尺寸: 185毫米 × 260毫米

印 张: 14

字 数: 315千字

书 号: ISBN 978-7-200-16460-2

定 价: 45.00元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

# 目录

<b>项目一</b>	<b>绪论</b>	<b>1</b>
任务一	婴幼儿心理发展的概述	2
任务二	婴幼儿心理发展的一般性特点	15
任务三	婴幼儿心理发展的影响因素	18
任务四	婴幼儿心理发展的研究方法	21
<b>项目二</b>	<b>婴幼儿动作发展与教育</b>	<b>27</b>
任务一	婴幼儿动作发展概述与意义	28
任务二	婴幼儿动作发展的规律	35
任务三	婴幼儿粗大动作发展	38
任务四	婴幼儿精细动作发展	40
任务五	婴幼儿动作能力培养	43
<b>项目三</b>	<b>婴幼儿认知发展</b>	<b>51</b>
任务一	认知发展概述	52
任务二	感知觉的发生与发展	56
任务三	注意的发生与发展	67
任务四	记忆的发生与发展	69
任务五	思维的发生与发展	72
任务六	想象的发生与发展	86
任务七	婴幼儿的学习	88
<b>项目四</b>	<b>婴幼儿言语发展规律与教育</b>	<b>94</b>
任务一	婴幼儿言语发展概述	95
任务二	语言的准备	107

任务三	语言的发生与发展	113
任务四	婴幼儿语言能力的培养	125
<b>项目五</b>	<b>婴幼儿情绪情感发展规律与教育</b>	<b>132</b>
任务一	情绪情感发展概述	133
任务二	基本情绪的发生与发展	138
任务三	婴幼儿情绪情感的发展	151
任务四	婴幼儿良好情绪情感的调控	160
<b>项目六</b>	<b>婴幼儿社会性的发生与发展</b>	<b>167</b>
任务一	社会性发展概述	168
任务二	依恋关系的早期发展	170
任务三	意识的萌芽与发展	178
任务四	亲子关系与婴幼儿心理发展	183
任务五	同伴关系与社会行为的早期发展	191
<b>项目七</b>	<b>婴幼儿的教育启蒙</b>	<b>199</b>
任务一	婴幼儿的游戏教育启蒙	200
任务二	婴幼儿绘画教育启蒙	202
任务三	婴幼儿的阅读教育启蒙	206
任务四	婴幼儿的音乐教育启蒙	207
<b>参考书目</b>		<b>213</b>

## 项目二 婴幼儿动作发展与教育

### 学习目标

#### » 知识目标

1. 了解婴幼儿动作发展与教育的理论。
2. 了解婴幼儿动作发展规律及其影响因素。
3. 理解婴幼儿动作发展的阶段规律和特点。

#### » 技能目标

1. 能够应用婴幼儿动作发展基本理论观点进行案例阐述与分析。
2. 知道婴幼儿动作发展规律与教育的途径及方法。

#### » 素质目标

通过学习，提升对婴幼儿动作发展规律的科学认知能力。

### 知识点

1. 婴幼儿动作发展与教育理论。
2. 婴幼儿动作发展的阶段及其影响因素。
3. 婴幼儿的动作发展的规律与教育途径。



动作是人类生存和生活的一种基本能力，也是人早期与外界环境相互作用的主要手段之一，是个体进行各种活动所不可缺少的，因而动作发展是人体早期发展的重要领域。动作在个体早期心理发展如感知觉注意、记忆、思维、情感、自我意识和社会适应等方面起到重要的作用。动作是心理活动的外部表现，是儿童早期发展水平的客观指标。

### 导入案例

宝宝已经5个月大了，如果妈妈将他喜欢的玩具放在他前面，趴在床上的他会支撑身体用手去够玩具。如果将玩具抬高，他也会抬高身体去拿。有时他会翻身，他的躯干从仰卧变成侧卧，然后变为俯卧。当妈妈把摇铃拿到他面前摇晃时，他会伸手去抓，然后把玩具放在嘴里。

#### 思考：

在手动作发育的同时，大部分婴儿为什么会出现将物体送到口里的动作？

## 任务一 婴幼儿动作发展概述与意义

### 一、动作发展的界定

儿童动作发展包括身体的协调和手眼动作的协调两个方面。身体所有的动作都是在神经系统的调节和控制下，通过运动器官来完成的。运动器官由骨骼、关节、肉（骨骼肌）组成。肌肉收缩时带动关节及骨骼完成一定动作。每一种身体动作都是多块肌肉协同活动的结果，一些肌肉收缩，一些肌肉舒张，相互配合完成一个或多个动作。例如，咀嚼动作需要口腔颊部的咀嚼肌和下颌关节的活动。因此，动作发展必然包括三个方面：①动作发展即动作协调，动作协调就是肌肉之间同时、复合的运动；②动作发展即感觉器官参与运动器官的协调一致的程度；③动作发展与心理发展密不可分。

动作本身并不是心理，但是它和心理的发展密不可分，心理的发展是离不开动作的。首先，心理是人脑对客观现实主观能动的反映，心理是在活动过程中产生和发展的。心理的发生离不开人脑与环境的交互，其间感知动作起了重要的作用。例如，要知道某种食品的滋味，就得亲口尝一尝；要知道物体表面是光滑还是粗糙，就要伸手摸一摸。离开吃和摸的动作，就不能感知食品的味道和物体表面特征，所以动作与认知密不可分。其次，动作是心理活动的体现。因为人的心理不仅能从言语中表达出来，而且还能从人的行动动作中表现出来。人的随意动作都是由人的心理支配和调节的。就以简单的“拿”“取”动作来说，至少表明这个人能辨别出物体在空间的位置，也表明有拿取这个物体的某种目的和动机。因此，活动中的动作是心理的外部表现，也是婴幼儿心理发展水平的体现和客观指标。

## 二、儿童动作发展的类型

动作包括随意动作，如穿衣系鞋带，也包括不随意动作，如胃肠蠕动；既包括全身运动，如打球、游戏，也包括局部运动，如咀嚼和吞咽；除显著的运动外，还有极轻微的运动，如眨眼等。

随意动作是指在神经系统的调节下，运动器官的活动。随意动作包括全身的大动作和精细动作。全身动作主要有走、跑、跳、攀登、爬钻、翻滚等身体动作，精细动作主要是指手的动作。婴儿的先天性反射运动是以后婴儿随意运动的基础，而且对婴儿运动发展有一定的影响，因此下面先对先天性反射运动和全身运动、精细运动进行介绍。

### （一）先天性反射性动作

先天性反射动作是婴儿与生俱来的本能，是不学而会的。这是一种低级的适应性神经反射，由大脑皮层以下的神经中枢（如脑干、脊髓）参与完成。正常的新生儿都具有完善的非条件反射。除了维持生命和保护神经的反射如眼角膜、结合膜反射、瞳孔反射、吞咽反射等终身存在以外，新生儿尚有一些特殊的神经反射，这些先天性反射动作随着生长发育会逐渐消失。

常见的几种先天性反射动作如下。

#### 1. 抓握反射

抓握反射又称握持反射、掌心反射、达尔文反射。在新生儿安静清醒的状态下，用物或手指触碰新生儿的手掌心时，新生儿会紧紧地抓住不放。此反射在儿童出生后3~4个月消失，其机能为今后有意识地抓握物品打下基础。

#### 2. 吸吮反射

在新生儿安静状态下，用乳头、手指或其他物品触及新生儿嘴、舌时，新生儿会立即出现吸吮动作，此反射约持续到4~7个月时消失，但夜间可持续至1岁。吸吮反射机能使新生儿自动化吸奶得以生存。

#### 3. 觅食反射

当用手轻触新生儿面颊或嘴角时，新生儿会转头朝向触侧觅食，并同时出现张嘴、吮吸的动作。此反射在3~4个月时会自动消失，其机能是帮助新生儿寻找乳头。

#### 4. 拥抱反射

当突发巨响或头部突然向下坠落时，新生儿出现两手张开，四肢伸直外展，然后双臂屈曲向胸前作拥抱状。此反射在4~6个月时消失，其机能是抱住自己的身体。

#### 5. 踏步反射

用双手扶持新生儿腋下，使新生儿呈直立状，若使新生儿两脚接触桌面，新生儿会出现、右两脚交换向前迈步的动作。此反射约2个月时消失。

#### 6. 强直性颈反射

将新生儿头转向一侧时，同侧上下肢伸展强直，对侧上下肢呈“击剑姿势”的屈曲状。此反射约3~6个月时消失。其机能为以后有意识地接触物体的动作做准备。

## 7. 游泳反射

将新生儿俯卧在水里，其双手会出现非常协调的游泳动作。此反射出生即有，出生后4~6个月逐渐消失。其机能是在新生儿意外落水时保护生命。

## 8. 收缩反射

用带尖的东西轻刺新生儿的脚掌，脚部会迅速收缩，膝盖弯曲，腿部轻抬，这种反射出生即有，10天后减弱。其机能可使新生儿免受不良触觉刺激的伤害。

新生儿出生后，就是依靠皮下中枢实现先天性反射来保证其内部器官和外部环境的最初适应，得以生存下来，并以此为基础建立条件反射，进一步去适应一天比一天扩大了的新生活。

## (二) 大动作

大动作指依赖头颈部肌肉群、腰部肌肉群及四肢肌肉群参与的平衡性动作。又称全身大肌肉动作，或称粗大动作。大动作包括抬头、翻身、坐、爬、站、走、跑、钻、攀登、下蹲、平衡等基本动作。大动作有以下三种基本表现形式。

### 1. 颈部和躯干的控制动作

颈部和躯干的控制动作是婴儿最早出现的自主动作，也是其他大动作发展的基础。例如，婴儿能在俯卧位很好地抬头，为将来的爬行打下基础，躯干的直立是训练行走的前提。

(1) 头颈部控制动作。婴儿出生后，首先出现的是抬头动作，这时脊柱开始出现第一个颈椎向前弯曲，对头部的稳定起到了重要作用。抬头动作的发展是逐步进行的，婴儿出生后第1个月末开始出现头颈部动作；第2个月能在俯卧位抬头，头部可自主地左右转动；第3个月左右于坐位或直立位时可以自主地将头竖直，并且在仰卧时头能自由活动；第4个月时处于坐位时可以自由活动头部，处于俯卧位时已经能很好地抬头。婴儿头颈部控制动作的发展，在任何体位可以自主地转动头部，并使身体得以直立，从而扩大了他的视线范围，相应地接受更多的视觉刺激，从而促进婴儿心理的进一步发展，也为以后的翻身、坐、站立的发展打下基础。

(2) 躯干部控制动作。躯干部控制的动作有翻身、坐和站立。儿童出生后3个月后腰肌开始发展，同时强直性颈反射逐渐消失，为儿童翻身创造了条件。翻身动作的发展是逐步完成的，发展顺序是：先由侧卧转为俯卧，再由仰卧转为侧卧。大约在5个月后能从仰卧转为俯卧，6个月能从俯卧转为仰卧，7个月左右可先从仰卧转向侧卧位后，再用一只手支撑身体，慢慢就能坐起来，这一动作为儿童的爬行奠定了基础。

儿童能够翻身以后，随着腰肌控制能力的逐渐发展，出生5个月开始，坐的动作逐渐发展起来，脊柱开始出现第二个生理弯曲（胸椎后突），这个生理弯曲对身体的平衡起重要作用。坐的动作发展顺序是：先将背直立起来靠着坐，然后才能用两手向前支撑着坐。儿童在7个月左右能独坐少许时间；8个月左右可独坐稳定并能左右转身，两只手也解放出来，为以后的手眼协调动作的发展打下基础。儿童在能独坐的同时，开始用两只手扶住栏杆以保持身体的平衡，并且背、腰、臀部能够伸直。随着下肢肌肉控制能力

的发展, 1岁左右的儿童就能独自站立。

## 2. 自主位移动作

(1) 爬行。爬行动作是儿童最早出现的自主运动形式。当儿童能够从仰卧位翻转成俯卧位时, 两手能撑起胸腹部开始试图进行爬行动作。每个儿童的爬行姿势不尽相同, 但开始时大部分是向后爬, 这是学爬行的最初阶段。这一阶段的爬行姿势: 胸腹部着地, 两手伸向前方地面, 利用手臂弯曲的力量带动身体向前, 需要两腿向后蹬的力量加以协助。但这时的儿童通常两腿向后蹬的力量不够, 腿部几乎不能发挥作用, 再加上儿童两手向前推的力量大于腿向后蹬的力量, 因而出现了后退爬。

后退爬一般仅维持一个短暂的时间。随着儿童手臂和腿部力量的增加, 儿童的双肩和胸部能够自如地离开地面, 在成人的帮助下, 可以以腹部为支点爬行。在神经系统的调节下, 利用两腿向后蹬的力量, 形成了以膝盖为支撑点, 到1岁时就可以用手与膝爬行了。当儿童学会爬行后, 不仅扩大了接触和探索环境的范围, 而且在学爬行的过程中锻炼了全身的协调能力, 并促进了大脑的发育和小脑的平衡功能, 进而提高了儿童的感觉统合和协调能力, 为以后的行走、跑跳的灵活性创造了条件, 学爬行的过程也锻炼了儿童的意志。

(2) 行走。儿童学会行走是一个渐进的过程, 儿童学会独自站立, 能够从站位转换成蹲位, 并能捡起地面上的玩具再将身体直立起来, 接着很快儿童就可以自主向前行走了。每个儿童学会独立行走的时间不尽相同, 早的可在出生后10个月就会行走, 晚的要到18个月才会行走。因为影响儿童行走的因素很多, 从生理发展的成熟程度来看, 行走动作与神经系统的成熟、躯体平衡能力的发展、肢体控制能力的发展、肢体肌肉强壮程度以及视觉协调能力等因素有关, 另外也和开始训练的时间和训练的程度等有一定的关系。

## 3. 技巧性大动作

儿童学会行走以后, 出现了第三个脊柱的生理弯曲, 即腰椎前突, 为以后进行上下楼梯、跑、跳等带有技巧性的动作发展奠定基础。儿童会走后就学习上下楼梯, 开始是手脚并用地向上爬楼梯, 随着上肢臂力的增加和身体协调能力的发展, 学着用双手交替抓住栏杆一步一步地上楼梯。大约在3岁左右可以两脚交替地下楼梯。2岁后, 儿童可以从单脚站逐渐学会单脚跳, 学会在运动中发挥自己的力量和保持身体的平衡, 3岁左右的儿童即可以用自己的力量进行简单的跑跳运动。

### (三) 精细动作

精细动作即手部小肌肉动作, 主要是利用手和手指的小肌肉或小肌肉群进行活动。包括抓、握、扔、放、穿、嵌、拼、搭、捏、扣、画、撕等动作。

精细动作可分为适应性行为和个人社会性行为两种。与适应环境有关的精细动作, 例如抓取玩具、搭积木、画画等, 称为“适应性行为”; 与生活自理能力有关的精细动作, 例如扣纽扣、系鞋带等, 称为“个人社会性行为”。精细动作的发展和感知觉注意力的发展有密切关系, 尤其是和视感知觉关系极为密切, 通过视感知觉对手的精

的不断调整使精细动作更加熟练，从而增强手眼的协调能力。因此，可以认为精细运动是儿童最初的智能形式。

在视觉和注意的配合下，精细动作逐渐发育成熟，儿童精细动作的表现形式为抓握动作、绘画和书写。

### 1. 抓握动作

抓握动作是儿童精细动作的最早表现形式。儿童在出生后3个月内表现为手的不随意、本能的抚弄动作。这时握持反射尚未消失，两手经常处于紧握状态，用物品触及手指关节时，小手可以慢慢张开并将物品握在手中，这是握持反射在起作用。在儿童出生后三四个月时，开始挥动手臂试图抓握眼前的玩具，但由于眼手不协调，不能准确地抓到眼前的玩具。儿童从出生五六个月开始具有双手协作的能力，如将一个玩具从一只手传递到另一手，并可两只手中的玩具对敲出声音来。在出生后六七个月后，手指的握力、灵活性和控制物品的能力开始发展起来。

### 2. 绘画和书写动作

绘画和书写动作是手部运用笔类工具进行活动的技能，对儿童以后的学习有重要作用。随着手部小肉和手臂的发展，在儿童出生后18个月左右开始握笔涂画。随着握笔动作的发展，绘画和书写能力也随之发展。儿童握笔的能力有一个发展过程：开始儿童握笔的姿势是手掌向下，用全手掌握笔；两岁时，逐渐学会用拇指和其他四指握笔，手掌向下，握笔的部位从笔尖远端移向近端，逐渐较为灵活地随意画画和书写；以后随着年龄的增长可以进行较为规范的绘画。在绘画能力达到一定的水平之后逐步掌握初步的书写技能，4岁以后，慢慢学会书写拼音字母和数字。

## 三、动作发展的意义

### （一）动作发展对婴幼儿身体发展的意义

#### 1. 对新陈代谢的影响

（1）动作训练能促进体内组织和细胞对糖的摄取和利用能力，增加肝糖原和肌糖原储存。动作训练还能改善机体对糖代谢的调节能力。例如，在长期动作训练的影响下，胰高血糖素分泌表现对运动的适应，即在同样强度的运动情况下，胰高血糖素分泌量减少，其意义是推迟肝糖原的排空，从而推迟衰竭的到来，加人体持续运动的时间。

（2）脂肪是在人体中含量较多的能量物质，在体内氧化分解时放出能量，约为同等量的糖或蛋白质的两倍，长期坚持动作训练能提升机体对脂肪的动用能力，为人体从事各项活动提供更多的能量来源。

#### 2. 对运动系统的影响

坚持动作训练，对骨骼、肌、关节和韧带都会产生良好的影响，经常运动可使肌肉保持正常的张力，并通过肌肉活动给骨组织以刺激，促进骨骼中钙的储存，促进骨骼的生长，同时使关节保持较好的灵活性，韧带保持较佳的弹性。锻炼可以增强运动系统的准确性和协调性，促进婴幼儿动作的发展，最终能有条不紊地完成各种复杂的动作。

### 3. 对心血管系统的影响

适当的运动是心脏健康的必由之路，有规律的运动锻炼，可以减慢静息时和锻炼时的心率，这就大大减少了心脏的工作时间，增强了心脏功能，保持了冠状动脉血流畅通，可更好地供给心肌所需要的营养。

(1) 经常参加运动可使心肌细胞内的蛋白质合成增加，心肌纤维增粗，使得心肌收缩力量增加，这样可使心脏在每次收缩时将更多的血液射入血管，导致心脏的每搏输出量增加。长时间的动作练习可使心室容量增大，从而增强整个心血管系统的功能。

(2) 动作训练可以增加婴儿血管壁的弹性，这对健康的远期效果来说是十分有益的。随着年龄的增加，血管壁的弹性逐渐下降，因而可诱发高血压等退行性疾病，通过动作训练，可以增加血管壁的弹性，可以预防或缓解退行性高血压症状。

(3) 动作训练可以促使大量毛细血管开放，加快血液与组织液的交换，加快了新陈代谢的水平，增强机体能量物质的供应和代谢物质的排出能力。

(4) 动作训练可以显著降低血脂含量（如胆固醇、三酰甘油等），改善血脂质量。

### 4. 对呼吸系统的影响

(1) 经常参加动作训练，特别是做一些伸展扩胸运动，可以使呼吸肌力量加强，胸廓扩大，有利于肺组织的生长发育和肺的扩张，使肺活量增加，经常性的深呼吸运动，也可以促使肺活量的增长。大量实验表明，经常参加动作训练的人，肺活量值高于一般人。

(2) 动作训练由于加强了呼吸力量，可使呼吸深度增加，以有效地增加肺的通气效率。研究表明，动作训练可以使婴儿的肺通气量增加 30% 以上。

(3) 一般婴儿在进行活动时只能利用其氧气最大摄入值的 60% 左右，而经过动作训练后可以使这种能力大大提高，活动时，即使氧气的需要量增加，也能满足机体的需要，而不致使机体缺氧。

### 5. 对消化系统的影响

动作训练加速机体能量消耗的过程，能量物质是通过摄取食物获得的。因此，运动能促进婴幼儿消化系统的功能变化，使其饭量增多，消化功能增强。

## (二) 动作发展对婴幼儿心理发展的意义

婴幼儿动作的发展对包括认知、情绪和社会性行为的发展有着重要影响。例如，坐和爬行给婴幼儿的生活带来巨大变化。坐与躺着相比，使婴幼儿观看物体的视角和视线发生了根本的改变。坐着时，婴幼儿的视角和视线与所注视的物体处于相对平行的位置而不像仰卧时只能面向屋顶或从侧面位置与外界物体处于斜位方向，对于形成物体的主体像有很大益处。再如，对听觉的作用，当婴幼儿坐着的时候，双耳对外界物体也大体处于对称位置，对形成正确的知觉音调非常有利。由于头部可以自由转动，声音进入双耳的时间差有助于形成婴幼儿的方位知觉。

另外，坐的重要作用还在于把婴儿的双手更好地解放出来，有利于婴儿双手的协调操作和手指精细动作的发展。

爬和行走一方面扩大了婴幼儿接触与探索环境的范围，增加了他们认识事物的机会，发展了他们的思维与解决问题的能力；另一方面，婴幼儿在爬行和走动中可能会做冒险的事，会趋向目的物，在这种目标行动中的坚持和努力使婴儿的体力和意志力都得到了锻炼。

### 1. 促进神经系统的发展

婴幼儿运动发展的每一步都是中枢神经系统成熟的一个里程碑，运动发展反过来又能促进中枢神经系统功能的进一步完善。站和走不仅需要在神经系统作用下的全身肌肉、关节的运动，还需要有肢体协调动作和身体重心的移动。因此，在促进大脑发育的同时，也促进了小脑的发育。婴儿会站、会走以后，视野开阔了，能通过看、闻、听，用手接触、摆弄，使感觉器官所接受的刺激增多，使婴儿的脑细胞在数量和功能上得到更充分的发展，对智力发育起到积极的促进作用。因此，对13~14个月的婴幼儿家长应有意识地让婴幼儿练习扶物站立、扶物行走，学习变换身体重心来挪动脚步，鼓励他独自行走。

### 2. 促进认知的发展

婴幼儿智力发展理论的奠基人之一——皮亚杰从发现认识论的角度认为：“婴幼儿智力起源于动作，通过动作组织结构不断分化、组合与相互协调，由低级向高级发展。”多元智能理论提出智力有六种，其中一个即为身体动觉智力，说明身体动作与智慧发展有密不可分的关系。可以说，动作是婴幼儿“智慧大厦”的砖瓦。婴幼儿经常活动可使神经系统活动灵敏度增加，促使婴幼儿的动作更灵敏、更协调、更准确。早期的全身运动能扩大婴幼儿的认知范围，使他们主动接触各种事物，从各方面认识物体的形状、颜色、性质等，从而增强他们的活动能力，扩大知识范围，增加感性知识，对婴幼儿感知觉和思维的发展有着促进作用。早期的全身运动，尤其是动作发展还能开发婴儿的右脑。根据脑科学研究显示：右脑主要是处理空间定位、想象、颜色、识图等形象性信息。婴幼儿在爬、翻、站立运动过程中，可以获得空间认识和想象能力的发展，使右脑潜能尽早地得到开发。同时，随着动作的发展，婴幼儿将逐步获得运用物体的能力，增强独立的意识，更积极地去寻找新的天地，接触更多的新事物，推动认知能力的发展。

### 3. 保证个性健康发展

体育活动还有助于培养婴幼儿的性格取向，如勇敢、自信、耐心、持久、注意力集中、果断及其他积极的意志品质等。运动训练可以培养婴幼儿良好的生活习惯和正确的生活态度，如遵守游戏规则、同心协力、相互合作、完成任务的毅力、开朗性格、尊重他人、公平竞争、接受胜利和失败。

活动以游戏为主，技巧为次，发展基本运动技能，如跑、拍、滚等。只要婴幼儿积极参与，尝试每个动作的学习，目标就可能达到。

在体育游戏中，婴幼儿常发现自己很容易就能和同伴发展和保持友谊，更乐于参与集体活动，情绪愉快，积极与同伴交往，有助于良好个性的培养。

许多在今后成长中必需的素质都在运动的过程中得到了培养，如果断、坚韧、合

作、自信以及自豪。虽然这些素质也可以通过其他途径得到，但是那些肢体—运动智能发展得很好的婴幼儿在获得这些的时候更加容易。



### 知识链接

在儿童第一年的成长历程里，有一项非常重要的技能，这项技能的获得，不仅对儿童身体健康具有重大的意义，而且对儿童智力的发展，甚至整个人生都会产生举足轻重的影响。这就是“爬行”能力。爬行是儿童运动能力整体提高的一种表现，能使儿童全身的肌肉和骨骼得到锻炼，使儿童首次具有主动变换自己活动空间的能力，使儿童身体四肢运动的协调能力得到前所未有的锻炼。研究表明，没有经过爬行期的儿童，运动能力明显弱于经历过爬行期的儿童。



## 任务二 婴幼儿动作发展的规律

婴幼儿在出生后的几个月中仅有两种身体活动：一种是在人类种系进化过程中遗传下来的一系列反射动作；另一种是一般性的身体反应活动。婴幼儿动作的发展遵循着一定的规律和发展顺序，在特定的时期内掌握翻身、坐、站立以及其他运动技能，运动的发展是通过基因按时间顺序表达而进行的，同时在后天不断的适当练习中更加完善起来。



### 典型案例

儿童开始蹒跚学步了，由于儿童骨骼发育还不完善，常常出现些异常状况，父母不必过于担心，随着儿童的成长，异常状况也会渐渐减少。

#### 1. 关于“用脚尖走路”

家长可能还记得，儿童刚刚学站的时候，是用脚尖着地的。慢慢地，就开始用整个脚撑着地了。儿童在学习走路时也是一样，大多数儿童都是用脚尖走路，一只脚可能会有些拖拉，在妈妈看来像是跛行。这都不是异常的表现，随着儿童的长大，走路会越来越稳，这些现象也就随之消失了。

#### 2. 关于“罗圈腿”

在儿童刚刚练习走的时候妈妈可能会发现儿童的小腿发弯，担心儿童是罗圈腿就带着儿童到医院去看医生。其实，儿童的小腿（胫腓骨）原本就存在着生理弯曲度，儿童年龄越小，小眼的弯曲越明显，儿童到了三四岁以后胫腓骨延长，小腿就不那么弯了。

动作的发展是在脑和神经、肌肉的控制下进行的，因此婴幼儿动作的发展与身体的发展、大脑和神经系统的发育密切相关。婴幼儿身体的发展有先后次序，其动作的发展也表现有一定的时间顺序，动作发展和身体发展是密切相关的。

## 一、动作发展的规律

### 1. 自上而下规律

儿童动作是从上到下发展起来的，即从头部先开始继而躯干动作，最后是下肢动作及全身动作。儿童最早发展的动作是抬头、转头，接着是翻身、翻滚和坐，最后是爬行、站立和行走。任何一个儿童的动作发展都是沿着抬头—翻身—坐爬站立—行走这种从上到下的方向逐渐发展成熟的。

### 2. 由近及远规律

儿童动作由靠近躯干部位先发展再到离躯干较远部位的发展。上肢是从肩头—上臂—肘—前臂—手腕—手—手指；下肢是从大腿—膝盖—小腿—脚—脚趾。

### 3. 从泛化到集中规律

儿童动作从不协调到协调，从无意识的不自主到自主，对外界的刺激的反应从盲目、整体性到逐渐分工合作。例如，小儿抓东西手脚并用，多余动作很多，随着月龄的增加躯干与四肢协调配合，就能准确地抓到眼前的玩具。

### 4. 先正后反规律

儿童动作是正面的动作先发展，反面的动作后发展。例如，儿童先会朝前走，后来才学会后退走；先学会抓握玩具，然后才学会放玩具；先学会上楼梯，后学会下楼梯；先学会从坐位站起来，后学会从站立坐下等。

### 5. 先大后小规律

儿童动作发展先从大肌肉粗大动作开始，然后小肌肉的精细动作逐渐发展。例如，儿童的抬头、翻身、站立、行走等大动作先发展，然后才逐渐发展手指、足趾的细小动作。

### 6. 从混沌到分化、从粗拙到精细

这个规律特指手部动作发展规律。手部精细动作从用手一把抓握拇指与四指抓握拇指、食指捏物—用手操作餐具—执笔画图穿衣扣扣子等动作。

## 二、动作发展的顺序

动作比智力活动更容易观察和测量，根据对动作发展中出现的顺序进行的研究表明：在婴幼儿时期，动作控制是从头部向下发展（从头至尾的方向），从身体中心向边缘发展（远近方向）。这样，头部动作的控制要比躯干和腿的动作控制早，手臂的协调比手指的协调早。

### 1. 手和手指操纵物体的顺序

根据 A·格塞尔的研究，许多婴幼儿第一次获得一组相继的技能和大致的时间如下：当手偶然碰到桌上的方块积木时，把它们拿起来（5个月）；同时弯屈手指抓住积木，并把积木从一只手换到另一只手（6个月）；用手握牢一个弹丸，并从桌上拾起积木（7个月）；用部分手指拾起弹丸（8个月）；拇指与食指呈相对位置捡起积木（9个月）；用精确的钳抓动作抓住弹丸（10个月）；模仿成人写字，用蜡笔乱涂（1岁）；自发地、充满精力地用蜡笔涂写（1.5岁）；用蜡笔照样画垂直线（2.5岁）；按样画圈（3岁）；勾出菱形轮廓

(4岁);根据范例画出三角和棱柱(5岁)。

中国心理学研究人员李世棣和天津儿童保健所李惠桐对3岁前儿童动作发展的研究表明,我国3岁前儿童的手的动作发展顺序和规律大体上与国外的研究资料是一致的。

### 2. 行走动作发展的顺序

5个月的婴儿获得从俯卧到仰卧,以后从仰卧到俯卧的翻滚技能,正是从这里开始,导致了以后走和跑的动作顺序。到8~10个月时,大多数婴儿能腹部着地蠕动,并用手臂牵引着爬行,或躯干离地用手和膝支撑着爬行。差不多在这个年龄,大多数婴儿能拉住成人行走,到13~15个月,幼儿便能蹒跚行走,再过几个月他们就能跑,虽然不怎么灵活。

### 3. 动作技能发展的顺序

动作技能发展的三个阶段:认知阶段—试图了解动作技能的要求,以尝试错误学习为主要特征的联合阶段从先前的“做什么”发展为“如何做”;自主阶段—动作错误少,能更有效地、自主地做出反应,把新获得的动作与其他动作整合起来。

婴幼儿在完成人类一些基本动作的同时,通过大量的练习,开始学习掌握日常生活和游戏中所需要的较简单的动作技能,如翻书、折纸、搭积木、端碗、拿匙吃饭、穿衣服、脱衣服、用蜡笔或铅笔涂鸦、滚球、上下楼梯、跑步和跳远等。学前期是婴幼儿学习动作技能的最佳时期。这个时期婴幼儿身体柔软,容易学习许多动作,加之他们喜欢模仿,喜欢不厌其烦地重复同一个动作,不怕失败,不怕别人嘲笑,所以只要积极加以指导训练,可以获得许多动作技能。从手的技能来说,除了学会饮食、穿衣、个人卫生方面的动作外,还能较好地接球、扔球,用剪刀沿着画线的样子剪出简单的图形,用橡皮泥塑造自己喜欢的物,能用笔画出人和物体,学会写字;从腿和脚的技能来看,他们能学会奔跑、游泳、走平衡木、跳舞等。

综上所述,动作和动作技能的发展状况影响着婴幼儿自主性的发展和与同伴交往能力的发展,影响着个性的形成。一定数量的动作技能的掌握,可以帮助婴幼儿及早摆脱对成人过多的依赖,学会独立自主地活动,能使儿童开扩视野,增长知识。动作技能发展较好易受到同伴的欢迎和好评。



### 知识链接

#### 如何帮助儿童顺利学步?

12个月左右的儿童是学习走路的最佳时机,家长想让儿童早一天迈开人生的步伐,就要合理引导和训练。下面10条日常锻炼的小建议,可以帮助儿童更好地学习走路。

(1) 蹬蹬腿脚:家长可以经常用双手托住儿童腋下,起儿童,让他做蹬蹬腿的弹跳动作,练习儿童腿部的伸展能力。

(2) 做做仰卧起坐:要练习儿童的肌力,家长可以与儿童做做卧起坐运动。儿童仰卧,家长拉着儿童双手做以下动作:坐起—站立—坐下—躺下反复几次。注意拉儿童的双手不能太用力,以防用力不当造成脱臼。

(3) 练习爬行：爬行可以锻炼儿童腿部肌肉的张力和力量，利于学步。家长应该创造机会经常让儿童在地板或硬的垫子上爬行。

(4) 攀攀爬爬：站立是走的前提，家长可以将儿童喜欢的玩具放在与儿童高度差不多的沙发或茶几上，鼓励他扶着站起来抓取玩具，还可以把文件放在沙发上或家长手里，鼓励儿童攀爬。

(5) 营养储备：儿童在学走路时候，骨骼发育要跟上，要有足够的体能，这时候应该多给儿童吃含钙食物，保证儿童骨骼的正常发育，为学步奠定生理基础。

(6) 练习放手站立：儿童刚开始会因为害怕不愿意放手站立，家长可以递给儿童单手拿不住的玩具，如皮球、布娃娃等，让儿童不知不觉放开双手，独自站立。也可以把玩具放在另一边，逗引儿童转动身体，独自站立。

(7) 蹲在儿童的前方：当儿童会扶着走后，家长可以蹲在儿童的前方，展开双臂或者用玩具鼓励儿童走过来，先是一步两步，然后慢慢增加距离。等儿童敢走后，家长可以分别站在两头，让儿童在中间来回走。

(8) 扶走训练：培养儿童的学步能力，家长可以让儿童多在扶走的环境里活动，如扶着墙面、沙发、茶几、小床、栏杆、学步的推车、轻巧的凳子移步。

(9) 安慰鼓励：儿童学走路，摔倒是不可避免的。家长不宜过度紧张，过度紧张反而会加剧儿童对学步的恐惧。因此当儿童学步摔倒时，家长应给予安抚和鼓励，让儿童有安全感，有继续迈步的信心。

(10) 少抱多走：家长应该给儿童创造一个安全的活动空间，多给儿童自由活动的机会，鼓励他四处行走、进行探索。



### 任务三 婴幼儿粗大动作发展



#### 典型案例

##### 学步车与行走

一些家长认为学步车可以让婴幼儿在学习走路之初得到一定的保护，并且帮助婴幼儿学会大胆迈步，因此往往会使用它来帮助婴幼儿练习行走；有时在无暇照顾时，也可以将幼儿放入学步车中，让其“照看”婴幼儿。然而我们认为，学步车会使孩子产生很大的依赖性，不但不能促进婴幼儿的运动发展反而使婴幼儿多方面的运动发展迟缓。因为学步车强化了婴儿小腿的肌肉，对于步行非常重要的大腿和臀部肌肉却没有得到训练。使用过学步车的婴儿与未使用者相比，学会爬行、独自站立和独自行走的时间反而较晚，用学步车的时间越长，运动能力延迟越明显。

因为学步车可以使婴儿很方便地坐在上面快速移动，实际上消除了婴儿行走

的欲望。另外，过高的重心使得学步车碰到障碍物时有翻倒的可能，这种意外伤害事件屡见不鲜。因此，成人在使用学步车时应注意以下几个问题：①学步车仅适用于学步时期的孩子。过早使用，会影响其他运动能力的阶段性发展，例如婴幼儿没有经过爬的过程，就直接过渡到了走。婴幼儿能独立行走后，不要再使用学步车。②婴幼儿放在学步车里的时间，每次不要超过30分钟，因为婴幼儿骨骼中含钙少，胶质多，故骨骼较软，承受力弱，易变形。此外，由于婴幼儿足弓的小肌肉群发育尚未完整，练步时间长易形成扁平足。

## 一、粗大动作的含义

婴儿在出生1个月左右，就已经出现了简单、主动的动作。这些动作分为有关全身大肌肉活动的粗大动作的发展和主要涉及手部小肌肉活动的精细动作的发展。粗大动作一般指的是牵涉大肌肉群的活动，婴儿早期的翻身，以及后期的爬行、行走、跑、跳等都是粗大动作。

## 二、粗大动作的发生和发展

每个人的身心条件与成长环境不同，发展的速率也不同，下述是一般幼儿粗大动作的平均发展水平，并不是绝对的。如果发现婴幼儿发展延迟在2~3个月内，要持续注意观察者超过半年以上，最好立即至医院接受进一步的评估与治疗。婴幼儿各月龄段粗大动作发展情况如下。

### 1. 0~2个月

俯卧时会转头：俯卧时头能抬至 $45^{\circ}$ ；仰卧时手脚会乱动，且两脚会在空中互踢；身体被直立抱起时，头虽会往下掉但脖子会用力使头颈挺直。

### 2. 3~5个月

俯卧时会用手肘支撑，将头、胸部抬高，头能抬高至 $90^{\circ}$ 。俯卧时会将手臂伸直，以手掌撑床，将头、胸部抬高。从俯卧翻身至仰卧，从仰卧被拉起时，头不会往后掉。从仰卧被拉至坐时，会主动抓住对方的手坐起。被扶着腋下站立时，双脚仅能支撑一点点身体重量。

### 3. 6~8个月

坐在椅子上身体会挺直。被扶着腋下站立时，双脚能支撑身体的大部分重量。仰卧时头会抬高，会从仰卧翻身至俯卧。俯卧时肚子贴地，身体会打转。会肚子贴地匍匐前进。被人扶着站立时，双脚会原地连续跳。坐时仅靠手轻微撑地能独立坐稳维持1分钟。能从趴姿或坐姿转换至蹲姿。从坐姿被拉至站立时会主动抓住对方的手站起来。会从趴姿或蹲姿转换至坐姿。被扶着站立时，会想要跨步出去。

### 4. 9~11个月

狗趴姿势时，肚子离地，会用手及膝盖、异侧手脚交错地爬行移动。不需靠手撑地能独自坐稳10分钟。坐时会扶着家具站起来。站时身体会慢慢往下到地板，会扶着家

具或物体边缘侧走。一手被牵着时，会向前迈步。能独立站立

### 5. 12 ~ 15 个月

能独立行走。能爬上楼梯。站立时会把球丢出去，但无法丢在定点。行走时起动、停止及转弯皆能控制自如，不会跌倒。能独立从俯卧转换至站立。能倒退走。

### 6. 16 ~ 19 个月

会跑步但不稳。用一手扶着扶手上楼梯。能爬下楼梯。会由站姿坐到小椅子上。会爬上大人坐的椅子。扶着时能单脚站立。

### 7. 20 ~ 23 个月

能用一手扶着扶手下楼梯。会蹲着玩，且不扶东西能从蹲姿转换至站姿，或从站姿转换至蹲姿，皆能控制自如不会跌倒。原地跳跃双脚能同时离地。

### 8. 24 ~ 27 个月

会扶着扶手，用双脚同上一阶梯的方式来上下楼梯。会双脚同时站在平衡台上不会跌倒。会踢球。会双脚一起从楼梯最后一阶往下跳。

### 9. 28 ~ 31 个月

会以脚跟接脚趾的方式行走。会单手抬高过肩丢小球 1.5~2 米远。在平衡台上能以脚跟接脚趾的方式行走，不会跌倒。能用正常大人的方式从仰卧转换到站姿。

### 10. 32 ~ 36 个月

能脚踩踏板骑三轮车。能两脚交替上下楼梯。能单脚站立不跌倒。能采用正常大人的走路模式行走（即走路时，脚着地的刹那，另一脚之脚板抬高，脚趾伸直）。走路时双手交替摆动自然，跑得很平稳。



## 任务四 婴幼儿精细动作发展

### 一、精细动作的含义

个体手部的精细动作能力指个体主要凭借手以及手指等部位的小肌肉或小肌肉群的运动，在感知觉、注意等多方面心理活动的配合下完成特定任务的能力，它对个体适应生存及实现自身发展具有重要意义。对处于发展早期的儿童而言，他们面临多种发展任务（如写字、画画和拿取物体等），精细动作能力既是这些活动的重要基础，也是评价儿童发展状况的重要指标。

### 二、精细动作的发生和发展

1岁之前婴幼儿精细动作变化是最快的。从一出生家长就应该开始注意给婴儿进行抓握练习。要重视的是婴幼儿出生以后的触碰抓（即碰到什么抓什么），要锻炼触碰抓能力。3个月之后锻炼婴儿主动抓，还有一个重要指标就是完成对捏，就是由全掌到示指



对捏，这是一个非常重要的指标。许多功能，如串珠子、翻书、用剪刀，都是在对捏基础上完成的，婴幼儿各月龄段精细动作发展情况如下。

### 1. 0~1个月

只要触碰婴幼儿的掌心，他就紧握拳，这就是抓握反射，像猿人抓握树枝。随着婴幼儿的逐渐长大，这种能力就由被动的抓发展为主动的抓。

### 2. 1~2个月

婴儿有的时候可以有意识地抓了，如把一些东西放到其手心里，他可以攥一些时间，1个月的时候可能拿着马上扔掉，到2个月的时候可以留一会儿。

### 3. 2~3个月

婴儿抓握时间加长，而且两个小手会搭在一起。

### 4. 3~4个月

在约4个月大时，婴儿拿不到眼睛看到的物体，除非大人放在婴儿手里。

### 5. 4~5个月

婴儿能碰触到物体（在伸臂范围内），但却不能“抓握”。

### 6. 5~6个月

被称为“原始抓握”，发生在5个月末，婴儿用手臂圈住立方体，然后再在另一只手或者胸部的支撑帮助下使立方体离开支持表面，但这一动作过程中手指的精细动作运动不占据主要地位，并不是真正意义上的“抓握”动作。

### 7. 6~7个月

约6个月大的婴儿已经有真正意义上的抓握动作，能够弯曲手指“包住”立方体，然后用手指的力量稳稳地抓住立方体。

### 8. 7~8个月

在婴儿约7个月大时，手指的力量已能克服重力作用，使立方体离开地面，在抓握时其拇指保持与其他四指平行，同时用力“抓握”立方体。

### 9. 8~9个月

抓握时拇指与食指相对，可用两个手指抓起立方体。

### 10. 9~10个月

如把小积木包起来、藏起来，婴儿会把纸打开，然后把积木拿出来。

### 11. 11~12个月

婴幼儿可以全掌握笔，会在纸上无意识地乱划。

### 12. 12~13个月

可以拇指与食指、中指相对，用指尖抓起立方体。

### 13. 13~15个月

可以自发地画，并能画出道来。到15个月就可以自发地画出图形，想怎么画就怎

么画，画的时候不会停笔。

### 14. 15 ~ 18 个月

可以模仿画出极为简单的线条。

### 15. 18 ~ 21 个月

可以做更精细的动作了，可以用比较粗的绳子穿过孔比较大的珠子，手眼初步协调。

### 16. 21 ~ 30 个月

可以进行搭建活动，如搭积木，可以搭小桥，因为搭小桥需要有初步的空间感。

### 17. 30 ~ 33 个月

可以模仿画圆。

### 18. 33 ~ 36 个月

可以进行折纸等精细动作。



## 知识链接

### 婴儿早期体格发育的几项指标

#### 1. 体重增长规律

中国正常新生儿平均出生体重为 3.2~3.3 千克。

0~1 岁增重约 6.5 千克；满月增重 0.5~1.5 千克；第 2~3 个月增重 0.9~1.25 千克；第 4~6 个月增重 0.45~0.75 千克/月；第 7~12 个月增重 0.22~0.37 千克/月；1~2 岁增重 2~2.5 千克/年；2~10 岁增重 2.0 千克/年。

定期监测体重十分重要，测量次数：小于 6 个月，1 次/月；6~12 个月，1 次/12 月；1~2 岁，1 次/3 个月；3~6 岁，1 次/6 个月。

#### 2. 身高或身长

身高反映全身骨骼的生长水平和速度。身高的变化不会在短时间内被观察到，而且变化是单向的，不会降低。如果身高增长缓慢或停滞则反映有较长时间的营养供应不足或疾病等阻碍生长发育的危险因素作用的结果。

身高的增长规律：出生身长约为 50 厘米。0~1 岁增长 25 厘米/年；0~3 个月增长 3.5 厘米/月；3~6 个月增长 2.0 厘米/月；6~12 个月增长 1.5~1.0 厘米/月；1~2 岁增长 10~12 厘米/年；2 岁至青春期前增长 5~8 厘米/年。

#### 3. 头围头颅

头围头颅的大小是以头围来衡量的，头围的增长与脑发育有关。

宝宝期定期测量头围，可以及时发现头围过大或过小的异常现象。如果头围过大。要注意有无脑积液、佝偻病等疾病；头围过小常常伴有智能发育迟缓。头围与体重、身高一样也存在着个体差异。在宝宝期应定期测量头围，掌握头围的生长速度，并注意宝宝的动作和语言发育状况，以便及时发现发育迟缓，及时给予早期干预治疗。



## 任务五 婴幼儿动作能力培养



### 典型案例

阳阳，23周。经过一段时间的练习，阳阳已经学会了翻身，但是她从不主动翻身，总是在妈妈的推动下慢慢地、不连贯地趴在床上。今天躺在床上的阳阳先是向左侧过身子，然后用头顶着床，带动上身半趴在床上，左臂压在身下，右臂在空中挥舞，左腿着床，右腿在空中踢蹬借力，踢蹬几次后翻了过去趴在床上，然后借助上身力量使头高高抬起，抽出左侧手臂，用两臂支撑起上身，头抬得高高的。过了一会儿，两手交叠，开始啃食自己的小手。又过了3分钟，她有些累了，于是开始哼哼唧唧地哭起来，头时不时抬起又低下，双腿不停地乱蹬。妈妈把她翻过来，可是她又开始翻身。

### 一、0~1岁婴儿大动作能力培养

刚出生的婴儿就拥有天生的本能，如蹬腿、踢脚等运动能力，这些是动作发展的基础。婴儿在0~1岁逐渐产生和发展抬头、翻身、独坐、爬行、站立、学走等基本的大动作，这些基本动作是一切学习的基础，因此0~1岁是婴儿大动作产生和发展的关键期。

#### 1. 转头与抬头动作能力培养

婴儿的抬头和转头动作的出现，是婴儿向成人宣布自己主宰世界的第一步。抬头动作主要是控制头颈的活动，依赖于头颈的力量，为其他大动作的发展奠定基础。

#### 2. 翻身和学坐动作能力培养

翻身是婴儿第一次真正意义上的全身运动，要借助头部、胸部、四肢等力量，将身体翻转过来。这个阶段是婴儿从卧位向坐位发展的过渡阶段，婴儿从卧位变成坐位，身体重心会发生变化，身体的重量需要脊柱承受，对婴儿脊柱和肌肉有一定的要求，因此不能盲目让婴儿练习坐，也不宜过早让婴儿学坐。

#### 3. 爬行和站立动作能力培养

这阶段是婴儿大动作发展的关键期，爬行和站立对婴儿动作发展具有特殊的作用，使婴儿的四肢得到充分的活动，为婴儿动作灵活性、协调性、平衡性的发展奠定良好的基础。

#### 4. 行走动作能力培养

10个月~2岁是学会独立行走的年龄，是孩子从摇摇晃晃走几步到掌握身体平衡行走的阶段。当婴儿开始走路就代表他能灵活地转移身体各部位的重心，并懂得运用四肢，上下肢动作的发展也已经能协调起来。

## 二、0~1岁婴儿精细动作能力培养

精细动作是手部小肌肉群的运动形式，0~1岁的宝宝，精细动作的发展主要是指手眼协调和手指的活动能力。宝宝最早的精细动作是抓握和取物，之后手部精细动作遵循从简单到复杂、从单手抓握到双手协调的发展规律。精细动作的发展依靠两个方面的条件：一方面是生理成熟，也就是骨骼、肌肉、大脑的成熟，它决定了精细动作的发展顺序和习得时间；另一方面就是精细动作方面的早期教育。在宝宝的成长过程中，精细动作发展有一定的阶段性特点，此外每个动作的习得也有它相应的关键期。父母要根据发育特点，积极对宝宝进行有针对性的引导训练，促进宝宝精细动作能力的提高，为宝宝体能和智能发育打下基础。

### 1. 本能抓握培养

婴儿时期吮手指是智力发展的一种信号，它标志着宝宝的心理发展进入到一个新的阶段，即进入到手指功能的分化和手眼协调的准备阶段。

### 2. 有意识地满把抓握培养

半岁前宝宝手的动作发展很差，眼与手的活动不协调。开始时，只是一种无意的抚摸动作，既不能抓握，又不能看着东西伸手去抓。在5~6个月时，宝宝会进入双手协作能力发展的关键期，此时提供一些可以拍打、抓握的玩具，能促进其精细动作的发展。

### 3. 拇指、食指及拇指、食指、中指的协调抓握能力培养

训练五指分化协调可以使宝宝的生理和心理发育进入一个新的阶段。7个月左右的宝宝已经表现出初步的“对指”能力，这个时期正是锻炼精细动作、发展五指分化作用的关键期。

### 4. 抓放可逆能力培养

这个年龄阶段是儿童双手控制物品运动能力发展的一个非常重要的时期，也是发展迅速的时期。



## 典型案例

柔柔的大运动发展特别顺畅，迎接了一个又一个崭新的挑战：无论翻身、坐、爬都非常灵活。一岁左右出现走的敏感期，喜欢变换不同的地方、方式到处漫游。会走之后柔柔有了新的挑战：一段时间柔柔特别喜欢走带有坡度的路面，上坡还算轻松。下坡时，柔柔有些紧张，开始她还不能很好地控制自己的身体，慢慢地，她下坡的速度越来越快了，轻松、自如，即便是有人突然出现在她面前，柔柔也能突然把脚步停住。

## 三、1~2岁幼儿大动作的能力培养

众多理论和实践研究证明，婴幼儿时期是大动作产生和发展的关键期，应尽早进行

全方位的动作训练。特别要指出的是，1~2岁为走路的敏感期，即便走得摇摇晃晃的儿童都要自己体会直立行走的感觉，只要没有危险，不要干涉儿童，给儿童一片自由探索的天空。

### 1. 独走和攀爬等动作能力培养

1岁~1岁半幼儿对世界充满好奇，他们不再唯命是从，喜欢东奔西走。探索性的活动是他们进步的动力，因此这一阶段应提供机会训练儿童走、跑、爬高、踢皮球等大动作的发展。

### 2. 跑和上下楼梯等动作训练

随着独立行走能力的不断增强，幼儿在动作发展上表现更为主动积极。走、跑等基本动作更加轻松自如，开始尝试扶着栏杆上下楼梯、向上跳跃等动作。



## 知识链接

### 儿童上下楼梯动作培养的时机

从出生起，每个儿童都必须经历躺、抬头、翻身、坐、爬、站的发展。周岁以后，儿童身体发展的内在驱力，使得他开始迈开步伐练习走路，变得较独立，活动范围也越来越大。专家常将1~3岁这个阶段，称为“用脚思考”的阶段，因为儿童常是迈开两只小脚，走到哪里，探索到哪里。当儿童迈开步伐走路后，“上下楼梯”是儿童动作发展上很重要的一项，而楼梯则是一个能带给儿童快乐，也能提供儿童练习大动作的地方。究竟在上下楼梯的学习上，成人应该如何把握住时机呢？每个儿童的动作发展时间不同，表现上也会有差异，成人可以在孩子约一岁半时，用以下列四点来评估儿童是否具备爬楼梯的能力，再决定儿童学习上下楼梯的时机。

- (1) 走路时，很少跌倒。
- (2) 一只手扶住栏杆时，可以慢慢上楼梯。
- (3) 会爬上成人座椅。
- (4) 会利用四肢顺着楼梯爬上爬下。

以上的标准，是在衡量儿童爬楼梯预备动作的成熟度，成人只有在明白儿童动作发展程度时，才能适当地帮助儿童，不会因为期望太高而失望。

## 四、1~2岁幼儿精细作的能力培养

手的精细动作发展对个体大脑的发育有着十分重要的意义。从婴儿期开始，精细动作的发育会有利于大脑完成相关的联系，增加脑部的沟回，有利于大脑的发育和开发智力。手的精细动作包括抓握动作和操作动作，1~2岁儿童的精细动作发展以操作动作为主。

精细动作能力的高低，往往决定儿童将来学习各种技能的快慢、准确性与牢固程度以及能够到达的水平。1~2岁虽然是儿童精细动作能力发展极为迅速的时期，但这个阶段的精细动作还是以手部的动作练习为主。

### 1. 五指分化阶段能力培养

训练五指分化协作可以使儿童的生理和心理发育进入一个新的阶段。从在抓握过程中拇指、食指会不自觉把东西往手掌按，并与其他四指相对到能通过5个手指的共同努力抓起约3厘米见方的正方体积木，再到让拇指、食指、中指相对，用指尖抓起立方体。儿童的手部动作能力要经过一个复杂的变化过程。

### 2. 手指对捏动作能力培养

从不成熟的抓握模式发展到成熟的“对指抓握”模式，儿童的手部动作能力要经过一个复杂的变化过程。家长可以在此过程中对儿童进行相应的手部动作训练，促进其五指作用的分化，同时通过各种游戏来提高幼儿的手指对捏能力，扩大对捏动作在儿童生活中的应用范围。

### 3. 双手协作阶段能力培养

一岁以后的幼儿，逐渐学会利用一只手固定物品，另一只手进行主要操作，如把那瓶盖打开、把吸管插进果汁盒里等。而后幼儿逐渐意识到双手不但可以分别取物，还能共同完成一件事情。此外，幼儿双手动作的灵活性也在不断加强。可以开展一些：串珠子、拧瓶盖、涂颜色等活动，训练幼儿的双手协调性。

## 五、2~3岁幼儿大动作的能力培养



### 典型案例

豆豆已经27个月了，他看到滑梯时，就会去攀登。攀登时，他握着栏杆两侧，很顺利地一步一步地上台阶，可是当开始下滑时，豆豆就觉得很害怕。妈妈用手扶住豆豆的胸部，让他缓缓地滑下，这样练习了好几次之后，豆豆就掌握了下滑的技巧。当他两只脚站在滑梯顶端的上方，他就会把身体改变成坐的姿势，手扶滑梯边缘的围栏，然后滑下去。

根据儿童大肌肉动作发展的年龄特征，2~3岁儿童大动作发展有几个敏感期：24~25个月是单脚站立能力发展的敏感期，能锻炼儿童四肢协调能力及身体平衡能力；32~33个月是单脚跳跃能力发展的敏感期，能培养儿童的平衡感和节奏感，有利于儿童形成准确的方位感；36个月是控制物体平衡能力发展的敏感期，可训练翻滚、走平衡木、抛物、接物、旋转等动作，发展儿童大胆进行身体运动的能力。

### 1. 跳和平衡等动作能力培养

2岁儿童会蹦会跳，但走路的步伐和节奏不均匀，下肢动作不够协调；喜欢到处跑动，能较好地控制身体平衡；经常有机会练习上下楼梯的儿童，到了这个年龄就能独自上楼；儿童在蹦跳时，容易失去身体平衡而摔倒，家长要注意适当地给予保护，要创造条件让儿童练习发展基本运动技能。如，走、跑、跳、平衡等有目的的训练。

### 2. 投掷和骑车等动作能力培养

2岁半以后的儿童基本能控制好身体的平衡，当儿童有了一定的活动能力和动作机

能后，就会手舞足蹈、走走跳跳，尽选些高低不平、坑坑洼洼的地方走，喜欢有挑战性的运动。跑步遇到障碍物能通过减速来绕道；腿部肌肉力量相应加强，能原地连续跳跃数次，会攀登。因此要重视发展儿童肌肉力量和动作协调性，巩固和提高运动技能，使运动能力更加成熟。在日常的走、跑、跳训练基础上，要更有目的的开展平衡、抛接、投掷等有助于儿童大肌肉运动能力的培养。

## 六、2~3岁幼儿精细动作的能力培养

### 典型案例

2岁半的豆豆是个精力充沛的“探险家”，随着他的体力和心智的逐渐发展，他开始对所有的东西产生兴趣。于是每个角落、凡是触摸和抓握够得着的每件物品都成为他研究的对象。平日总是将家里的抽屉、衣柜等翻得底朝天，以便寻找他想要的新奇“玩具”。豆豆还经常和妈妈抢着做家务，当妈妈在洗衣做饭时，他会热衷于“帮忙”，虽然常常越帮越忙，但妈妈还是爱护他的积极性，并适当地分配给他一些力所能及的工作。

精细动作的发展主要体现在手指、手掌、手腕等部位的活动能力，“心灵手巧”说明手的灵活性可以对人的一生带来重要的影响，良好的操作能力能够体现人的基本素质，是学习特殊技能的前提条件。

#### 1. 手指协调和控制能力培养

2岁~2岁半儿童双手手指、手腕协调能力有了进一步发展。25~27个月的儿童会用积木搭一些具有空间感的物体，会模仿画圆形和水平线，会用细线穿珠子；28~30个月的儿童会在搭好的火车上加上烟囱，会模仿画交叉线，正确拿剪刀。

#### 2. 使用工具能力培养

2岁半~3岁儿童双手手指、手腕灵活配合，可以做许多事情，如剪纸、粘贴、搓泥、折纸等手工活动；能将纸折成三角形、正方形等，会画一些简单的图形和填色。

### 典型案例

#### 训练儿童精细动作的小游戏

下面的一些小游戏或者简单劳动在家庭中就可以办到，儿童可进行小肌肉锻炼。

**撕纸：**拿五颜六色的纸，让儿童自由地撕成条、块，并可以根据撕出的形状想象地称为面条、饼干、头发等。如果家里有缝纫机，妈妈可以在比较硬的纸张上用缝纫机踏出针孔组成的各色图形让儿童撕下来玩。

**折手帕：**纸巾、手帕、纸巾都是柔软的，可以随便折成各种图形，教给儿童怎样折出角、边，折成纸船、纸鹤、花朵、扇子等。

**穿珠子、纽扣：**让儿童用线、塑料绳把各种色彩、形状的珠子、纽扣穿起来。随着儿童动作的熟练和精细化，珠子和纽扣的洞眼可以逐渐变小，绳子逐渐变细、变软。

**夹弹子、糖球：**让儿童用筷子把碗里的玻璃珠或者糖球一颗颗夹到其他的容器里，锻炼一段时间后可以换成颗粒更小的圆形豆子。

**比划动作：**在唱歌、跳舞、学儿歌的同时，可以教儿童用小手比划各种动作，把内容表演出来。

**手工制作和生活自理：**随着年龄的增长，可以结合日常生活，让儿童自己系鞋带、拿筷子吃饭；给儿童准备小剪刀进行剪纸制作、玩插塑类玩具等都可以增进儿童精细动作的发展。

### 课程思政

儿童最初的智力是以感觉动作开始的，动作是构造智力大厦的砖瓦。婴幼儿动作的发展与心理的发展有密切的关系，动作促进心理的发展，早期动作的发展水平在某种程度上标志着儿童心理发展的水平。

作为新时代的早期婴幼儿指导教师，了解婴幼儿动作发展规律及特点，是家长及看护人员必备的科学育儿能力。能够在婴幼儿动作发展进程中的每一个关键环节给予正确的帮助和指导。

### 案例评析

手是婴儿感知世界的开始，在手动作发展的同时，大部分婴儿出现将物体送到口里的动作。婴儿口腔敏感期在婴儿6个月左右来临，婴儿口腔敏感期到来时，会有啃、咬、吮吸的欲望，所以婴儿特别爱吃手。如果家长过度保护和限制，婴儿得不到满足和释放就会推迟婴儿口腔敏感期。手是人类智慧的工具，婴儿用手来思考，手的自由使用不仅表达了婴儿的思维，也表达了婴儿思考的过程。

但是，如果婴儿吃手严重就要关注婴儿生活情形。一般有三个原因：一是为了减轻内心的焦虑和不安全感，因而把自己的手指放进嘴里作安慰；二是妈妈喂奶方式不当不能满足婴儿吮吸欲望；三是婴儿处于用嘴感知世界的阶段而得不到满足和照料。分析三种原因家长就要明白：在喂奶时不要心急要等婴儿主动吐出乳头再离开，边喂奶边观察婴儿表情，让他有一种满足感；当婴儿吃手指时，转移他的注意力，多让他进行动手游戏；当婴儿睡醒后不要让他独自呆太久，以免婴儿感到无聊而吃手。

手口动作有助于婴儿接触、了解各种物体的形状与味道，是婴儿与外部世界

交流的一种形式，家长不应该阻止这个动作，而应多与婴儿一起游戏，把婴儿常抓的物体洗净、消毒，鼓励婴儿的手口动作。

通过手口动作，也可促进婴儿精细动作更好地发展。



## 思考与练习

### 1. 选择(多项选择)

- (1) 儿童大动作包括( )及抬头、翻身、坐、爬、站、走等基本动作。
- 画
  - 钻
  - 攀登
  - 平衡
- (2) 儿童精细动作即手部小肌肉动作，包括( )及抓、握、扔、放、穿、嵌、拼、搭等基本动作。
- 捏
  - 扣
  - 下蹲
  - 撕
- (3) 儿童动作发展的规律包含：自上而下规律、由近及远规律、( )，共6种规律。
- 从泛化到集中规律
  - 先正后反规律
  - 先大后小规律
  - 从混沌到分化、从粗拙到精细
- (4) 0~1岁婴儿大动作能力培养，包括( )。
- 转头与抬头动作能力培养
  - 翻身和学坐动作能力培养
  - 爬行和站立动作能力培养
  - 行走动作能力培养
- (5) 0~1岁婴儿精细作能力培养，包括( )。
- 本能抓握培养
  - 有意识的满把抓握培养
  - 拇指、食指及拇指、食指、中指的协调抓握能力培养
  - 抓放可逆能力培养

## 2. 简答

儿童动作发展的规律是什么？动作发展的顺序是什么？

## 3. 案例分析

### “穿鞋对学走路有帮助”

让儿童光着脚学走更好。因为鞋子会妨碍脚自如地弯曲，让儿童更难找到平衡和协调的感觉，而且这也会妨碍他们学会用脚趾抓地。当然，在户外或寒冷日子，儿童是需要穿鞋的，不过要挑轻便柔软的，不要有高帮的，因为那种可以支持脚踝的鞋只会延缓儿童学走的进程。那么，怎样帮儿童挑双合适的鞋呢？首先，帮儿童把鞋穿上，不要系带。然后让他保持站姿，将身体的重量都压在双脚上，握住他的脚踝用手指试一下从脚面到鞋面，以及从最长脚趾到鞋尖之间的距离。通常，这两处的空隙有一个手指宽就可以了。同时，给儿童选鞋还应根据儿童的年龄段选购不同的鞋，7个月~1岁半的儿童应该穿学步鞋，可调整儿童足弓的形状，预防平足；1岁半~3岁的儿童应选择半软底鞋，这样走起路来比较省力，又利于保护脚。