

国家卫生计生委干部培训中心“养育未来”项目指定用书

养育未来

婴幼儿早期发展活动指南 **1**

(6~12月龄)

“养育未来”项目编写组 著

上海科学技术出版社

内容提要

本套活动指南参考国际经验设计,是适合我国6~36月龄婴幼儿早期发展的亲子活动课程。本书是其中第一本,促进6~12月龄婴幼儿从语言能力、运动能力、认知能力、社会情感能力四方面实现发展潜能。每页一个活动单元,针对其中一项能力展开,活动材料、活动目标及活动方法罗列清晰,操作简便,所有用具都是日常的玩具和图画书。每月提供A、B两组方案,使用者可根据婴幼儿的实际情况选取合适月龄起点后,以每天活动一小时的方式,实践A1~B4共8个单元的活动,按月螺旋上升式促进儿童潜能发展。

本套活动指南特别推荐给“婴幼儿发展引导员”及相关职业的人士作为实践参考。同时,希望社会各界力量关注并通过提供科学而系统的儿童早期发展指导,共同创造贫困地区儿童潜能发展的机会,促进人口素质提升,为中国社会的可持续发展而努力。本套活动指南对于经济发达地区已经开展儿童早期教育行动的相关机构及广大家长,也将是非常有价值的亲子活动参考。

图书在版编目(CIP)数据

养育未来:婴幼儿早期发展活动指南.1,6~12月龄 / “养育未来”项目编写组著. —上海:上海科学技术出版社,2017.6

ISBN 978-7-5478-3508-1

I. ①养… II. ①养… III. ①婴幼儿—早期教育
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第062797号

责任编辑 吴 玥

养育未来 婴幼儿早期发展活动指南1(6~12月龄)
“养育未来”项目编写组 著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 5


字数 98 000

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3508-1/G·767

定价:23.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换



“养育未来”项目编写组

张林秀 史耀疆 蔡建华

Scott Rozelle 罗仁福 Alexis Medina

岳 爱 曲清和



序

由中国科学院农业政策研究中心、斯坦福大学国际问题研究所、北京大学现代农学院、陕西师范大学教育实验经济研究所等单位联合搭建的中国农村教育行动计划平台，多年来，在中国农村地区开展了大量的项目研究，从中学教育到职业教育，再回到小学教育、幼儿教育，最终发现真正通过教育促进一个人未来的良好发展，最有效的是从婴幼儿早期开始。中国农村教育行动计划的项目参与机构从学习方式的改善、教师激励到环境创设，开展了大量的影响评估研究，获得了一系列对政府有决策借鉴意义、在国际上有影响的研究成果。

国家卫生计生委干部培训中心在当前中国人口发展趋势出现变化的背景下，充分意识到提高人口素质对提升中国未来竞争力和打破贫困代际传递的重要性，也积极关注婴幼儿早期发展，开展了相关项目，并作为农村计划生育干部转型发展的一种探索。

在一个偶然的时机中，两方面团队走到了一起。在深入讨论的基础上，大家形成了初步的共识，计划共同在陕南贫困地区就农村婴幼儿早期发展开展工作。从营养补充角度着手，首先开展了“滋养未来”项目。项目取得了积极的成果，对如何开展农村地区婴幼儿营养补充、如何提高有效性等，提出了循证基础上的政策建议；但与此同时，项目组也发现，在农村贫困地区单单开展营养补充是不够的，农村孩子的语言能力、运动能力、认知能力、社会情感能力等，无法通过营养补充而予以全面提高。经过讨论，项目组适时地将项目从“滋养未来”转向“养育未来”，在营养补充的同时，进行养育方式的干预。

在参考和分析大量国际文献的基础上，项目组决定在陕南贫困地区开展每

周一次入户指导的试点。在确定了工作方向之后，组织各方面专家，在借鉴国内外各类方案的基础上，编写了具有中国特色的每周一次入户指导方案。在这套方案中，以儿童早期发展规律为指导，以促进儿童认知、语言、运动和社会情感能力发展为目标，为6~36月龄儿童开发了248个亲子活动方案，每个方案都有易于购买或制作的活动材料及相应的活动方法指导。

从实践结果看，这一探索取得了令人兴奋的成果。影响评估研究显示：当每个月开展三次及三次以上的入户指导活动、0~3岁婴幼儿的父母或看护人能坚持每天不少于一个小时与婴幼儿进行互动，对婴幼儿的语言、认知、运动和社会情感能力发展有很大的促进作用；经过培训的乡级计划生育工作者完全能够胜任“养育师”的工作，且他们的工作受到了服务对象的欢迎和认可。这一结果告诉我们，在贫困地区，只要我们能创造一定的环境，坚持开展养育指导，农村孩子也能得到良好的发展，也会有良好的社会性，也会有强大的创造力。探索证明，这套方案是科学的，是符合实际需要的，也是成本可控的。随后，项目组又在陕南地区建立村级儿童早期发展活动中心，利用这套方案，同时创造一些有利于集体活动的环境，努力覆盖村级项目点的所有儿童，让更多的儿童从中获益。

我们清晰地认识到，今天的婴幼儿，在20年之后都会成为社会的建设者。“少年强则中国强”，他们的素质越高、创造力越强，我们国家的可持续发展就越有保障，这关系到国家未来发展所必需的人力资源储备。促进婴幼儿早期发展的项目、活动，不应该是奢侈品，而应该是必需品；不应该仅仅是有条件家庭的孩子才可以参与的活动，而应该是所有家庭的孩子都可以参与的活动。在我们国家经济发展还不均衡的情况下，应该是一种经济、社会长远发展所必需的公共服务产品。这套方案不仅适用于农村孩子，其基本理念和活动方案也同样适用于城市的家长及其婴幼儿。

感谢为“养育未来”项目实施提供过各种帮助的陕西卫生计生系统的各级领导，感谢参与项目的陕南地区乡镇卫生计生干部，感谢中国科学院农业政策

研究中心和陕西师范大学教育实验经济研究所的助理和研究生们，没有他们的参与和帮助，也就不可能有“养育未来”项目所取得的一系列研究成果。这套活动指南的出版，不是我们工作的终点，而只是阶段性的成果，我们的实践研究还在继续。我们相信，随着实践的深入，也随着中国经济、社会的不断发展，以及人们对婴幼儿早期发展的更深入了解，我们还会持续升级更新。我们期待着大家在使用的过程中，对本活动指南多提出批评与建议。

希望每一个使用本书与孩子开展亲子互动交流的家庭、每一位婴幼儿的父母或看护人，都能将亲子照料工作转变为与孩子一起享受成长的历程，给家庭带来更多的欢声笑语。我们更希望，所有的孩子都能在同一片阳光下，有机会站在同一条起跑线上，有可能更好地实现他们的发展潜能。

“养育未来”项目编写组

2017年2月



前言

生命最重要的 1 000 天

大量研究表明，“生命最初的 1 000 天”，也就是从怀孕到出生后两岁这段时间是人类大脑生长发育最重要的阶段，大脑经历了快速发育、突触修剪和髓鞘形成等过程，对儿童未来发展潜能的实现至关重要，同时也是多数能力（听觉、视觉、语言和认知等）的最佳发展期。认知、语言能力和情感发展在儿童早期已经出现分化，并且能很好地预测儿童未来的学业表现以及成年后的收入水平。在该阶段给儿童健康成长提供均衡的营养，并有针对性地开展儿童早期发展干预，可以更有效地激发儿童内在学习动力，促进儿童能力发展和健康成长，提高其未来教育和收入水平。

如果在这一阶段缺乏充足的营养和环境刺激，不仅关系到婴幼儿的体格和大脑发育，甚至会对婴幼儿未来的健康成长造成不可逆的损害。通过科学合理的儿童早期发展干预，从源头上促进儿童发展潜能得到更好发挥是有效提升我国贫困地区人力资本素质的前提和基础，并具有极高的投资回报率。根据国际著名医学专业期刊《柳叶刀》（THE LANCET）“发展中国家儿童早期发展”系列报告综述，遗传因素决定着儿童发展潜能，而营养和有效刺激儿童发展的家庭及社会环境等要素则决定儿童自身发展潜能的实现程度。诺贝尔经济学奖获得者赫克曼等的研究也指出，平均而言，人力资本投资回报率随着年龄增加会逐步下降，0~3 岁阶段儿童早期人力资本投资的回报率最高，据估算，可高达 1:17。

发展中国家儿童能力发展现状

发展中国家 0~3 岁儿童能力发展滞后问题普遍。《柳叶刀》“发展中国家儿童早期发展”系列报告指出，大约 2 亿 5 岁以下儿童的能力发展滞后，未能发挥他们潜能。《中国 0—6 岁儿童营养发展报告》指出，2010 年贫困地区尚有 20% 的 5 岁以下儿童生长发育迟缓。农村教育行动计划项目组（Rural Education Action Program, 简称 REAP）对我国近 2 000 个婴幼儿及其家庭的调查发现：隔代抚养的儿童比例逐步从 20%（6~12 月龄）增加到 60%（24~30 月龄）；约一半看护人既不知道母乳喂养的重要性，也不知道正确添加辅食的时间；在辅食多样性和最小进餐频率方面不符合世界卫生组织推荐标准的比例分别为 48% 和 43%；样本地区没有任何机构提供儿童早期发展指导服务，同时也缺少能支持儿童早期发展的社区环境；超过 90% 的看护人表示不知道如何和儿童玩亲子游戏以促进其能力发展；调查前一天没有给儿童讲故事、唱儿歌或玩游戏的看护人比例分别高达 88%、67% 和 61%；6~12 月龄儿童贫血（血红蛋白水平低于 110 g/L）比例达到令人惊讶的 49%……如果不采取有效措施，这些儿童的能力发展测试得分将从 6~12 月龄的 97 分下降到 24~30 月龄时的 81 分（降幅达 10.7%）；智力发育滞后（比同年龄段正常儿童低一个标准差）和迟缓（比同年龄段正常儿童低两个标准差）儿童的比例将从 6~12 月龄的 21% 和 7% 快速上升到 24~30 月龄时的 58% 和 33%。上述研究表明，在我国贫困地区，由于婴幼儿营养不良和缺乏有效刺激儿童能力发展的环境制约儿童发展潜能的实现，进一步形成儿童成年后受教育程度低和收入低（贫困）的恶性循环，如果不采取有效干预措施，贫困的代际传递陷阱将很难跨越。

农村教育行动计划在行动

我国政府已经意识到相关问题的急迫性和重要性，近年来，先后出台了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》和《国家贫困地区儿童发展规划（2014—2020 年）》。在上述纲要和规划中明确了 0~3 岁儿童早期发展的重要性，并提出了坚持儿童成长早期干预的基本方针，然而如何落到实处仍需更深入研究。2014 年由中国科学院农业政策研究中心、斯坦福大学国际问题研究所、北京大学现代农学院和陕西师范大学教育实验经济研究所共同组成的科研团队联合国家卫生计生委、陕西省及商洛市卫生计生委共同开展了

“养育未来：通过科学喂养和教育抚育干预促进贫困农村儿童健康成长”试点研究项目。该项目旨在探索如何将营养、健康和家庭亲子活动指导等综合性儿童早期发展干预的不同要素有机结合起来的可行有效方式，并评估其影响及作用机制，为国家今后落实和完善促进贫困地区儿童早期发展相关政策，实现我国人力资源大国向人力资源强国的转变提供决策参考。

2014年7月，项目团队组织30多位教育学和心理学等领域的专家，结合国际公认的牙买加儿童早期发展干预的成功经验，参考国家教育部和联合国儿童基金会共同发布的《0~6岁儿童发展的里程碑》开发了一套适合我国儿童发展需要、符合该阶段儿童身心发展特点和规律、通俗易懂的248个亲子活动方案，并于2014年11月开始在商洛市丹凤、商南、山阳和镇安四县开始了项目试点活动。项目组培训了70名我国第一批农村婴幼儿“养育师”。这些养育师开始每周一次到275个婴幼儿家中开展婴幼儿发展亲子活动入户指导干预，为监护人讲解和示范每周的活动方案，提供相应的活动材料，并向看护人宣传、讲授婴幼儿营养、健康、卫生和安全保护等方面的知识。第一阶段试点干预结束后的评估结果显示，干预不仅对婴幼儿看护人养育行为产生了积极影响，提高了婴幼儿看护人与婴幼儿讲故事、唱儿歌和玩游戏的比例，同时对婴幼儿的语言、认知、运动和社会情感方面有很大的促进作用——与未接受干预的婴幼儿相比，接受养育师指导家庭的婴幼儿认知得分提高了12分（1.5分=1 IQ）。

实践证明，虽然我们的项目已经使部分儿童直接受益，但是入户模式能够覆盖的农村家庭非常有限，在贫困地区，还有千千万万个这样的宝宝，如何让更多的婴幼儿尽快受益？2015年6月，项目进入第二阶段：在贫困农村地区，利用村委会等场地，专门建设村级儿童早期发展活动指导中心——养育中心。除了延续养育师定期到中心指导外，项目还聘请当地热心且有一定学习经验的家长作为中心的管理员，负责在每周一和周五组织开展集体活动和亲子阅读活动，其他时间自由开放，营造婴幼儿社区交流氛围，充分利用养育中心的图画书、玩具等资源。截至2017年5月，项目组在贫困农村地区建成并运行50个村级养育中心，为1500个农村家庭带来科学的养育知识和养育方法。

共同养育未来

我国政府现已将“婴幼儿发展引导员”作为一个新职业纳入到最新的《国

家职业分类大典》中，有关职业标准和认定也正在制定之中。项目组开发的本套《养育未来 婴幼儿早期发展活动指南》丛书也将作为“婴幼儿发展指导员”培训推荐用书之一。养育未来项目的养育师和管理员有望成为我国第一批婴幼儿发展指导员。

“养育未来”项目也将继续探究入户模式、村级和乡镇级养育中心模式，并对其进行分析，不断优化和更新养育中心操作手册和本套活动指南等资料，积极为国家开展和完善贫困地区儿童发展服务提供决策依据。项目组衷心希望社会各界力量一同关注“养育未来”项目，共同推动贫困地区的未来发展。

关于本书的使用说明

本书按照月龄排序，每个月龄提供 A、B 两套亲子活动方案，着重促进儿童早期发展的认知、语言、运动和社会情感四方面能力。婴幼儿发展指导员或看护人可根据婴幼儿实际发育情况以及活动的效果，按月龄选择使用。本项目组推荐按照每天活动一小时的方式，每月完整实施 A1~B4 共 8 个单元的亲子活动。

每个活动单元包含活动材料、活动目标和活动方法三部分。使用者应在正确理解活动目标的前提下，熟悉活动方法，然后再着手开展亲子活动。活动方法中的“提示”除了说明该活动的要领外，还有活动中需要特别注意的安全事项，请使用者务必重视。

本书活动根据该月龄婴幼儿的平均发展水平开发而成，而婴幼儿个体发育实际存在差异，若婴幼儿发展指导员或看护人在活动过程中发现孩子在完成本月龄活动的过程中存在很大的困难，可以退一步从更小月龄的活动开始实施。希望所有的婴幼儿家长不要操之过急，可以多花时间与孩子使用对应月龄段的适宜活动，多与孩子互动，而不要提前开展超出其月龄过多的活动，切忌急于求成的心态。

目 录

6 月龄

- | | | | |
|------------|---------------|------------|----------------|
| A1. 语言能力单元 | 图画书《要跟着来噢》/ 1 | B1. 语言能力单元 | 儿歌《“a, o”歌》/ 5 |
| A2. 运动能力单元 | 抓花球 / 2 | B2. 运动能力单元 | 牵拉坐起 / 6 |
| A3. 认知能力单元 | 捉小鱼 / 3 | B3. 认知能力单元 | 找铃铛 / 7 |
| A4. 社会情感单元 | 小摆钟 / 4 | B4. 社会情感单元 | 和妈妈一起跳舞 / 8 |

7 月龄

- | | | | |
|------------|-------------|------------|-------------|
| A1. 语言能力单元 | 图画书《小宝宝》/ 9 | B1. 语言能力单元 | 儿歌《蹭痒痒》/ 13 |
| A2. 运动能力单元 | 稳定坐 / 10 | B2. 运动能力单元 | 感受爬行 / 14 |
| A3. 认知能力单元 | 认动物 / 11 | B3. 认知能力单元 | 摇一摇 / 15 |
| A4. 社会情感单元 | 图画书《妈妈》/ 12 | B4. 社会情感单元 | 膝盖舞 / 16 |

8 月龄

- | | | | |
|------------|----------------|------------|------------------|
| A1. 语言能力单元 | 儿歌《小老鼠上灯台》/ 17 | B1. 语言能力单元 | 儿歌《手指头, 头碰头》/ 21 |
| A2. 运动能力单元 | 贴地爬行 / 18 | B2. 运动能力单元 | 运花生 / 22 |
| A3. 认知能力单元 | 找洞洞 / 19 | B3. 认知能力单元 | 拍鼓认颜色 / 23 |
| A4. 社会情感单元 | 蒙脸躲猫猫 / 20 | B4. 社会情感单元 | 图画书《爸爸》/ 24 |

9月龄

- A1. 语言能力单元 儿歌《小星星》/ 25
- A2. 运动能力单元 手膝爬行 / 26
- A3. 认知能力单元 找动物 / 27
- A4. 社会情感单元 爬行比赛 / 28

- B1. 语言能力单元 儿歌《小猪呼噜噜》/ 29
- B2. 运动能力单元 骑小马 / 30
- B3. 认知能力单元 照镜子认身体 / 31
- B4. 社会情感单元 钻桥翻山 / 32

10月龄

- A1. 语言能力单元 图画书《袋鼠也有妈妈吗?》/ 33
- A2. 运动能力单元 捏娃娃 / 34
- A3. 认知能力单元 蔬果切切乐 / 35
- A4. 社会情感单元 儿歌《抓手》/ 36

- B1. 语言能力单元 儿歌《袋鼠妈妈》/ 37
- B2. 运动能力单元 积木乐园 / 38
- B3. 认知能力单元 认识圆形 / 39
- B4. 社会情感单元 照镜子认五官 / 40

11月龄

- A1. 语言能力单元 小火车嘟嘟嘟 / 41
- A2. 运动能力单元 扶助行走 / 42
- A3. 认知能力单元 认识苹果 / 43
- A4. 社会情感单元 不同的五官 / 44

- B1. 语言能力单元 图画书《世界上最好的爸爸》/ 45
- B2. 运动能力单元 画横竖 / 46
- B3. 认知能力单元 认识方形 / 47
- B4. 社会情感单元 布书《乌龟爬爬》/ 48

12月龄

- A1. 语言能力单元 会说话的小汽车 / 49
- A2. 运动能力单元 蹲蹲舞 / 50
- A3. 认知能力单元 认识三角形 / 51
- A4. 社会情感单元 手偶书《做鬼脸的小猴子》/ 52

- B1. 语言能力单元 图画书《蹦!》/ 53
- B2. 运动能力单元 学走路 / 54
- B3. 认知能力单元 敲鼓 / 55
- B4. 社会情感单元 图画书《抱抱》/ 56

主要参考文献 / 57

附录 / 59

A1. 语言能力单元

图画书《要跟着来噢》



活动材料

图画书

《要跟着来噢》



活动目标

培养宝宝对简单词语的感受力，激发宝宝模仿说话的兴趣。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读图画书《要跟着来噢》，步骤如下。

- ① 妈妈让宝宝舒适地坐在妈妈怀里，拿着图画书，边给宝宝展示边说：“宝宝，今天妈妈给你讲一个鸭宝宝和鸭妈妈的故事！”
- ② 妈妈翻开第一页，指着上面的鸭妈妈，用缓慢而温柔的语气问宝宝：“宝宝，你看这是什么呀？这是鸭一妈一妈。鸭妈妈这是在干什么呢？鸭妈妈在河里游泳呢。”
- ③ 妈妈继续翻开第二页，很惊讶地说：“哇！你看，鸭妈妈后面还跟着几只鸭一宝一宝呢。我们看看有几只鸭宝宝？”妈妈边指鸭宝宝边说：“一、二、三，有三只鸭宝宝呢。鸭宝宝高兴地叫着，嘎嘎嘎，嘎嘎嘎。”
- ④ 翻开第三页，妈妈跟宝宝说：“噢，鸭妈妈后

面还有几只鸭宝宝呢！”妈妈边指鸭宝宝边说，“一、二、三、四、五，有五只鸭宝宝呢！你看，后面还有一只小乌龟呢！”

- ⑤ 妈妈继续讲故事：鸭宝宝跟小乌龟玩了一会儿，扭头一看，“噢，鸭妈妈去哪了？大家都游走了。‘哥哥姐姐等等我，妈妈，等等我——’鸭宝宝一边喊一边飞快地游过去，还跟小乌龟说：‘小乌龟也游快一点！’”
- ⑥ 妈妈依次翻开每一页，用自问自答的方式，把故事读给宝宝听。最后，微笑着对宝宝说：“鸭宝宝都跟上鸭妈妈了，宝宝以后也要跟着妈妈噢。”

提示：妈妈要一边读一边与宝宝进行眼神的交流，表情可以配合故事情节尽量夸张，声音要温柔，语速要慢，读“鸭妈妈”“鸭宝宝”时可拉长音调重读。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读图画书《要跟着来噢》。

3. 宝宝熟悉上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以把书放在宝宝面前，让宝宝自己对着故事书随意发声。妈妈也可以和宝宝一起学鸭宝宝叫：“嘎嘎嘎”。
- ② 妈妈可以指着书上的动物，给宝宝念“鸭一宝一宝”“小一乌一龟”。
- ③ 如果妈妈不在家，家人给宝宝讲完这个故事，可以亲切地问宝宝：“宝宝的妈妈去哪了？妈妈去干什么了？”来增强宝宝对妈妈的意识。

6

月龄

A2. 运动能力单元

抓花球



活动材料

红色、黄色、蓝色毛绒小球各一个
(小球上分别拴上细绳)



活动目标

培养宝宝手部、脚部触碰等大动作能力,以及对颜色的初步感受能力。



活动方法

1. 养育师演示:妈妈如何跟宝宝玩“抓花球”游戏,步骤如下。

- ① 妈妈将宝宝抱到爬行垫上,让宝宝坐在妈妈面前。妈妈拿出三个不同颜色的毛绒小球,抓住其中一个小球的绳子,让小球在宝宝的面前缓慢摇晃;不时让小球轻触宝宝的脸,告诉宝宝小球是“软软的”。然后将小球放在宝宝触碰范围内,逗引宝宝去抓球。
- ② 宝宝抓到后,妈妈再拿其他两个颜色的球逗引宝宝,让宝宝伸手抓小球。也可将小球移到宝宝脚边,引导宝宝尝试伸脚碰球。
- ③ 在游戏过程中,妈妈边用小球逗引宝宝,边给宝宝念儿歌。在念最后一句“有红、有黄,还有蓝”时,逐一拿起三个对应颜色的小球,让宝宝观察球的颜色。
- ④ 游戏结束后,妈妈可以给宝宝做抚触放松。

提示:

- 妈妈不要把球拿得离宝宝太远,要保证小球在宝宝的触碰范围内,避免因难度过高,宝宝触碰不到小球而失去兴趣。
- 妈妈时刻注意宝宝的安全,避免宝宝独自玩毛绒小球或者误将小球塞到嘴里。

2. 妈妈参照演示的步骤,和宝宝玩“抓花球”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后,妈妈可进行以下拓展活动。

宝宝能轻松触碰到小球后,妈妈可以加快小球的移动速度。

小花球

小小花球真鲜艳,轻轻跳到我面前。
你的颜色我知道,有红、有黄,还有蓝。

A3. 认知能力单元

捉 小 鱼



活动材料

钓鱼玩具一套



活动目标

培养宝宝对硬度及颜色的感受能力，提高宝宝的视觉追随能力和双手抓握能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“捉小鱼”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈让宝宝在爬行垫上坐好，给宝宝简单描述小鱼，关键字：“鱼”和颜色。妈妈拿小鱼轻触宝宝的脸和手，告诉宝宝这个玩具是“硬硬的”。
- ② 妈妈给宝宝一个小鱼让宝宝握住，然后再给宝宝一个小鱼，让宝宝的另一只手来抓。
- ③ 妈妈拿不同颜色的小鱼重复上面的游戏，引导宝宝拿起下一个小鱼，放掉上一个小鱼。妈妈同时唱儿歌，并根据每句儿歌的意思做出不同表情。
- ④ 妈妈也可以用玩具套装里的鱼竿将其中一个小鱼钓起来，将小鱼悬至宝宝眼前手能够到的地方，鼓励宝宝伸手去触碰。

提示：在游戏的过程中，妈妈要多鼓励宝宝，如“宝宝真棒，抓住小鱼了！”

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“捉小鱼”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以拿出其他软性玩具（毛绒球或毛绒娃娃），放在宝宝的一只手里让宝宝握住；然后将玩具从宝宝手中取出，换成小鱼，让宝宝感知两个玩具在硬度上的不同。或者让宝宝两手各抓一个，对比硬度的差异感觉。

捉小鱼

鱼儿鱼儿真调皮，
总是蹦来又蹦去，
宝宝伸手捉小鱼，
捉不到，真着急。

A4. 社会情感单元

小 摆 钟



活动材料

婴儿脚铃两个



活动目标

培养宝宝对妈妈的信任感，让宝宝体验摇摆带来的乐趣。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“小摆钟”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈先将宝宝的双脚套上婴儿脚铃，同时用手晃动宝宝的脚让宝宝开心。
- ② 妈妈伸出双手放在宝宝眼前，吸引宝宝用自己的小手抓妈妈的大拇指，牵引宝宝坐起来。如果宝宝的手臂力量还不够，也不用勉强。然后妈妈站在宝宝身后，双手从宝宝腋下轻柔地托起宝宝，从左往右小幅度摇宝宝身体，然后从右往左来回反复。如果宝宝感到害怕，妈妈要减慢摇摆的速度，减小摆动的幅度。
- ③ 宝宝习惯摇摆后，可以稍微增大幅度。妈妈在跟宝宝游戏的过程中，边摇摆边说：“小摆钟，摆啊摆。小摆钟，摆啊摆。”

- ④ 每次摆动的时间最多不超过2分钟。休息的时候，妈妈和宝宝一起摇宝宝脚上的铃铛，可以将两个铃铛在一起敲打不同的节奏。

提示：妈妈在做“小摆钟”时，动作幅度一定要注意不能大，避免宝宝害怕或受伤。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“小摆钟”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以在左右摇摆的基础上速度稍微加快，还可以抱着宝宝上下运动，但应注意幅度都不能太大，速度不能太快。

B1. 语言能力单元

儿歌《“a, o”歌》



活动材料

大公鸡手偶



活动目标

帮助宝宝练习基本的元音发音，提高宝宝对模仿发音的兴趣。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝唱儿歌《“a, o”歌》，步骤如下。

- ① 妈妈斜抱宝宝在自己怀里，让宝宝先熟悉手偶，“这是大公鸡，有红色的鸡冠。”
- ② 妈妈用公鸡手偶配合儿歌第一段，让宝宝注意听“o”音。
- ③ 妈妈用公鸡手偶配合儿歌第二段，让宝宝注意听“a”音。
- ④ 妈妈让大公鸡手偶亲亲宝宝的脸，然后给宝宝唱儿歌第三段。妈妈有节奏地摆弄手偶，并鼓励宝宝模仿发“a”和“o”的音。

提示：

- 妈妈完整地重复三遍儿歌，吐字要清晰，O型要夸张一些，让宝宝注意到妈妈说“a”和“o”时的O型。
- 宝宝在现阶段，能学会一个元音就是很棒的进步。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝唱儿歌《“a, o”歌》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

在宝宝能熟练掌握发“a”和“o”的元音之后，妈妈可以引导宝宝尝试发“mama”“baba”的发音。

“a, o”歌

嘴巴圆圆ooo，
大公鸡，在唱歌，
ooo,ooo。

嘴巴张大aaa，
医生帮我做检查，
aaa,aaa。

小宝宝，学唱歌，请你跟我说ao，
宝宝张嘴aaa，公鸡唱歌ooo。

B2. 运动能力单元

牵拉坐起



活动材料

无



活动目标

锻炼宝宝的腰背部以及上臂的肌肉力量。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“牵拉坐起”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈让宝宝仰卧在爬行垫上。妈妈通过抚触的方式，轻柔地抚摸宝宝的胳膊，帮助宝宝放松上肢。
- ② 妈妈坐在爬行垫上，面朝仰卧的宝宝。妈妈伸出双手、五指张开，引导宝宝两手分别握住妈妈的两个大拇指。妈妈用其他手指轻柔地包裹住宝宝的手背，然后缓慢地牵引宝宝向妈妈的方向靠近。通过这种方式，引导宝宝抬起上半身，直至宝宝稳定地坐在爬行垫上，再轻轻地将宝宝放下，让宝宝保持仰卧。
- ③ 重复三至五次上述动作后，妈妈轻轻抚摸宝宝的腰背部，放松宝宝的腰背部肌肉。

提示：活动前，妈妈要把周围的杂物全部清空；活动中，妈妈的动作要轻柔，不要太用力拉起宝宝，主要是希望引导宝宝能靠自己的腰背部肌肉力量使上半身直立坐起来。妈妈的手起到牵引和保护作用，防止宝宝突然摔倒。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“牵拉坐起”游戏。**3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。**

宝宝直立起上半身能够稳稳地坐着后，妈妈可以将玩具放在宝宝前面，鼓励宝宝尝试向前弯腰拿玩具，为下一步爬行做准备。

B3. 认知能力单元

找 铃 铛



活动材料

玩具摇铃、纯棉手绢



活动目标

让宝宝对物体的恒常性有初步的感受。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“找铃铛”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈将宝宝抱到爬行垫上，用摇铃吸引宝宝的注意力。
- ② 妈妈握着宝宝的手帮助宝宝摇动铃铛玩耍。
- ③ 妈妈把铃铛从宝宝手里接过来，当着宝宝的面把铃铛藏到手绢下，注意要露出部分铃铛，再问宝宝：“铃铛在哪儿？”妈妈可以帮助宝宝完成想要找的动作。
- ④ 如果宝宝找不到铃铛，妈妈可以提示宝宝。如果宝宝还是找不到，妈妈可以主动掀开手绢，让宝宝看到铃铛在手绢下面。妈妈在做这些动作时，要确保宝宝在看。

提示：在游戏的过程中，妈妈要有耐心。宝宝对物体恒常性的理解是一个不断摸索的过程，妈妈要鼓励宝宝多尝试，让宝宝对游戏保持兴趣，如亲亲宝宝或者跟宝宝说：“宝宝做得很好，铃铛在这里！”

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“找铃铛”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以将铃铛完全藏在手绢底下，问宝宝：“铃铛在哪里？”让宝宝试着找铃铛。
- ② 妈妈可以把手绢给宝宝，让宝宝自己把手绢放到铃铛上，再揭开。

B4. 社会情感单元

和妈妈一起跳舞



活动材料

小鸭玩具



活动目标

培养宝宝和妈妈之间的亲密感。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“和妈妈一起跳舞”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈让宝宝坐在爬行垫上，先玩一会儿小鸭（注意此时先不要打开玩具的开关），并用简单语言向宝宝介绍小鸭。
- ② 妈妈打开小鸭头部的开关，让小鸭一边播放音乐一边行走，吸引宝宝的注意力。
- ③ 妈妈带宝宝一起跟着小鸭的音乐“跳舞”。在舞动时，妈妈做“引导者”，随着音乐节奏，双手轻柔地握住宝宝的手、胳膊或脚，帮助宝宝做全身性的运动。
- ④ 妈妈在带宝宝跳舞时，小鸭会逐渐爬离宝宝和妈妈。这时妈妈通过牵引宝宝双手的方式让宝宝趴下，将“爬”的动作融入跟宝宝的舞蹈里，鼓励宝宝去追小鸭，尝试练习爬行的动作。

提示：如果宝宝不愿意爬，妈妈可以陪着宝宝一起做爬行的动作。在游戏的过程中，妈妈要多鼓励宝宝，如“宝宝跳得很好，咱们动手，再动动脚”，“宝宝爬得很好，妈妈跟宝宝一起去找小鸭子”等。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“和妈妈一起跳舞”的游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以用手从宝宝的腋下轻轻抱起宝宝，让宝宝依托着妈妈站立。然后随着小鸭子的音乐左右摇摆、舞动。
- ② 妈妈可以在“舞蹈”活动结束后，帮助宝宝坐好，把小鸭放在宝宝身旁用手直接接触不到的地方，鼓励宝宝扭动身子去拿小鸭玩具。

A1. 语言能力单元

图画书《小宝宝》



活动材料

图画书《小宝宝》



活动目标

培养宝宝听故事的习惯，在潜移默化中发展宝宝的语言能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读图画书《小宝宝》，步骤如下。

- ① 妈妈坐在爬行垫上，让宝宝侧坐在自己怀里，让宝宝能看见妈妈的表情。妈妈一手拿着图画书，一手揽着宝宝说：“宝宝，今天妈妈给你讲一个《小宝宝》的故事，里面有好多动物宝宝哦，我们来看看吧！”
- ② 妈妈翻开第一页，并指着上面的小猎豹问宝宝：“宝宝，你看这是什么呀？哇！这是猎豹宝宝一宝。”然后，妈妈打开折叠的书页，继续对宝宝说：“看，猎豹宝宝跑得好快啊！”
- ③ 妈妈继续翻开第二页，很惊讶地说：“哇！这是什么呀？海猫宝宝一宝。”然后，妈妈一边问宝宝：“海猫宝宝在干什么呢？”一边翻开折叠的书页，继续说：“海猫宝宝在晒太阳。”
- ④ 妈妈依次翻开每一页，用自问自答的方式，给宝宝讲不同动物宝宝的名字和正在做的事情，每读一次“宝宝”，鼓励宝宝跟着学。最后讲

到“兔子宝宝身体软，抱一抱呀，亲一亲”时，妈妈抱抱宝宝，并亲亲宝宝的脸。

提示：讲故事时，妈妈要和宝宝有眼神的交流，妈妈的表情尽量夸张，声音要大，语速要慢，读“宝宝”时拉长音调并重读。宝宝刚学习“宝宝”这个词时，不必追求发音准确，只要能尝试发声，妈妈就给予鼓励。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读图画书《小宝宝》。

3. 宝宝熟悉上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以把书放在宝宝手边，让宝宝自己随意翻书，翻到某一页时，妈妈问宝宝上面是什么动物宝宝，让宝宝对着故事书随意发声。
- ② 如果妈妈不在身边，家人可以问宝宝：“你是谁的小宝宝啊？是不是妈妈的？宝宝的妈妈在哪里呀……”

7

月龄

A2. 运动能力单元

稳定坐



活动材料

摇铃



活动目标

锻炼宝宝的腰、背、腹部肌肉力量。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“稳定坐”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈让宝宝仰卧在爬行垫上。妈妈通过抚触的方式，轻柔地抚摸宝宝的胳膊，帮助宝宝放松上肢。
- ② 妈妈和宝宝面对面坐在爬行垫上。妈妈将摇铃拿在手里摇动，吸引宝宝的注意力，然后将摇铃放在宝宝身体前方，鼓励宝宝前倾去够摇铃。宝宝拿到摇铃后，妈妈引导宝宝自然地将身体恢复到原来的正位坐姿。
- ③ 宝宝前倾可以够到摇铃后，妈妈将摇铃放在宝宝身体左侧，让宝宝左倾抓摇铃；再放在宝宝身体右侧，让宝宝右倾抓摇铃，锻炼宝

宝腰背腹部力量。注意鼓励宝宝将自己的身体归位。

- ④ 重复几次后，妈妈轻轻抚摸宝宝的腰、背和腹部，放松宝宝的肌肉。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“稳定坐”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

随着宝宝腰、背、腹部力量的增强，可以增加宝宝和玩具之间的距离，让宝宝更多地锻炼相关肌肉的力量。

A3. 认知能力单元

认动物



活动材料



小兔子、小猫、小鱼玩偶各一只



活动目标

培养宝宝对颜色以及动物的初步感性认知能力。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“认动物”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝面对面坐在爬行垫上，妈妈向宝宝介绍小兔子，重点强调“小兔子”及其身体的主要颜色。妈妈可以让小兔子做出蹦蹦跳跳的样子。介绍完后，让宝宝拿着小兔子玩一会儿。
- ② 妈妈用同样的方法介绍小猫。介绍完后，让宝宝拿着小猫玩一会儿。
- ③ 妈妈用同样的方法介绍小鱼。妈妈可以手捏小鱼，在宝宝眼前来回晃动，做出小鱼游水的样子。介绍完后，让宝宝拿着小鱼玩一会儿。
- ④ 妈妈将小兔、小猫和小鱼并排放置在宝宝面前，让宝宝拿自己喜欢的玩具。如果宝宝只是用手指玩具，妈妈将玩具放得离宝宝再近一些，

以便宝宝抓握玩具。宝宝抓住玩具后，妈妈描述宝宝正在做的动作，例如“宝宝抓着小鱼，小鱼在水里游啊游，小鱼是蓝色的”，并和宝宝一起玩一会儿玩具。

提示：在活动的过程中，妈妈要多跟宝宝说话，重复“小兔子”“小猫”“鱼”及各种颜色的词语。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“认动物”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

宝宝成功抓住玩具并且可以晃动玩具后，妈妈可以拿起另一件玩具，和宝宝手中的玩具轻柔地碰触，与宝宝互动。

A4. 社会情感单元

图画书《妈妈》



活动材料

图画书《妈妈》



活动目标

培养宝宝和妈妈的亲密感，发展宝宝初步的社会意识。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读图画书《妈妈》，步骤如下。

- ① 妈妈抱着宝宝一起坐在爬行垫上，让宝宝侧坐在妈妈怀里，可以看到妈妈的表情。妈妈把图画书放在宝宝面前说：“宝宝，今天妈妈给你讲一个动物妈妈的故事。”
- ② 妈妈翻开第一页，指着上面的豹子妈妈问：“宝宝，你看这是什么呀？哇！这是豹子妈—妈。”然后，妈妈打开折叠的书页，继续对宝宝说：“豹子妈—妈会干嘛呢？豹子妈妈能爬上很高的树。”妈妈指着豹子宝宝说：“你看，树上还有豹子宝—宝。”

- ③ 妈妈翻开第二页，对宝宝说：“这是谁的妈妈呀？骆驼妈—妈。”然后妈妈一边翻开折叠的书页，一边问宝宝：“骆驼妈—妈会干什么呢？”妈妈指着骆驼妈妈的膝盖，“骆驼妈妈膝盖鼓鼓的。”然后妈妈指着骆驼宝宝对宝宝说：“看，这里还有骆驼宝—宝。”
- ④ 妈妈依次翻开每一页，给宝宝介绍不同的动物妈妈，读到最后一页时，妈妈微笑着对宝宝说：“要是宝宝需要爱和呵护，妈妈就在这里！”然后，妈妈拥抱宝宝。

提示：妈妈讲故事时，一边读，一边要注视着宝宝，声音要大，语速要慢，表情尽量夸张，读到“妈妈”时拉长音调并重读。讲故事过程中多重复“妈妈”和“宝宝”，并鼓励宝宝跟着妈妈学说这两个词。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读图画书《妈妈》。

3. 宝宝熟悉上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以把书放在宝宝手边，让宝宝自己随意翻看。翻到某一页时，妈妈问宝宝上面是什么动物的妈妈，让宝宝对着书随意发声。
- ② 如果妈妈不在身边，家人可以和宝宝一起对着妈妈的照片，描述妈妈的样子，讲讲妈妈在哪里、做什么等。

B1. 语言能力单元

儿歌《蹭痒痒》



活动材料

毛绒小熊(或其他动物毛绒玩具)



活动目标

用触觉刺激帮助宝宝建立语言与动作之间的联结,潜移默化地促进宝宝语言能力的发展。



活动方法

1. 养育师演示:妈妈如何给宝宝唱儿歌《蹭痒痒》,步骤如下。

- ① 妈妈用一只手将宝宝侧抱在自己怀里,用另一只手在宝宝的掌心画圆圈,然后用两根手指顺着宝宝的手臂向上划圈移动,边做这个动作边唱儿歌给宝宝听。
- ② 随着儿歌,妈妈用手指在宝宝的下巴下面轻轻地挠痒痒,逗宝宝笑。
- ③ 随着儿歌,妈妈还可以在宝宝胳膊窝轻轻地划圈挠痒痒。
- ④ 玩过一会儿后,妈妈拿出小熊,用小熊的手指做刚才的动作,增加宝宝对活动的兴趣。
- ⑤ 游戏结束后,妈妈可以给宝宝轻柔地按摩身体,以抚触的方式增加对宝宝身体的刺激,促进宝宝身体生长及智能发育。具体抚触部位包括:面部、下颚、腹部、四肢、背部等。在抚触过程中,妈妈要经常和宝宝有语言与眼神的交流,并对宝宝微笑。

提示:妈妈念儿歌时,节奏要缓慢,语气要轻快,吐字一定要清晰,让宝宝听清妈妈说的每一个字。尤其着重于“宝宝”“一,两,三,四”“蹭”“痒痒”的发音。

2. 妈妈参照演示的步骤,给宝宝唱儿歌《蹭痒痒》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后,妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以对宝宝的小腿进行同样的活动,到“蹭痒痒”的部分,用手轻轻挠宝宝的脚底。

蹭痒痒

可爱小宝宝,围着花园转圈圈。

一圈,两圈,三四圈,蹭啊蹭啊,蹭痒痒。

B2. 运动能力单元

感受爬行



活动材料

小鸭玩具



活动目标

给宝宝做预备爬行的练习，发展宝宝的大肢体运动能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“感受爬行”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈将宝宝抱到爬行垫上，让宝宝倚着妈妈坐好。妈妈向宝宝介绍小鸭玩具，并跟宝宝先玩一会儿小鸭。
- ② 妈妈按动小鸭的头部开关，让小鸭边唱歌边在宝宝面前从左爬到右，再从右爬到左，吸引宝宝的注意力。然后，将小鸭放在宝宝够不到的位置，鼓励宝宝贴地爬行去够小鸭。
- ③ 在宝宝试图爬行的过程中，妈妈要不断给予鼓励。妈妈还可以按动小鸭身上其他的按钮发出不同音效，提高宝宝对小鸭子的兴趣。
- ④ 当宝宝想爬但不知如何开始时，妈妈可以将静止的小鸭放在离宝宝身体不远的地方，距离以宝宝由坐位向前趴下变成俯卧位够得着

为宜。这是爬行前的预备动作。妈妈可以从宝宝身后，帮助宝宝调整到俯卧的位置。妈妈的手掌分别放在宝宝双脚的脚底，先推动宝宝一只脚，当宝宝往前爬一点时，再推动另一只脚。如此协助，帮助宝宝学习爬行。

提示：在活动过程中，妈妈要有耐心，不要着急做大量练习，单一被动的训练会大大消减宝宝对爬行的兴趣。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“感受爬行”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

随着宝宝的爬行能力逐渐增强，可以将小鸭放得远一些，引导宝宝向前爬行更长距离。

摇 一 摇



活动材料

摇铃若干



活动目标

让宝宝对“手部动作对物体的影响”有初步感知。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“摇一摇”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈让宝宝舒服地躺在爬行垫上，然后把摇铃放在宝宝身体上方，宝宝可以用手触摸到的高度。
- ② 妈妈先用手摇一摇摇铃，让响声吸引宝宝的注意力，边摇边说：“宝宝，你看，动一动，摇一摇，它就会响，好不好听呀？”妈妈依次拿出不同的摇铃对宝宝演示摇铃的玩法。妈妈将其中一个摇铃递给宝宝，鼓励宝宝摇一摇。
- ③ 妈妈可以让宝宝摇不同的摇铃，让宝宝体验不同的声音。

- ④ 在活动过程中，妈妈有意识地引导宝宝注意“手摇动摇铃——摇铃发出声音”之间的联系。

提示：妈妈要鼓励宝宝多玩、多摸索，鼓励宝宝对玩具做出任意安全的探索行为。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“摇一摇”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

除了摇铃，妈妈可以准备其他摇动能发声的玩具或者常见的物品，例如装有少量水的塑料饮料瓶，鼓励宝宝摇动探索。

B4. 社会情感单元

膝 盖 舞



活动材料

婴幼儿手脚铃四个



活动目标

让宝宝体验亲子互动的快乐，感受美妙的节奏，促进宝宝身体空间知觉的发展。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“膝盖舞”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈坐在椅子上，让宝宝面对妈妈舒服地坐在妈妈的腿上。妈妈一边跟宝宝说话，一边把铃铛系到宝宝的手和脚上，然后晃动宝宝的 身体让铃铛发出声响使宝宝高兴。
- ② 妈妈扶稳宝宝，边念儿歌，边有节奏地做出相应的动作。
- ③ 做三至五遍后，恢复游戏初始姿态，让宝宝坐直身体。休息半分钟，可再做几遍。
- ④ 全部结束后，妈妈将宝宝放回爬行垫，鼓励宝宝自己玩一会儿手脚铃。

提示：

- 现阶段，宝宝的 身体控制能力非常弱，游戏中妈妈双腿运动的速度应该轻柔而缓慢，便于宝宝适应妈妈的节奏。

- 游戏时，妈妈要保护好宝宝的安全，始终用双手扶稳宝宝的 身体。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“膝盖舞”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以站起身，双手穿过宝宝腋下，轻柔地将宝宝向上托举，再缓慢落下。
- ② 妈妈可以拿一个手脚铃，摇动铃铛，让宝宝试着模仿妈妈的动作和节奏，一起摇铃铛。

膝 盖 舞

膝盖抬一抬，宝宝歪一歪；
膝盖左摇摇，膝盖右摇摇，宝宝哈哈笑。



月龄

A1. 语言能力单元

儿歌《小老鼠上灯台》



活动材料

无



活动目标

锻炼宝宝“听”的能力，培养宝宝的语感。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝唱儿歌《小老鼠上灯台》，步骤如下。

- ① 妈妈坐在爬行垫上，宝宝坐在妈妈的怀里。妈妈对宝宝说：“今天我们来玩‘小老鼠上灯台’的游戏吧！”
- ② 妈妈抱着宝宝一边左右轻轻摇晃，一边念第一段儿歌，念到“上灯台”的时候，就把宝宝举起来说：“上来咯”；念到“咕噜咕噜滚下来”时，妈妈一边将宝宝放下来，一边对宝宝说：“滚下来咯”，然后妈妈抱住宝宝亲一亲。
- ③ 妈妈抱着宝宝一边左右摇晃一边念儿歌的后两段。念到“上灯台”和“滚下来”的时候按照上面的步骤进行。

提示：

- 妈妈唱儿歌的语气要轻柔温和，吐字清晰，尤其是在说“妈妈”“奶奶”“上”“下”等词的时候要以重音强调出来。
- 宝宝很喜欢动作和语言重复性高的游戏，虽然这种游戏看似很简单而幼稚，但却能促进宝宝语言和智力的快速发展。爸爸妈

妈一定要对这类简单重复性游戏有足够耐心，并经常开心地和宝宝一起玩。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝唱儿歌《小老鼠上灯台》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈在唱儿歌的时候，可以把更多动作配合进来，如说到“偷吃油”的时候，可以做出偷吃东西的样子，以此增加游戏带给宝宝的趣味性。

小老鼠上灯台

小老鼠，上灯台，偷吃油，下不来；
吱吱吱，叫妈妈，妈妈不在，咕噜咕噜滚下来。
小老鼠，上灯台，偷吃油，下不来；
吱吱吱，叫奶奶，奶奶不来，咕噜咕噜滚下来。
小老鼠，上灯台，偷吃油，下不来；
喵喵喵，猫来了，咕噜咕噜滚下来。



月龄

A2. 运动能力单元

贴地爬行



活动材料

小鸭玩具



活动目标

锻炼宝宝的大肢体运动能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“贴地爬行”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈将宝宝抱到爬行垫上，让宝宝倚着妈妈坐好。妈妈向宝宝介绍小鸭玩具，并跟宝宝先玩一会儿小鸭子。
- ② 妈妈按动小鸭子的头部开关，让小鸭子边唱歌边在宝宝面前从左走到右，再从右走到左，吸引宝宝的注意力。然后，将小鸭子放在宝宝够不到的位置，鼓励宝宝贴地爬行去够小鸭子。
- ③ 妈妈可以按动小鸭子身上其他的按钮发出不同音效，提高宝宝对小鸭子的兴趣。在宝宝试图爬行的过程中，妈妈要不断鼓励宝宝。

- ④ 妈妈尽量让宝宝自由爬行，当宝宝要爬出活动场地时，把宝宝抱回原地继续爬。

提示：如果宝宝对爬行还不熟悉，妈妈可以在宝宝俯卧的身后，用双手放在宝宝的脚底，轻轻推动双脚，交替前进。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“贴地爬行”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈尽量创造条件多让宝宝爬行，为下一步手膝爬做准备。妈妈可以把小鸭子放在宝宝的前面，让宝宝追着小鸭子爬；也可以和宝宝一起爬，让宝宝跟着妈妈一起追小鸭子。



月龄

A3. 认知能力单元

找洞洞



活动材料

铃铛球



活动目标

通过观察物体，培养宝宝感知细节的兴趣和能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“找洞洞”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈晃动铃铛球吸引宝宝的注意，一边给宝宝展示铃铛球，一边说：“宝宝，你看，妈妈手里拿的什么呀？是个小球，可以滚来滚去。”妈妈可以让宝宝把铃铛球拿在手里先玩一会儿。
- ② 玩一会儿后，妈妈告诉宝宝：“宝宝看，球上有各种洞洞。”妈妈先将自己的手指头伸进洞里，告诉宝宝：“你也来试一下。”妈妈引导宝宝将手指头伸进洞里。妈妈和宝宝重复这一动作，加强互动，让宝宝在游戏中体验到快乐。

提示：在游戏过程中，妈妈可以重复说一些简单的词语，比如“宝宝，看，洞洞”，也可以加入象声词“铃铃铃”，让游戏更活泼。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“找洞洞”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以将感知和发现事物的细节扩展到日常生活中。但一定要注意避免宝宝因好奇去触碰危险的孔洞，比如插座，或者将手指塞入小孔拔不出。



月龄

A4. 社会情感单元

蒙脸躲猫猫



活动材料

动物面具数张



活动目标

培养宝宝和妈妈的亲密感，并使宝宝有初步的社会交往意识。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“蒙脸躲猫猫”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈对宝宝说：“宝宝，妈妈和你玩一个躲猫猫的游戏好不好？妈妈一会儿躲起来，你来找妈妈吧！”
- ② 妈妈转身背对宝宝，戴上猫咪的面具并用双手遮住自己的脸，转回身对宝宝说：“宝宝，妈妈在哪里啊？”妈妈把脸遮一会儿，看宝宝会不会扒开自己的手和面具。如果宝宝没有反应，妈妈就一边摘下面具，一边笑着说：“妈妈在这儿呢！”如果宝宝扒开妈妈的手，妈妈露出惊讶的表情，说：“哇！宝宝真棒！找到妈妈了呀！”然后，妈妈指着面具对宝宝说：“喵~，这是猫咪。”妈妈戴着面具跟宝宝玩一会儿。

- ③ 妈妈换其他的动物面具，重复上面的步骤。
- ④ 最后妈妈不戴面具，只用双手遮住自己的脸，让宝宝找妈妈。如果宝宝能够扒开妈妈的手，找到妈妈，妈妈要夸奖宝宝做得真棒。

提示：妈妈和宝宝玩这个游戏时，语速要慢，动作和表情要夸张。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“蒙脸躲猫猫”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以鼓励宝宝用手遮住自己的脸，妈妈来找宝宝。
- ② 妈妈还可以藏在宝宝的侧面或后面让宝宝找。



月龄

B1. 语言能力单元

儿歌《手指头，头碰头》



活动材料

动物手指玩偶两个



活动目标

通过触觉刺激宝宝发音，促进宝宝语言能力的发展。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝唱儿歌《手指头，头碰头》，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈先把一个动物指偶戴在右手拇指上，并给宝宝介绍戴的动物是什么，然后帮助宝宝伸出右手的拇指并给宝宝戴上另一个动物指偶，同时告诉宝宝这个动物的名字。妈妈用拇指和宝宝的拇指相碰触，完成“头碰头”的动作。
- ② 妈妈再伸出食指，把拇指上的动物指偶换到食指上，边念儿歌，边与宝宝的食指做“头碰头”的动作。
- ③ 只要宝宝注意力集中，妈妈可依次换中指、无名指与小指，然后再换左手的五个手指重复儿歌和动作，直到十根手指都完成游戏。

提示：

- 妈妈唱儿歌的节奏要缓慢，语气要轻快，吸引宝宝的注意力，让宝宝愿意跟着妈妈一起玩儿下去。

- 妈妈念儿歌时，吐字一定要清晰，让宝宝听清妈妈说的每一个字，尤其着重于“头”“牛”的发音。当宝宝试图模仿妈妈的发音时，妈妈要及时地、慢慢地重复刚才说过的话，鼓励宝宝模仿。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝唱儿歌《手指头，头碰头》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈给宝宝念几遍儿歌后，宝宝会本能地伸出手指。这时，妈妈可以指着宝宝的手指问宝宝：“这是宝宝的什么呀？”如果宝宝还说不出来，妈妈替宝宝回答：“这是宝宝的手指头。”重复几次，加深宝宝对“宝宝”“手指头”的印象。

手指头，头碰头

伸出手指头，见面头碰头，
一个不小心，撞上大水牛。



月龄

B2. 运动能力单元

运花生



活动材料

玩具花生十颗，
透明塑料瓶一个



活动目标

锻炼宝宝手指的精细运动能力，培
养宝宝集中注意力的习惯。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“运花生”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈将宝宝侧抱在怀里，坐在爬行垫上。妈妈把十颗花生堆成一堆，放在宝宝可以摸到的地方，透明塑料瓶放在花生旁边。
- ② 妈妈邀请宝宝一起来玩搬花生的游戏，并为宝宝示范用拇指和食指从花生堆里捏起花生，放到瓶里。
- ③ 妈妈鼓励宝宝自己捏起花生运到小瓶内。妈妈要不时夸奖宝宝，维持宝宝对游戏的兴趣。

- ④ 宝宝运完全部的十颗后，妈妈可引导宝宝把花生倒出来，重复游戏。

提示：在活动过程中，妈妈应时刻注意不要让宝宝将花生放近口鼻处，避免意外。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“运花生”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

宝宝能够熟练捏起花生后，妈妈可以鼓励宝宝加快搬运的速度，和妈妈比赛看谁快。



月龄

B3. 认知能力单元

拍鼓认颜色



活动材料

毛毛虫三面手拍鼓



活动目标

发展宝宝的颜色视觉能力，培养宝宝的动手探索能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“拍鼓认颜色”游戏，步骤如下。

- ① 玩具说明：毛毛虫身上的五个数字按键含有五首儿歌、五个故事、五种颜色辨认和自由音阶演奏功能。可按毛毛虫的笑脸进行功能切换。
- ② 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈把手拍鼓拿到宝宝面前，一边给宝宝介绍手拍鼓玩具，一边用手指出鼓面上对应的颜色。然后，鼓励宝宝自己先玩一会儿手拍鼓。
- ③ 几分钟后，妈妈为宝宝示范用手轻拍三种颜色的鼓面，让鼓发出不同声音。妈妈用手多拍几次红色鼓面，鼓励宝宝也动手拍红色鼓面。在宝宝拍的时候，妈妈多重复几遍“红色”。然后妈妈用同样的方法分别拍绿色、橙色的鼓面，在拍每一种颜色的鼓面后，鼓励宝宝也用手拍拍同样的颜色，并重复相关颜色的词语。
- ④ 宝宝拍完鼓面的三种颜色之后，妈妈按下毛毛虫的笑脸，把玩具切换到五种颜色辨认的模式，尝试让宝宝认识其他颜色。

- ⑤ 宝宝认识完颜色之后，妈妈亲亲宝宝以示鼓励。然后，妈妈可以切换到儿歌模式，拉着宝宝的小手跟着节奏原地跳舞。

提示：

- 妈妈在示范的过程中，拍打的动作一定要轻柔。如果宝宝拍打鼓面的力气太大，或者用手提着手拍鼓乱扔，妈妈要及时制止宝宝，避免宝宝养成破坏玩具的不良习惯。
- 此阶段，宝宝只要能认出“红色”即可，不必太过着急。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“拍鼓认颜色”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

在认出“红色”的基础上，继续通过游戏和日常生活用品认识其他颜色。



月龄

B4. 社会情感单元

图画书《爸爸》



活动材料

图画书《爸爸》



活动目标

让宝宝加深对爸爸的印象，增进亲子关系。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读图画书《爸爸》，步骤如下。

- ① 妈妈坐在爬行垫上，让宝宝侧坐在怀里，能看见妈妈的表情。妈妈拿着图画书说：“宝宝，今天妈妈给你讲动物爸爸的故事！”
- ② 妈妈在宝宝面前翻开书的第一页，指着上面的大犀牛问：“宝宝，你看这是什么呀？这是犀牛爸一爸和犀牛宝一宝。”然后，妈妈打开折叠的书页，对宝宝说：“犀牛爸爸有什么特点呢？犀牛爸爸能顶起一块大石头，犀牛爸爸非常强壮！”
- ③ 妈妈翻开第二页，对宝宝说：“这是什么呢？这是蛇爸一爸和蛇宝一宝。”然后，妈妈一边翻开折叠的书页，一边问宝宝：“蛇爸一爸有什么特点呢？蛇爸一爸特别、特别长”。
- ④ 妈妈依次翻开每一页，向宝宝介绍不同的动物爸爸。妈妈在讲故事时，多重复“爸爸”这

个词，让宝宝尝试学说“爸爸”，只要宝宝能试图发出“ba”的音就给予鼓励。

提示：妈妈讲故事时，要多和宝宝进行眼神和语言的交流，语速要慢，声音要大，表情尽量夸张，读“爸爸”时适当拉长音调并重读。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读图画书《爸爸》。

3. 宝宝熟悉上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以把书放在宝宝手边，让宝宝自己随意翻书，翻到某一页时，妈妈问宝宝：“这是谁的爸爸呀？”让宝宝对着故事书随意发声。
- ② 如果爸爸不在身边，妈妈可以给宝宝讲讲“爸爸在哪里”“爸爸在干什么”“宝宝想爸爸”“妈妈也想爸爸”等。

A1. 语言能力单元

儿歌《小星星》



活动材料

星空投影灯



活动目标

发展宝宝“听”的能力，培养宝宝的语言能力，提升宝宝模仿说话的兴趣，增加宝宝的词汇量。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝唱儿歌《小星星》，步骤如下。

- ① 妈妈和宝宝面对面坐在爬行垫上。妈妈拿出星空投影灯，对宝宝说：“宝宝看，这是什么呀？小乌龟对不对！”妈妈让宝宝用手摸一摸小乌龟，摸到小乌龟的背的时候，妈妈对宝宝说：“宝宝，小乌龟的背上怎么有这么多小星星呀！宝宝来摸摸它们。”一边说，一边打开投影灯，让小星星投影到墙上，激发宝宝对游戏的兴趣。
- ② 宝宝的注意力集中在墙上的小星星时，妈妈关掉投影灯，对宝宝说：“小星星睡着了，宝宝要唱儿歌来叫醒小星星哦。”妈妈带宝宝一边唱儿歌《小星星》，一边配合歌词做动作。儿歌结束时，妈妈将投影灯打开，对宝宝说：“哇，我们唱儿歌把小星星叫醒喽！”

- ③ 妈妈再次把灯光关上。这一次，妈妈边唱儿歌边鼓励宝宝跟妈妈一起做动作。如果宝宝跟不上，妈妈可以先握着宝宝的手帮助宝宝完成动作，然后一句一句地慢慢唱儿歌。这样做两遍后，再跟宝宝一起完成儿歌。
- ④ 宝宝和妈妈一起完成一遍儿歌后，妈妈按下发声的开关，投影灯会发出牙牙学语声，妈妈可以对宝宝说：这是小星星在跟宝宝说话。

提示：妈妈唱儿歌时吐字要清晰，尤其是在说“小星星”“小眼睛”的时候要以重音强调出来，让宝宝对这些词有准确的发音认识。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝唱儿歌《小星星》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 根据宝宝的实际情况，妈妈可以鼓励宝宝尝试说儿歌里面简单的字，如“一”“星星”“小”“天”“上”等。
- ② 星空投影灯包含很多按钮，如“轻音乐”“故事”等。游戏完成后，妈妈可以给宝宝播放轻音乐，拉着宝宝的小手一起坐着“跳舞”，让宝宝体验节奏感。

小星星

一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星，
挂在天上放光明，好像许多小眼睛。

A2. 运动能力单元

手膝爬行



活动材料

铃铛球



活动目标

培养宝宝的感官统一和手眼协调能力，锻炼宝宝腰腹部、背部和四肢大肌肉的力量。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“手膝爬行”游戏，步骤如下。

- ① 宝宝以俯卧姿势趴在爬行垫上。妈妈将铃铛球放在宝宝前方距地面高 30 厘米的位置，摇晃铃铛球逗引宝宝抬头、抬胸并伸出手来取球。让宝宝左右两只手轮流伸出取球。如果连续两次未取成功，第三次可降低难度让宝宝拿到铃铛球，让宝宝自己玩一分钟左右，再重新让宝宝尝试。
- ② 妈妈将铃铛球举在离宝宝稍远一点的位置晃动，逗引宝宝爬行过来取球。如果宝宝此时仍采用贴地的“手腹”爬行方式，妈妈可以一只手将宝宝的肚子托起，另一只手轻柔地轮流推动宝宝的左右脚，帮助宝宝练习“手膝”爬时腿部和膝盖的运动方式。
- ③ 当宝宝成功地采用手膝爬行的方式时，妈妈要及时地表扬宝宝，并鼓励宝宝爬着去取铃铛球。

提示：在游戏的过程中，妈妈不必急于让宝宝手膝爬，先要耐心地用手协助宝宝练习手

和膝盖的配合方式。妈妈切记不要双手同时推宝宝的双腿，以免宝宝长期接受错误信息，爬行时双腿不交替而像青蛙一样蹬腿。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“手膝爬行”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 宝宝熟练掌握手膝爬的方式后，妈妈可以先将铃铛球给宝宝玩一会儿，然后当面把玩具藏在宝宝身后，引导宝宝爬着转向。
- ② 手膝爬的下一阶段是“手足”爬。如果宝宝对手膝爬的掌握相当熟练，妈妈可以为宝宝手足爬的能力做准备。妈妈让宝宝趴在床上，并用双手抱着宝宝的腰，使得其两个膝盖离开床面，双腿蹬直，两只胳膊支撑着，妈妈轻轻把宝宝的身体前后晃动十几秒，然后放下来。这样每天练习 3~4 次，会大大提高宝宝胳膊和腿的支撑力。当支撑力足够强后，妈妈双手抱住宝宝时可稍稍向前用力，以促进宝宝往前爬。

A3. 认知能力单元

找动物



活动材料

小白兔、大象、
小猫玩偶各一只



活动目标

培养宝宝对动物形状和特征的初步感性
认知能力。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“找动物”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝面对面坐在爬行垫上。妈妈拿起小白兔，边晃动吸引宝宝注意力，边对宝宝说：“宝宝看，这里有好多动物玩具哦，我们一起来玩吧！”
- ② 当宝宝被面前的玩偶吸引，想要用手抓的时候，妈妈给宝宝唱儿歌《小白兔》。在说到“两只耳朵竖起来”时，妈妈抓起兔子的两只耳朵给宝宝看；在说到“蹦蹦跳跳真可爱”时，让兔子蹦一蹦给宝宝看。
- ③ 妈妈用同样的方法给宝宝介绍其他的动物，每一个动物都有一首儿歌，妈妈结合儿歌做出动作。当妈妈给宝宝介绍完所有的动物后，可以问：“宝宝，哪个是小白兔呀？把小白兔拿给妈妈好不好？”如果宝宝能够把小白兔放到妈妈手里，妈妈要表扬宝宝，并接

着让宝宝找别的小动物；如果宝宝还不能找对小动物，妈妈可以给宝宝提示动物的特征，来帮助宝宝识别。

提示：活动时，妈妈和宝宝说话声音要大，吐字要清晰，确保宝宝能够明白妈妈所要表达的意思。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“找动物”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈随机说出某个动物并模仿其特征，让宝宝找出这个动物。

小白兔

小白兔白又白，两只耳朵竖起来；
爱吃萝卜爱吃菜，蹦蹦跳跳真可爱。

小象

小象，小象，你的鼻子怎么那么长，
是不是爱撒谎才会变长？
不是，不是，我的鼻子本来就那么长，
妈妈说长鼻子最漂亮！

猫

小花猫，喵喵叫，
小花猫，你别吵，
妈妈夜班在睡觉，
小花猫点点头，轻轻、轻轻走掉了。

A4. 社会情感单元

爬行比赛



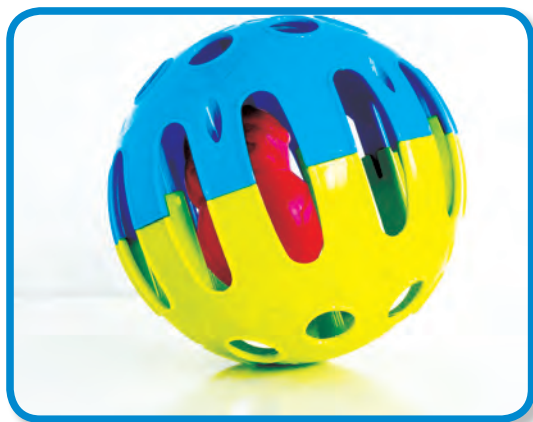
活动材料

铃铛球



活动目标

培养宝宝初步的良性竞争意识，并体验成功的喜悦感。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“爬行比赛”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈抱着宝宝坐在爬行垫上，手里拿着铃铛球，给宝宝介绍铃铛球的颜色和里面会响的小铃铛。妈妈先跟宝宝玩一会儿铃铛球。
- ② 妈妈把铃铛球放到爬行垫的另一边，鼓励宝宝和妈妈一起手膝爬着去拿铃铛球。在宝宝开始爬行后，妈妈再爬着去“追”宝宝。如果宝宝不知道怎么做，妈妈可以给宝宝示范爬行或提供适当帮助，鼓励宝宝尝试爬行。
- ③ 宝宝爬到铃铛球那里后，妈妈要用动作或语言鼓励宝宝。然后让宝宝玩一会儿铃铛球。
- ④ 妈妈将铃铛球重新摆回另一边，和宝宝再比赛一次，活动一共玩两个来回。

提示：游戏中，爬行的距离与次数可以根据宝宝的体力与能力做适当调整。妈妈爬行的主要目的是鼓励宝宝，逗宝宝高兴，尽量不要超过宝宝，给宝宝树立自信心。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“爬行比赛”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以在比赛过程中爬得稍稍快一点，装作要赶上宝宝的样子，使宝宝爬得更快。但要注意宝宝的适应能力和发展状况，不要勉强宝宝快速爬行。
- ② 妈妈可以适当增加游戏的距离，让宝宝尝试一次爬行更远的距离。

B1. 语言能力单元

儿歌《小猪呼噜噜》



活动材料

小猪玩偶



活动目标

锻炼宝宝“听”的能力，激发宝宝模仿说话的兴趣，增加宝宝的词汇量。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝唱儿歌《小猪呼噜噜》，步骤如下。

- ① 妈妈和宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈给宝宝介绍小猪，让宝宝观察并玩一会儿小猪。
- ② 玩一会儿后，妈妈给宝宝唱儿歌。妈妈一边唱，一边拍手打节奏，说到具体部位时，妈妈用手指到相应的部位。
- ③ 妈妈再念一遍儿歌。这一遍妈妈要有意识地引导宝宝指出相应的部位上。如果宝宝不知道怎么做，妈妈可以给宝宝适当帮助。多做几次，让宝宝把词语和实物相联系。在游戏中，妈妈要用语言或动作多鼓励宝宝参与游戏。

提示：

- 宝宝对于妈妈的动作，会有一种新奇的感觉。随着妈妈手指的移动，宝宝的好奇心会越来越重。妈妈唱儿歌时的节奏要缓慢，语气要轻快，以增加宝宝参与游戏的兴趣。

- 妈妈唱儿歌时，吐字一定要清晰，让宝宝听清妈妈说的每一个字，尤其要着重于“胖”“耳朵”“腿”“粗”“尾巴”等字词的发音。当宝宝尝试模仿发音时，妈妈要多重复这些字的发音，鼓励宝宝模仿。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝唱儿歌《小猪呼噜噜》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

宝宝知道指出小猪身上相应的部位后，妈妈可以教宝宝指出自己身上的这些部位在哪里。

小猪呼噜噜

小猪猪，胖乎乎，耳朵大，腿儿粗；
小尾巴，摇呀摇，唱起歌，呼噜噜。

B2. 运动能力单元

骑小马



活动材料

软体跳跳马



活动目标

锻炼宝宝的倚靠直立、感官统一及平衡能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“骑小马”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈一边给宝宝介绍，一边转动跳跳马让宝宝观察。然后，妈妈先骑上跳跳马，并对宝宝说：“宝宝看，妈妈骑马喽！”边说边摇动跳跳马，让马动起来。
- ② 妈妈把跳跳马放到宝宝面前，鼓励宝宝也来骑跳跳马。如果宝宝对面前的跳跳马没有兴趣，妈妈可以再示范一次；如果宝宝有意识地向马的方向爬，妈妈要鼓励宝宝，比如“加油，就要骑到马了哦。”
- ③ 当宝宝爬到小马跟前时，妈妈先鼓励宝宝自己站起来去骑马，如果宝宝站不起来，妈妈可以帮助宝宝。让宝宝扶着小马站好之后，

妈妈可以让宝宝摸摸小马的头和身体，以吸引宝宝的兴趣。

- ④ 宝宝站一会儿之后，妈妈可以把宝宝抱上小马，并对宝宝说：“我们要骑马了哦！”然后，妈妈一只手扶着宝宝，一只手可以轻轻摇动小马，让宝宝感觉到小马在动。

提示：在游戏的过程中，妈妈要不断鼓励宝宝，并时刻注意宝宝的安全，防止宝宝摔倒。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“骑小马”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈摇动小马的幅度可以适度增大一点，并配上音乐或儿歌来增加游戏的乐趣。

照镜子认身体



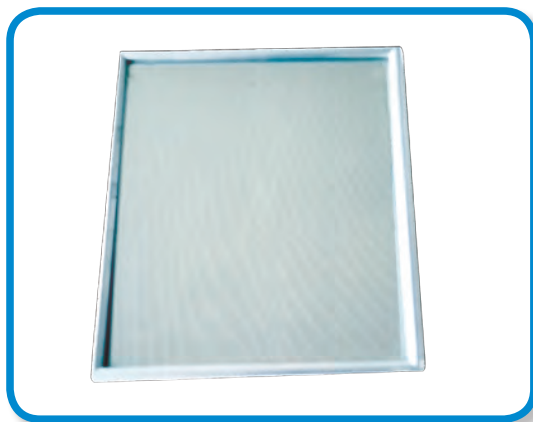
活动材料

大镜子



活动目标

培养宝宝对身体重要部位的初步认识。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“照镜子认身体”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝并排坐在爬行垫上，离大镜子近一些。妈妈指着镜子说：“宝宝，看，里面是谁？”
- ② 宝宝将注意力集中在镜子上后，妈妈可以挥动自己的手，对着镜子说：“宝宝，看，这是妈妈的手。”妈妈再晃晃自己的头，“这是妈妈的头。”妈妈挥动手和摇头的幅度要大一些。
- ③ 宝宝感兴趣之后，妈妈可以先扶着宝宝的手在镜子前挥动，“看，这是宝宝的小手。”再动动宝宝的脚，“这是宝宝的小脚。”然后再指指宝宝的头，“这是宝宝的头。”

- ④ 妈妈可以将宝宝抱着站起来并扶好宝宝，让宝宝在镜子前扭扭身子，然后指着宝宝的身子，说：“这是宝宝的小身子。”再扶着宝宝的腿踢一踢，跟宝宝说：“这是宝宝的腿。”

提示：活动过程中，镜子安放要牢固。妈妈要注意宝宝的安全，不要让宝宝摔倒。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“照镜子认身体”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以结合动作，让宝宝在镜子前观察自己身体各个部位的功能，比如：手可以拿东西，脚可以走路。

B4. 社会情感单元

钻桥翻山



活动材料

长条抱枕



活动目标

增加宝宝和妈妈之间的亲密感，发展宝宝的安全依赖感，同时锻炼宝宝的爬行能力和四肢协调能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“钻桥翻山”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈跟宝宝面对面坐在爬行垫上。妈妈为宝宝介绍长条抱枕，先和宝宝玩一会儿抱枕。
- ② 玩一会儿后，妈妈将长抱枕从中间弯曲，做成拱形的桥，放在地上。引导宝宝从桥下钻过，转个弯，再爬回去。妈妈鼓励宝宝爬两圈。如果宝宝不愿意自己爬，妈妈可以跟宝宝一起爬或是用宝宝喜欢的玩具吸引前进；如果宝宝还不会自己爬，妈妈可以轻推宝宝的脚，让宝宝借力爬行。
- ③ 妈妈将抱枕平放在地上，给宝宝示范从抱枕上爬过去，鼓励宝宝也从抱枕上爬过去。
- ④ 妈妈平躺在爬行垫上，将抱枕藏于身体另一侧，鼓励宝宝先从妈妈的脚踝处爬（翻越）过去。爬过较低脚踝后，妈妈可继续鼓励宝

宝从妈妈的腰腹部爬过去。

提示：

- 宝宝在爬行、钻桥和翻山时，妈妈要给宝宝加油，顺利完成后，拥抱或亲吻宝宝表示鼓励，为宝宝树立信心。
- 如果宝宝对翻越妈妈不感兴趣，妈妈可以将长抱枕拿出来，做成拱桥的样子放在身体另一侧，吸引宝宝翻过妈妈去钻桥。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“钻桥翻山”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以用更多毛绒玩具设置成山或桥，并可以和宝宝比赛翻越，看谁爬得快。

图画书《袋鼠也有妈妈吗？》



活动材料

图画书《袋鼠也有妈妈吗？》



活动目标

帮助宝宝认识不同的动物，增加词汇量。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读图画书《袋鼠也有妈妈吗？》，步骤如下。

- ① 妈妈坐在爬行垫上，让宝宝侧坐在自己怀里，以便宝宝能看见妈妈的表情。妈妈拿起图画书，指着封面上的袋鼠对宝宝说：“宝宝，你看这是什么呀？是袋鼠妈妈和袋鼠宝宝。”
- ② 妈妈翻开第一页，“我们今天来讲一个袋鼠也有妈妈的故事好不好？”然后，妈妈一边翻开第二页，“袋鼠有妈妈，就像我有妈妈，你也有妈妈。每个宝宝都有妈妈。”妈妈继续问宝宝：“狮子也有妈妈吗？”
- ③ 妈妈翻开第三页，“有！狮子有妈妈，就像我有妈妈，你也有妈妈。”
- ④ 妈妈按照图画书的内容，给宝宝讲述这些动物都有妈妈。最后，妈妈问：“动物妈妈都爱自己的孩子吗？”翻到最后一页，“爱，爱，当然爱啦！动物妈妈爱自己的宝宝，就像你的妈妈爱你一样。”

提示：

- 妈妈给宝宝讲故事时，语速要慢，声音要大，“妈妈”“宝宝”及动物的名字要重读。
- 如果宝宝对故事不懂或兴趣不大，妈妈可以引导宝宝主要看图画，边看边尽量讲简单的东西。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读图画书《袋鼠也有妈妈吗？》。

3. 宝宝熟悉上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以把书放在宝宝手边，让宝宝自己随意翻书，翻到某一页时，妈妈问宝宝：“这是什么动物，它有妈妈吗？”让宝宝尝试回答。
- ② 妈妈在日常生活中可以指着遇到的动物，问宝宝：“……也有妈妈吗？”
- ③ 如果妈妈不在身边，家人可以告诉宝宝：妈妈在哪里、做什么，妈妈也很爱宝宝。

A2. 运动能力单元

捏娃娃



活动材料

会叫的娃娃玩偶、沙包



活动目标

培养宝宝手部精细运动能力和手眼协调能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“捏娃娃”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈把娃娃玩偶介绍给宝宝：“宝宝，今天我们来玩捏娃娃的游戏吧，你一捏这个娃娃，它就会发出叫声，宝宝想不想试试啊？”同时，用手捏娃娃，让娃娃发出声音来吸引宝宝的注意。
- ② 妈妈把娃娃递给宝宝，让宝宝尝试着自己捏一捏。如果宝宝能够捏出声音，妈妈要表扬宝宝，并鼓励宝宝用手连续挤压娃娃，让娃娃发出一连串的声音；如果宝宝不能捏出声音，妈妈给宝宝再示范一遍。
- ③ 如果宝宝对娃娃发出的声音感到害怕，或者不喜欢发出声音的娃娃，妈妈不要强迫宝宝

继续玩捏娃娃的游戏。妈妈可以拿出沙包，说：“宝宝乖，我们有新玩具。捏捏看，里面是什么？”让宝宝捏沙包玩。

提示：在活动过程中，妈妈多鼓励宝宝，做得好的时候，妈妈要及时表扬宝宝。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“捏娃娃”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以给宝宝演示用手挤压娃娃，让娃娃发出有节奏的长声和短声，增加游戏乐趣。然后鼓励宝宝学着挤压。
- ② 不喜欢娃娃叫的宝宝，可以和妈妈互动玩扔沙包。

蔬果切切乐



活动材料

蔬果切切乐玩具套装



活动目标

培养宝宝对蔬菜、水果及其形状、颜色的初步认知能力，并让宝宝体验动作对物体的影响。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“蔬果切切乐”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈邀请宝宝跟自己玩“蔬果切切乐”游戏。
- ② 妈妈拿起完整形状的玩具苹果，对宝宝说：“宝宝，这是苹果，它是圆圆的、红色的。”让宝宝自己动手玩一会儿苹果，然后，在宝宝的注视下，妈妈用玩具菜刀慢慢地将苹果切成两半，“宝宝，这个苹果太大了，妈妈现在要把它切开。看，切成两半了。”
- ③ 妈妈再拿出玩具玉米跟宝宝说：“宝宝，这是玉米，它是长长的、黄色的。”妈妈把玉米给宝宝，让宝宝玩一会。然后，再在宝宝的注视下把玉米切开，“宝宝，你看，妈妈要把它切得短一点。看，它是不是变短了。”
- ④ 妈妈再用“名字、形状、颜色”的方法介绍其

他蔬菜和水果。同时，妈妈也可以握着宝宝的手，完成切水果、蔬菜的动作。

- ⑤ 全部介绍完后，妈妈把所有蔬菜、水果玩具放到桌子上，逗引宝宝去抓握。不管抓到哪个，妈妈都要加以鼓励，并告诉宝宝抓到的是什么。

2. 妈妈参照演示的步骤，跟宝宝玩“蔬果切切乐”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

在宝宝抓住蔬果玩具后，妈妈可以告诉宝宝这种蔬菜和水果吃起来的味道，进一步加深对它们的认识。妈妈也可以拿起另一件蔬果玩具，引导宝宝举起手中的玩具轻轻地相互碰触，与宝宝互动。

A4. 社会情感单元

儿歌《抓手》



活动材料

无



活动目标

培养宝宝跟妈妈之间的亲密感，发展宝宝对妈妈的安全依赖感，同时帮助宝宝认识身体各部位。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝唱《抓手》儿歌，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝面对面坐在爬行垫上。妈妈在宝宝面前晃动自己张开的手掌，邀请宝宝准备做游戏。必要时，妈妈可以协助宝宝张开手掌。
- ② 妈妈一边唱儿歌，一边用双手和宝宝互动。唱到“抓住，放开”时，妈妈用双手抓住宝宝的两只小手，再放开。唱到“小手拍拍”时，妈妈用自己的手轻拍宝宝的手；唱到“脑袋拍拍”时，妈妈用手轻拍宝宝的头；唱到“脸蛋拍拍”时，妈妈用手轻拍宝宝的脸；唱到“肩膀拍拍”时，妈妈用手轻拍宝宝的肩膀；唱到“屁股拍拍”时，妈妈用手轻拍宝宝的屁股；唱到“藏到后面不出来”时，妈妈将手放到身后停顿两秒，然后伸出来在宝宝面前晃一晃。做完一遍后妈妈可以亲一亲宝宝。

提示：

- 妈妈唱儿歌要慢，让宝宝逐步熟悉对词语和实物的对应关系。在唱到身体部位时，要重读。在唱到“拍拍”“不出来”这些动

词时可以放慢速度，和宝宝进行眼神和动作上的互动交流。

- 游戏中，妈妈的动作要轻柔，表情要高兴，带动宝宝继续游戏的情绪和兴趣。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝唱儿歌《抓手》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以用提问的方式，引导宝宝尝试指认身体的各个部位，例如“宝宝，你的小手在哪里？你的脑袋在哪里？”

抓手

抓住，放开，小手拍拍；
抓住，放开，脑袋拍拍；
抓住，放开，脸蛋拍拍；
抓住，放开，肩膀拍拍；
抓住，放开，屁股拍拍；
抓住，放开，藏到后面不出来。

儿歌《袋鼠妈妈》



活动材料

儿歌《袋鼠妈妈》、袋鼠头饰



活动目标

培养宝宝的语感和对语言的理解能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝唱儿歌《袋鼠妈妈》，步骤如下。

- ① 妈妈将宝宝抱到爬行垫上坐好。妈妈为宝宝播放一遍儿歌，吸引宝宝的注意力。
- ② 妈妈向宝宝介绍袋鼠头饰，并将头饰戴在自己的头上。妈妈站起身，像袋鼠妈妈一样，“装”起宝宝：把宝宝抱在怀里，让宝宝双腿缠着妈妈的腰部，并让宝宝能看到袋鼠头饰。
- ③ 妈妈再次播放儿歌，并用双手托住宝宝，随着儿歌的旋律轻轻地左右摇晃。儿歌结尾唱到“相亲又相爱”时，妈妈可以亲亲宝宝。
- ④ 只要宝宝感兴趣，妈妈可以抱着宝宝重复玩几遍。休息时，妈妈可以唱儿歌，并用动作向宝宝演示儿歌的意思。

提示：妈妈唱儿歌时，吐字一定要清晰，让宝宝听清妈妈说的每一个字。尤其着重于“乖

乖”“袋袋”“妈妈”的发音。宝宝想要模仿发音时，妈妈要及时鼓励。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝唱儿歌《袋鼠妈妈》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以鼓励宝宝跟着儿歌自由“舞动”。
- ② 妈妈可以鼓励宝宝尝试发出儿歌中字词的音节，如“妈妈”“乖乖”“袋袋”“爱”等。

袋鼠妈妈

袋鼠妈妈，有个袋袋；
袋袋里面，装着乖乖；
乖乖和妈妈，相亲又相爱。

积木乐园



活动材料

海绵积木一套



活动目标

锻炼宝宝的粗大运动能力和精细动作能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“积木乐园”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈和宝宝面对面坐在爬行垫上。妈妈每拿出一块积木，就给宝宝简单描述一下积木的形状和颜色，然后让宝宝玩一会儿这块积木。
- ② 妈妈在宝宝的注视下将海绵积木搭成房子的样子。妈妈一边搭，一边跟宝宝介绍正在做的事情。搭好房子后，妈妈鼓励宝宝观察房子。玩一会儿后，妈妈把房子彻底推倒，再将积木房子搭好后，鼓励宝宝用自己的小手推倒积木。如果宝宝不知道怎么做或是不愿意做，妈妈可以让宝宝先玩一会儿积木房子，然后鼓励宝宝动手或与宝宝一起把房子推倒。
- ③ 妈妈再用积木围成一个大圆圈，妈妈邀请宝

宝跟自己坐在圆圈里玩积木。如果宝宝不会主动拿起积木相互堆叠，妈妈可以用双手握住宝宝的双手，帮助宝宝堆叠积木。待宝宝熟练后，再鼓励宝宝自己动手堆积木。

提示：宝宝刚开始或许只能搭1~2块积木，妈妈要多鼓励宝宝，如“宝宝搭得很好，真漂亮！”，让宝宝保持探索事物的好奇心。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“积木乐园”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以堆更高的积木楼房，鼓励宝宝也试着把积木堆高。

认识圆形



活动材料

圆形套柱玩具



活动目标

锻炼宝宝的触觉，帮助宝宝感受并初步认识圆形。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“认识圆形”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈变魔术似的将圆形套柱玩具从背后拿出来，放到宝宝面前，说：“哇，宝宝快看，这是什么啊？”
- ② 让宝宝先玩一会儿玩具，妈妈可以将一个圆圈放在手心底下滚一滚，并邀请宝宝尝试做同样动作，让宝宝感受圆圈可以滚动。也可以变换其他方式让宝宝对圆形有所认识。
- ③ 妈妈当着宝宝的面，将一个圆圈套到套柱上。

然后鼓励宝宝把其他的圆圈套到套柱上。

- ④ 当所有圆圈套好后，妈妈鼓励宝宝真棒。让宝宝摸一摸，所有圆圈套在一起是一个可以滚动的大圆柱，使宝宝更深刻地感受圆形。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“认识圆形”游戏。**3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。**

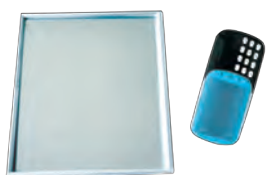
在日常生活中，妈妈可以教宝宝认识其他的圆形物体。例如，看到手表、月亮、盘子等时，妈妈可以问：“宝宝看，这像什么形状？”

照镜子认五官



活动材料

大镜子、
图画书《表情》、
儿歌《五官歌》



活动目标

培养宝宝和妈妈之间的亲密感；让宝宝对五官表情有初步感知体验，为宝宝社会交往能力的发展打基础。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“照镜子认五官”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝面对着镜子，并排在爬行垫上坐好。妈妈在镜子面前挥动几下手，吸引宝宝注意力。然后，对着镜子指着自己的脸说：“这是妈妈的脸。”再指着宝宝的脸，跟宝宝说：“这是宝宝的脸。”然后，牵着宝宝的手抚摸一下脸，加深宝宝对“脸”的印象。
- ② 妈妈牵着宝宝的手，对着镜子指着妈妈的眼睛，跟宝宝说：“这是妈妈的眼睛。”然后眨一眨眼睛。再让宝宝指着自己的眼睛，说：“这是宝宝的眼睛。”加深宝宝对“眼睛”的印象。最后妈妈眨一眨眼睛，对宝宝微笑，亲亲宝宝的眼睛。
- ③ 妈妈牵着宝宝的手，对着镜子摸摸妈妈的鼻

子，向宝宝介绍：“这是妈妈的鼻子。”然后再让宝宝点点自己的鼻子，对宝宝说：“这是宝宝的鼻子。”最后，妈妈吸一吸鼻子，轻轻捏捏宝宝的鼻子，加深宝宝对“鼻子”的印象。

- ④ 妈妈按照这种方法依次介绍嘴、耳朵和头。
- ⑤ 妈妈教宝宝认识五官后，给宝宝播放或唱一首《五官歌》，一边唱，一边对着镜子轻摸宝宝相应的部位。

提示：活动中，妈妈要多给宝宝动手参与活动的机会。妈妈的语言和动作一定要慢，确认宝宝都听到、看到并感觉到了。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“照镜子认五官”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈可以拿玩偶来给宝宝介绍它们的五官是什么样子的。
- ② 结合图画书《表情》，妈妈可以做高兴的表情，跟宝宝说：“这是高兴的脸。”再做生气的表情跟宝宝说：“这是生气的脸。”

五官歌

这是我的头，谢谢就点头。
这是我的耳朵，听你来唱歌。
这是我的眼睛，爱你亮晶晶。
这是我的下巴，靠近小嘴巴。
这是我的鼻子，闻出好味道。
这是我的笑容，甜甜像糖果。
这是我的嘴巴，对你笑哈哈。

A1. 语言能力单元

小火车嘟嘟嘟



活动材料

小火车玩具



活动目标

锻炼宝宝发简单的单字音的能力，激发宝宝模仿说话的兴趣。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“小火车嘟嘟嘟”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝一起坐在爬行垫上。妈妈先组装一个比较简单的火车轨道，边组装边说：“宝宝，咱们先来组装一个火车轨道，这是轨道，轨道是什么颜色的呀？”宝宝不会说的时候，妈妈要告诉宝宝是什么颜色。组装好之后，妈妈拿出火车头，告诉宝宝：“宝宝，这个是火车头，它是什么颜色的呀？”在宝宝回答完后，妈妈拿出火车车厢，告诉宝宝：“咱们现在把火车头和车厢连起来。”连起来之后，

妈妈说：“火车放在轨道上才能跑，咱们把火车放到轨道上吧，让火车跑起来，嘟嘟嘟。”

- ② 妈妈和宝宝把火车放到轨道上后，手推着火车沿轨道开动（不要直接按开关让火车自动开动）。在推的过程中，妈妈可以停下来，对宝宝说：“我们还可以让小火车停下来。”
- ③ 妈妈给宝宝演示几次后，对宝宝说：“你也来玩一会儿吧！”让宝宝自己动手感受和摸索。妈妈边在旁边鼓励宝宝，并多找机会重复“火车”“跑”“嘟嘟嘟”以及颜色的词语。

提示：在活动中，妈妈说话要轻柔、温和，每个字都要说清楚，尤其是反复出现的词要重音强调。如果宝宝发出“唧唧呀呀”的声音尝试说话，妈妈要积极地跟宝宝“对话”，不断重复自己刚才说过的字词，鼓励宝宝模仿发声。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“小火车嘟嘟嘟”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以尝试让宝宝自己动手把火车头和车厢连接起来，并且能把火车放在轨道上，还可以尝试让火车变换车道。

A2. 运动能力单元

扶助行走



活动材料

无



活动目标

培养宝宝对脚的初步认知，为宝宝之后的独立行走做准备。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“扶助行走”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝面对面坐在爬行垫上。妈妈指着宝宝的脚，告诉宝宝：“这是宝宝的脚，脚可以走路。”然后，妈妈握着宝宝的双脚摇晃，逗宝宝开心。
- ② 妈妈握着宝宝的脚腕，一上一下地按节奏抬动，同时给宝宝唱儿歌《小脚丫（一）》。妈妈唱三遍，轻轻地放下宝宝的双脚。
- ③ 妈妈与宝宝面对面站好，让宝宝的两只脚分别踩在妈妈的两只脚背上，妈妈拉紧宝宝的手。妈妈慢慢向后走，宝宝在妈妈的扶助下缓慢挪步向前走，为之后的独立行走做准备。妈妈一边走，一边唱儿歌《小脚丫（二）》，带着宝宝走两个来回。

提示：

- 妈妈的脚步要小，每一步不要离地面太高。注意宝宝的安全，把前方所有的障碍物都移开，避免发生身体失去平衡跌倒等状况。

- 妈妈在和宝宝游戏的过程中，要不断鼓励宝宝，激发宝宝继续玩游戏的兴趣。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“扶助行走”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈和宝宝面对面站好，握着宝宝的双手，引导宝宝尝试自己向前缓慢地挪脚或迈步。

小脚丫（一）

我有一双小脚丫，走起路来哒哒哒。
小脚丫，小脚丫，带我走到奶奶家。

小脚丫（二）

一二三，走呀走，妈妈宝宝手拉手。
小脚踩在大脚上，迈开步子向前走。

认识苹果



活动材料

图画书《好大的红苹果》、苹果(或玩具)



活动目标

让宝宝对苹果的形状、颜色形成初步的感性认识,培养宝宝能将书中的二维物体与实物的三维物体联系在一起的认知能力。



活动方法

1. 养育师演示:妈妈如何跟宝宝玩“认识苹果”游戏,步骤如下。

- ① 妈妈和宝宝并排坐在书桌旁边的小椅子上,妈妈先拿出一个苹果,问:“宝宝,你看这个红红的、圆圆的是什么呀?”宝宝如果回答不上来,妈妈告诉宝宝:“这个红红的、圆圆的是苹果。”如果宝宝回答上来了,妈妈再重复一遍:“对!这个红红的、圆圆的是苹果。”
- ② 妈妈让宝宝玩一会儿苹果,然后拿出图画书,跟宝宝一起看。妈妈翻开第一页,先问宝宝:“这是什么呀?”妈妈继续讲:“树上长了好大好大的红苹果。”
- ③ 妈妈翻开第二页,“‘我要吃啰!’小熊摘走

了一个。”同时,妈妈从书上做一个摘的动作,并假装吃掉了苹果。

- ④ 妈妈按照图画书上的提示给宝宝讲完整个故事。妈妈的语速要慢,表情和动作尽量夸张,并和宝宝有眼神的交流和互动。

2. 妈妈参照演示的步骤,和宝宝玩“认识苹果”游戏。**3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后,妈妈可进行以下拓展活动。**

妈妈可以交替让宝宝触碰真实的苹果、指认书中的苹果,并重复:“苹果是什么颜色的呀?红色的。是什么形状的?圆圆的。”让宝宝熟悉苹果的特征。

不同的五官



活动材料

大镜子、

娃娃玩偶



活动目标

让宝宝认识不同人和动物的五官，激发宝宝对新鲜事物的探索兴趣。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“不同的五官”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈将爬行垫放在镜子前方稍远一点的距离，与宝宝面对镜子并排坐在爬行垫上。妈妈在镜子前挥动几下手，吸引宝宝注意力。
- ② 妈妈一边指着宝宝的五官，一边让宝宝从镜子里看，“这是宝宝的头，眼睛，鼻子，嘴巴和耳朵。”介绍宝宝的五官后，妈妈再指着自己的五官让宝宝从镜子里看，“这是妈妈的头，妈妈的眼睛，鼻子，嘴巴和耳朵。”

- ③ 妈妈把娃娃玩偶拿出来在镜子前面摇一摇，吸引宝宝的注意，“宝宝，你看，镜子里有个娃娃哦。”宝宝看过去后，妈妈指着娃娃的小手说：“这是娃娃的小手。”妈妈让宝宝摸一下娃娃的小手；再指着娃娃的小脚说：“这是娃娃的小脚，”让宝宝摸一下娃娃的小脚。
- ④ 妈妈用同样的方法让宝宝认识娃娃的身子、腿、胳膊等身体部位。
- ⑤ 最后，妈妈指着娃娃的头向宝宝介绍：“宝宝，这是娃娃的头，我们看看娃娃的头上都有什么吧。”妈妈指着娃娃的眼睛说：“这是娃娃的眼睛。”让宝宝摸一下娃娃的眼睛。再指着娃娃的鼻子说：“宝宝，这是娃娃的鼻子，你来摸一摸它长什么样。”妈妈按照这个方法，让宝宝依次认识娃娃的嘴巴和耳朵。

提示：在活动的过程中，妈妈介绍每一种五官都要尽量让宝宝用手感受一下，妈妈介绍的过程中语速要慢，吐字要清晰。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“不同的五官”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以拿出更多娃娃和动物的玩偶，给宝宝介绍各种各样的五官，看它们有什么特点。

图画书《世界上最好的爸爸》



活动材料

图画书《世界上最好的爸爸》



活动目标

锻炼宝宝理解常用词语的能力，促进宝宝语言能力的发展。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读图画书《世界上最好的爸爸》，步骤如下。

- ① 妈妈将宝宝抱到怀里，坐在爬行垫上，拿着图画书对宝宝说：“宝宝，妈妈今天给你讲一个故事，故事叫做《世界上最好的爸爸》，讲的是小熊和它的爸爸。”
- ② 妈妈翻开第一页，“宝宝，你看熊爸爸和熊宝宝在说话，熊爸爸说：‘来，宝贝儿，该和爸爸去睡觉了。’熊宝宝问：‘为什么要睡觉？’熊爸爸回答说：‘因为冬天到了，整个冬天，所有的大熊和小熊都要睡大觉。’”
- ③ 妈妈翻开第二页，“熊宝宝不愿意睡觉，它对

熊爸爸说：‘不要，我才不想睡呢。我想出去找小朋友玩儿。’熊爸爸说：‘嘘，安静！从现在开始爸爸一个字也不想说了。’”

- ④ “熊宝宝趁熊爸爸睡着了，自己偷偷地溜了出去。”妈妈继续把熊宝宝外出遇到的事情讲给宝宝听，最后讲道：“熊爸爸把熊宝宝哄上床，对它说：‘宝贝儿，宝贝儿，等我们睡醒了就一起去捉鱼。’熊宝宝听了很开心，‘耶！我就想要这个。我的爸爸是世界上最好的爸爸！’”

提示：

- 讲故事时，妈妈要和宝宝有眼神的交流，语速要慢，声音要大，表情尽量夸张。
- 讲完故事书后，妈妈可以对宝宝说：“宝宝，你的爸爸也是世界上最好的爸爸，因为他也会带你做很多好玩的事。”

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读图画书《世界上最好的爸爸》。

3. 宝宝熟悉上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。

如果爸爸在家，妈妈可以让爸爸和宝宝一起读这本图画书，加深爸爸和宝宝之间的感情。如果爸爸不在身边，妈妈可以告诉宝宝：爸爸在哪里、做什么，还可以给宝宝讲一些爸爸疼爱宝宝的事，或者爸爸喜欢带宝宝一起玩的事。

画 横 竖



活动材料

白纸、幼儿安全蜡笔



活动目标

锻炼宝宝手部的精细运动能力，
培养宝宝对色彩的感知。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“画横竖”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈和宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈把两张白纸铺在自己和宝宝中间，给宝宝介绍这是画画的白纸。
- ② 妈妈拿起一根蜡笔，在宝宝的注视下画一横，告诉宝宝这是一横。然后在宝宝的注视下画一竖，告诉宝宝这是一竖。画完后妈妈递给宝宝一根蜡笔，不用刻意纠正握笔姿势，先让宝宝随意画一会儿。
- ③ 妈妈可以在白纸上画各种图案，并给宝宝示范如何握笔。如果妈妈不知道画什么好，可以参考看过的图画书里面的各种图案。妈妈画好后给宝宝看，并引导宝宝自己也用蜡笔随意画画。

提示：

- 现阶段，宝宝手部肌肉力量有限，不可能像成人一样正确握笔，所以不必刻意纠正握笔姿势，只要宝宝能握住画笔涂画即可。
- 不管宝宝能不能画出一横或一竖，即使宝宝只是随意涂抹，妈妈都要多表扬宝宝。如果宝宝想用其他颜色的蜡笔，妈妈也要鼓励宝宝多尝试。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“画横竖”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以尝试让宝宝认识蜡笔的各种颜色，如红色、黄色、蓝色等。

认识方形



活动材料

方形套柱玩具



活动目标

锻炼宝宝的触觉，帮助宝宝感受并初步认识方形。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“认识方形”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈变魔术似的将方形套柱玩具从背后拿出来，放到宝宝面前，说：“哇，宝宝快看，这是什么啊？”
- ② 让宝宝先玩一会儿玩具，妈妈可以将一个方圈拿到手里，对宝宝说：“宝宝，方形有四条边，一、二、三、四。”同时，让宝宝摸一摸。然后，将方圈放在手心底下滚一滚，感受和圆圈的不同。也可以变换其他方式让宝宝对方形有所认识。
- ③ 妈妈当着宝宝的面，将一个方圈套到套柱上。然后鼓励宝宝把其他的方圈套到套柱上。
- ④ 当所有方圈套好后，妈妈表扬宝宝真棒。当

宝宝没有将全部方圈对齐时，妈妈可帮助宝宝对齐，“宝宝快看，妈妈要把它们变动一下，现在是不是好整齐啊。宝宝摸一摸，所有方圈套在一起是一个大方块。”

提示：当宝宝操作过程中遇到困难，套不进去时，妈妈要有耐心鼓励并指导。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“认识方形”游戏。**3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。**

在日常生活中，妈妈可以教宝宝认识其他的方形物体。例如，看到门、窗、手机、电视机等时，妈妈可以问：“宝宝看，这像什么形状？”

布书《乌龟爬爬》



活动材料

布书《乌龟爬爬》



活动目标

培养宝宝“听”的习惯，激发宝宝探索新鲜事物的兴趣。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读布书《乌龟爬爬》，步骤如下。

- ① 宝宝坐在爬行垫上，妈妈盘腿和宝宝并排坐好。妈妈一边晃动布书吸引宝宝注意力，一边向宝宝介绍：“现在，妈妈给你讲一个小乌龟找妈妈的故事。”
- ② 妈妈打开小乌龟的肚子，翻到第一页，按照书上的内容给宝宝讲的故事。
- ③ 在前几页，妈妈每翻到新的一页，可以用手指轻轻按乌龟的背部，让里面的发音器发出声音，让宝宝觉得新奇有趣。妈妈也可以鼓励宝宝尝试按乌龟背部的发音器。如果宝宝不敢或是按不出声音，妈妈可以握着宝宝的手一起按，然后再鼓励宝宝试着自己做。

- ④ 讲完故事后，妈妈让宝宝自己玩一会儿布书。

提示：妈妈在讲故事时，要通过聊天、翻页等方式多跟宝宝互动，增加宝宝的参与感。妈妈的表情和动作尽量夸张一些，针对不同的情节，声音也可以有一些变化，以此吸引宝宝听故事的兴趣。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读布书《乌龟爬爬》。

3. 宝宝能够熟练进行上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈跟宝宝一起趴在爬行垫上，模仿小乌龟故事中的动作和情节，锻炼宝宝四肢的协调能力与力量。

会说话的小汽车



活动材料

会说话的小汽车



活动目标

培养宝宝说简单字词的能力，提高宝宝模仿说话的兴趣。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“会说话的小汽车”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈和宝宝并排坐在爬行垫上。妈妈拿出会说话的小汽车，把小汽车从一边推到另一边，并模仿“嘀嘀”的声音。妈妈问宝宝：“宝宝，你看什么来啦？小汽车来啦。”
- ② 妈妈打开小汽车的开关，让宝宝听小汽车的自我介绍，然后妈妈学着宝宝的声音帮宝宝向小汽车做自我介绍：“我是……，是妈妈的乖宝宝。”
- ③ 妈妈把小汽车给宝宝，让宝宝随意玩一会儿。宝宝一边玩，妈妈一边教宝宝模仿发出“嘀嘀”的开车声。
- ④ 在玩的过程中，只要宝宝发出“嘀”的声音，

妈妈就夸奖宝宝，并打开小汽车的音乐，作为奖励给宝宝听。

提示：妈妈在跟宝宝的交流互动过程中，语速要慢，声音要清晰，表情可以尽量夸张。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“会说话的小汽车”游戏。**3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。**

- ① 妈妈可以给宝宝描述小汽车的特征，例如，小汽车的颜色是什么样的，小汽车有车轮，小汽车的用途等，增加宝宝的词汇量。
- ② 妈妈还可以鼓励宝宝跟着小汽车练习走路。

A2. 运动能力单元

蹲 蹲 舞



活动材料

萝卜玩具、
儿歌《拔萝卜》



活动目标

强化宝宝的下肢力量，为宝宝站立和行走做准备。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“蹲蹲舞”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈坐在爬行垫上，两腿伸直张开，在自己面前空出一片地方。妈妈让宝宝平躺在爬行垫上，播放儿歌《拔萝卜》，同时为宝宝做游戏前的被动按摩操，包括：伸臂、交替蹬腿、抬腿等动作。
- ② 妈妈伸出双手，张开十指，让宝宝抓住妈妈的大拇指，其他手指保护性地轻轻握住宝宝的小手。让宝宝在妈妈双手的保护下站立，以防宝宝摔倒。妈妈再播放一遍《拔萝卜》，随着儿歌的节奏，有意识地引导宝宝蹲下一站起一蹲下……让宝宝跟着音乐的节奏一蹲一蹲地跳“蹲蹲舞”。此时妈妈要用表情、动作、声音积极带动游戏。
- ③ 做完一次蹲蹲舞，让宝宝休息一下。妈妈可以亲亲、抱抱宝宝，鼓励宝宝休息后再做一遍。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“蹲蹲舞”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

宝宝适应了蹲蹲舞的动作之后，妈妈可以适当引导宝宝增加下蹲的幅度，帮助宝宝更好地锻炼下肢力量。

拔萝卜

拔萝卜、拔萝卜。

嗨吆嗨吆，拔萝卜，嗨吆嗨吆，拔不动，
老婆婆（小姑娘 / 小黄狗 / 小花猫 / 小耗子 / 小朋友），
快快来，快点来帮我们拔萝卜。

认识三角形



活动材料

三角形套柱玩具



活动目标

锻炼宝宝的触觉，帮助宝宝感受并初步认识三角形。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“认识三角形”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈与宝宝在爬行垫上面对面坐好。妈妈变魔术似的将三角形套柱玩具从背后拿出来，放到宝宝面前，说：“哇，宝宝快看，这是什么啊？”
- ② 让宝宝先玩一会儿玩具，妈妈可以将一个三角圈拿到手里，对宝宝说：“宝宝，三角形有三条边，一、二、三。”同时，让宝宝摸一摸。然后，将三角圈放在手心底下滚一滚，感受和圆形、方形的不同。也可以变换其他方式让宝宝对三角形有所认识。
- ③ 妈妈当着宝宝的面，将一个三角圈套到套柱上。然后表扬宝宝把其他的三角圈套到套

柱上。

- ④ 当所有三角圈套齐后，妈妈表扬宝宝真棒，让宝宝摸一摸所有三角圈套在一起是一个大三角体。

提示：当宝宝遇到困难，套不进去时，妈妈要有耐心鼓励并指导。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“认识三角形”游戏。**3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。**

在日常生活中，遇到三角形的物品，妈妈可提醒宝宝观察。例如，看到尖屋顶，妈妈可以问：“宝宝看看，屋顶像什么形状？”

A4. 社会情感单元

手偶书《做鬼脸的小猴子》



活动材料

手偶书《做鬼脸的小猴子》



活动目标

潜移默化地帮助宝宝初步理解各种情感的表达方式。

活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩手偶书《做鬼脸的小猴子》，步骤如下。

- ① 妈妈将爬行垫放在镜子前方稍远一点的地方，并排和宝宝面对着镜子坐好。妈妈把小猴子套在右手上，在镜子面前晃一晃，吸引宝宝的注意力。当宝宝看向镜子后，妈妈指着手上的猴子，告诉宝宝：“妈妈今天给你讲一个关于小猴子的故事。”
- ② 妈妈打开小猴子绘本，翻到第一页，按照书上的提示给宝宝讲故事。翻到“鬼脸”时，妈妈对宝宝强调“小猴子很调皮”。然后，妈妈对着镜子做出调皮的表情，冲着宝宝眨眨眼睛，重复一遍“调皮”。
- ③ 翻到“惊”时，妈妈对宝宝强调“小猴子好惊

讶”。然后，妈妈对着镜子做出惊讶的表情，重复一遍“惊讶”。

- ④ 翻到“乐”时，妈妈对宝宝强调“小猴子很快乐”。然后，妈妈对着镜子做出快乐的表情，重复一遍“快乐”。
- ⑤ 翻到“喜”时，妈妈对宝宝强调“小猴子好开心”。然后，妈妈对着镜子做出开心的表情，重复一遍“开心”。
- ⑥ 翻到“怒”时，妈妈对宝宝强调“小猴子很生气”。然后，妈妈对着镜子做出生气的表情，重复一遍“生气”。
- ⑦ 翻到“哀”时，妈妈对宝宝强调“小猴子很伤心”。然后，妈妈对着镜子做出伤心的表情，重复一遍“伤心”。

提示：

- 妈妈在讲故事的时候，要注意根据故事内容表现不同的表情、动作和语气，可以尽量夸张一些，吸引宝宝听故事的兴趣，帮助宝宝更好地感受不同的表情。
- 在活动的过程中，妈妈可以与宝宝更多地互动，让宝宝愿意一起游戏。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩手偶书《做鬼脸的小猴子》。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

妈妈可以让宝宝随意翻到书里的一页，妈妈做出书中的表情，也可以让宝宝学做不同表情。

图画书《蹦！》



活动材料

图画书《蹦！》



活动目标

锻炼宝宝掌握简单的单字发音，培养宝宝对句子的理解能力。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读图画书《蹦！》，步骤如下。

- ① 妈妈坐在爬行垫上，让宝宝侧坐在自己怀里，让宝宝能看见妈妈的表情。妈妈拿出图画书，“宝宝，今天妈妈给你讲一个《蹦！》的故事。我们来看看哪些动物会蹦呀？”
- ② 妈妈指着封面上的青蛙问：“宝宝，这是什么呀？”妈妈继续对宝宝说：“这是一只青蛙。”
- ③ 妈妈翻开绘本第一页，“看，青蛙，蹦！来，宝宝，我们也蹦一下。”然后，用手穿过宝宝的腋下，轻轻把宝宝举起的同时说：“蹦！”
- ④ 翻到第二页，妈妈指着小猫说：“小猫，蹦！”然后，妈妈同样轻轻地把宝宝举起说：“蹦！”

- ⑤ 妈妈和宝宝一起读完故事后，抱着宝宝多蹦几下，一边蹦一边教宝宝说“蹦”。

提示：妈妈讲故事的语气要轻柔温和，语速要慢，讲到“蹦”时的语调和动作要夸张，尽量鼓励宝宝边做动作边说出“蹦”。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读图画书《蹦！》。

3. 宝宝熟悉上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。

- ① 妈妈说动物的名字，让宝宝说“蹦”。
- ② 妈妈教宝宝认识书中的动物并模仿其叫声。

B2. 运动能力单元

学走路



活动材料

小汽车玩具



活动目标

锻炼宝宝腿部肌肉的力量，为独立行走做准备。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何跟宝宝玩“学走路”游戏，步骤如下。

- ① 妈妈站在宝宝身后，双手穿过宝宝腋下，轻柔地托起宝宝，让宝宝直立。妈妈引导宝宝在原地两腿交替迈步。然后，可以尝试托着宝宝的 身体向前迈步，注意每迈一步都要变换重心。同时，可以给宝宝唱儿歌，不仅能提升迈步的乐趣，也可以培养宝宝的节奏感。
- ② 宝宝掌握了迈步的要领后，妈妈可以将小汽车放在离宝宝一米左右的地方，一手扶着宝宝，一手指着小汽车，鼓励宝宝朝小汽车走去。当宝宝肯迈出第一步时，妈妈要表扬宝宝，并鼓励宝宝继续迈第二步、第三步……
- ③ 宝宝成功地走到小汽车的位置后，妈妈要及时表扬宝宝，并把小汽车给宝宝玩一会儿，激发宝宝继续游戏的积极性。

提示：妈妈也可以用宝宝感兴趣的其他玩具或者能让宝宝推着走的玩具代替小汽车。

2. 妈妈参照演示的步骤，和宝宝玩“学走路”游戏。

3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后，妈妈可进行以下拓展活动。

如果宝宝一手拉着妈妈走得很好，妈妈可以尝试让宝宝自己扶墙向前走。

走路

小兔子走路跳、跳、跳，小鸭子走路摇、摇、摇，
小乌龟走路爬、爬、爬，小花猫走路静悄悄。

敲 鼓



活动材料

儿童爵士鼓



活动目标

发展宝宝对声音的认识, 以及动手探索不同声音的能力。



活动方法

1. 养育师演示: 妈妈如何跟宝宝玩“敲鼓”游戏, 步骤如下。

- ① 妈妈和宝宝面对面坐在爬行垫上。妈妈拿出儿童爵士鼓放到宝宝面前, 一边说: “宝宝快看, 这是什么呀?” 一边用鼓槌敲打爵士鼓, 使爵士鼓发出声音来吸引宝宝的注意力。妈妈邀请宝宝进入游戏: “宝宝想不想玩呀, 好好玩啊!”
- ② 妈妈把鼓槌递到宝宝的手里, 鼓励宝宝敲打爵士鼓。如果宝宝能使爵士鼓发出声音, 妈妈要表扬宝宝; 如果宝宝还不能让爵士鼓发

出声音, 妈妈要鼓励宝宝, 并给宝宝再示范一次如何敲鼓。

- ③ 当宝宝能让爵士鼓发出声音之后, 妈妈可以让宝宝敲打爵士鼓的不同部位, 让宝宝体会击打不同部位发出不同的声音。

2. 妈妈参照演示的步骤, 和宝宝玩“敲鼓”游戏。**3. 宝宝能够熟练进行上述游戏后, 妈妈可进行以下拓展活动。**

妈妈可以让宝宝敲打一些不同的乐器或物品, 让宝宝体会发出的不同声音。

图画书《抱抱》



活动材料

图画书《抱抱》



活动目标

让宝宝体验亲子互动的快乐，形成对妈妈的安全依赖关系，在潜移默化中培养宝宝表达对他人爱的意识。



活动方法

1. 养育师演示：妈妈如何给宝宝读图画书《抱抱》，步骤如下。

- ① 妈妈坐在爬行垫上，让宝宝坐在自己的怀抱里，确保两个人都能看到图画书。妈妈告诉宝宝：“今天要讲一个猩猩宝宝和猩猩妈妈的故事。”
- ② 妈妈翻开图画书，按照书上的内容给宝宝讲故事。每次讲到“抱抱”的时候，妈妈都抱一下宝宝。
- ③ 妈妈讲完故事后，把宝宝温柔地抱在怀里，亲亲宝宝，“妈妈喜欢宝宝，要抱抱宝宝。”然后妈妈鼓励宝宝抱抱妈妈。
- ④ 如果宝宝愿意，妈妈再给宝宝讲一遍猩猩宝宝的故事。这次讲故事的过程中，妈妈可以引导宝宝自己说简单的词，比如“妈妈”“抱

抱”“宝宝”。如果宝宝还不会发音，妈妈不要心急，更不要勉强宝宝，给宝宝开心地讲故事就可以了。

提示：妈妈讲故事时，可以根据故事内容变换不同动物说话的声音，多做一些表情和动作的变化，吸引宝宝更好地听故事。

2. 妈妈参照演示的步骤，给宝宝读图画书《抱抱》。**3. 宝宝熟悉上述故事后，妈妈可进行以下拓展活动。**

妈妈可以和宝宝模仿一些书中出现的亲子互动，比如亲亲宝宝的脸蛋，拉着宝宝的小手和宝宝原地跳舞，背着宝宝走来走去等。

主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 0~6 岁儿童发展的里程碑. 2011.
- [2] 中华人民共和国卫生部. 中国 0~6 岁儿童营养发展报告. 2012.
- [3] 科学育儿读本项目组. 新家庭计划 科学育儿家庭读本. 北京: 北京出版社, 2014.
- [4] 许积德主编. 0~3 岁育儿全程指导. 第 3 版. 上海: 上海科学技术出版社, 2014.
- [5] Baker-Henningham H, Walker S, Powell C, *et al.* A pilot study of the Incredible Years Teacher Training programme and a curriculum unit on social and emotional skills in community pre-schools in Jamaica. *Child: care, health and development*, 2009; 35(5), 624 ~ 631.
- [6] Campbell F A, Pungello E P, Miller-Johnson S, *et al.* The development of cognitive and academic abilities: growth curves from an early childhood educational experiment. *Developmental psychology*, 2001, 37(2): 231 ~ 242.
- [7] Currie J, Almond D. Human capital development before age five. *Handbook of labor economics*, 2011, 4: 1315 ~ 1486.
- [8] Doyle O, Harmon C, Heckman J J, *et al.* Early skill formation and the efficiency of parental investment: a randomized controlled trial of home visiting. *Labour Economics*. 2015.
- [9] Gorman K S, Pollitt E. Does schooling buffer the effects of early risk?. *Child development*, 1996, 67(2): 314 ~ 326.
- [10] Grantham-McGregor S, Cheung Y B, Cueto S, *et al.* Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *The lancet*, 2007, 369(9555): 60 ~ 70.
- [11] Hasanbegović E, Sabanović S. Effects of iron therapy on motor and mental development of infants and small children suffering from iron deficiency anaemia. *Medicinski arhiv*, 2003, 58(4): 227 ~ 229.
- [12] Heckman J J. Policies to foster human capital. *Research in economics*, 2000, 54(1): 3 ~ 56.
- [13] Heckman J J. Schools, skills, and synapses. *Economic inquiry*, 2008, 46(3): 289 ~ 324.
- [14] Horton R. Maternal and child undernutrition: an urgent opportunity. *Lancet*, 2008, 371(9608): 179.
- [15] Huttenlocher P R. Synaptic density in human frontal cortex-developmental changes and effects of aging. *Brain Res*, 1979, 163(2): 195 ~ 205.
- [16] Idjradinata P, Pollitt E. Reversal of developmental delays in iron-deficient anaemic infants treated with

iron. *The Lancet*, 1993, 341(8836): 1 ~ 4.

- [17] Luo R, Shi Y, Zhou H, *et al.* Anemia and feeding practices among infants in rural Shaanxi Province in China. *Nutrients*, 2014, 6(12): 5975 ~ 5991.
- [18] Lozoff B, Brittenham G M, Wolf A W, *et al.* Iron deficiency anemia and iron therapy effects on infant developmental test performance. *Pediatrics*, 1987, 79(6): 981 ~ 995.
- [19] Lozoff B, Wolf A W, Jimenez E. Iron-deficiency anemia and infant development: effects of extended oral iron therapy. *The Journal of pediatrics*, 1996, 129(3): 382 ~ 389.
- [20] Melhuish E, Ereky-Stevens K, Petrogiannis K, *et al.* A review of research on the effects of early childhood education and care (ECEC) on child development. CARE project. *Transactions of the American Entomological Society*, 2015, 30(4): 522 ~ 524.
- [21] Shonkoff J P, Boyce T W, Cameron J, *et al.* Young children develop in an environment of relationship. *National Scientific Council on the Developing Child*. Summer, 2004: 1 ~ 13.
- [22] Squires J, Bricker D, Twombly E. *The ASQ: SE User's Guide: A Parent-Completed, Child-Monitoring System for Social-Emotional Behaviors*, 2003.
- [23] Stith A Y, Gorman K S, Choudhury N. The effects of psychosocial risk and gender on school attainment in Guatemala. *Applied Psychology*, 2003, 52(4): 614 ~ 629.
- [24] The Dudley Grant Memorial Trust in collaboration with the Ministry of Education and the Early Childhood Commission. *The Jamaica Early Childhood Curriculum Guide: Birth to Three is Key*, Published by The Dudley Grant Memorial Trust, 5 Gibraltar Camp Road, University of the West Indies, Mona Campus, Kingston 7, Jamaica W.I., 2009.
- [25] The Dudley Grant Memorial Trust in collaboration with the Ministry of Education and the Early Childhood Commission. *The Jamaica Early Childhood Curriculum Resource Book*, Published by The Dudley Grant Memorial Trust, 5 Gibraltar Camp Road, University of the West Indies, Mona Campus, Kingston 7, Jamaica W.I., 2010.
- [26] Thompson R A, Nelson C A. Developmental science and the media: Early brain development. *American Psychologist*, 2001, 56(1): 5.
- [27] Wu K B, Young M E, Cai J. *Early child development in China: Breaking the cycle of poverty and improving future competitiveness*. World Bank Publications, 2012.

附录

中华人民共和国教育部、联合国儿童基金会 0~6岁儿童发展的里程碑(0~12月龄)

儿童发展遵循一定规律,既有连续性,又有阶段性。在不同年龄阶段,有明显不同的发展标志。我们可以通过观察、分析这些标志,了解孩子身心发展的状况是否在正常范围内。但由于生长发育同时受多种因素(遗传、教育等)的影响,儿童的发展又有明显的个体差异。如,有的孩子说话早,但走路晚,这都是正常的情况。各年龄阶段的标志不是绝对的,孩子的发育情况与下面的标志有出入,也不要着急。但是,如果孩子出现“发展警示”中的情况,就需要注意观察,必要时咨询当地医生或者幼儿教育工作者。因为这些标志说明你的孩子在某方面的发展明显落后了,必须及时查明原因,采取措施。孩子的早期发育有极大的可塑性,同时也极易受损伤,发育异常发现得越早,治疗越及时,康复的可能性就越大。



发展标志

- 头可以从一边转向另一边
- 醒着时,目光能追随距眼睛 20 厘米左右的物体
- 在孩子身边摇响铃,孩子的手脚会向中间抱紧
- 与陌生人的声音相比,孩子更喜欢听母亲的声音
- 能分辨味道,喜欢甜味
- 对气味有感觉,当闻到难闻的气味时会转开头
- 当听到轻音乐、说话声时会安静下来
- 会微笑,会模仿人的表情

发展警示

- ★ 对大的声音没有反应
- ★ 对强烈的光线没有反应
- ★ 不能轻松地吸吮或吞咽
- ★ 身高、体重不增加

1~3
月龄

发展标志

- 俯卧时能抬头，逐渐能撑起前臂
- 能把小手放进嘴里，能握着玩具
- 能配合成人翻身，由仰卧转为侧卧
- 喜欢看妈妈的脸，看到妈妈就高兴
- 听到悦耳的声音会停止哭泣
- 开始认识物体，眼睛盯着喜欢的东西看
- 会笑出声，会叫，喜欢与人“交流”，见人会笑
- 能以不同的哭声表达不同的需要
- 喜欢让熟悉的人抱，吃奶时发出高兴的声音

发展警示

- ★ 孩子的身高、体重和头围指标没有增加
- ★ 不能对别人微笑
- ★ 两只眼睛不能同时跟随移动的物体
- ★ 听到声音时，不能转头寻找
- ★ 俯卧时，不能撑起头和上半身



发展标志

- 乳牙萌出
- 能翻身，靠着东西能坐或能独坐
- 会紧握铃铛，主动拿玩具，拿着东西就放嘴里咬
- 玩具能在两只手间交换
- 喜欢玩脚和脚指头
- 喜欢看颜色鲜艳的东西，会盯着移动的物体看
- 会大声笑，会自己发出“o”“a”等声音，喜欢别人跟它说话，并且发出应答的声音
- 开始认生，认识亲近的人，见生人就哭
- 会故意扔、摔东西
- 喜欢与成人玩“藏猫猫”游戏
- 对周围事物都感兴趣
- 能区别：成人说话的口气，受到批评会哭
- 有明显的害怕、焦虑、哭闹等反应

发展警示

- ★ 不会用手抓东西
- ★ 体重、身高不能逐渐增长（太慢或太快都要注意）
- ★ 不会翻身



发展标志

- 能自己坐，扶着成人或床沿能站立，扶着成人的手能走几步
- 会爬
- 能用一个玩具敲打另一个玩具
- 能用手抓东西吃，会自己抱奶瓶喝奶，能用拇指、食指捏起细小物品
- 能发出“ba ba”等音
- 能听懂成人的一些话，如听到“爸爸”这个词时能把头转向爸爸
- 喜欢要人抱，会对着镜子中的自己笑
- 学拍手，能按大人的指令用手指出灯、门等常见物品和五官等
- 喜欢成人表扬自己

发展警示

- ★ 不能用拇指和食指捏取东西
- ★ 对新奇的声音或不寻常的声音不感兴趣
- ★ 不能独坐
- ★ 不会吞咽菜泥、饼干等固体食物

10~12

月龄

发展标志

- 长出 6~8 颗乳牙
- 能熟练地爬
- 扶着家具或别的东西能走
- 能滚皮球
- 能反复拾起东西再扔掉
- 不像以前那样经常把玩具放进嘴里
- 会找到藏起来的東西，喜欢玩藏东西的游戏
- 用面部表情、手势、简单的词语与成人交流，如，微笑、拍手欢迎、伸出一个手指表示 1 岁等，会随着音乐做动作
- 能配合大人穿脱衣服
- 会搭 1~2 块积木
- 喜欢听儿歌、讲故事，听成人的指令能指出书上相应的东西
- 能模仿叫“爸爸”“妈妈”
- 喜欢跟小朋友一起玩

发展警示

- ★ 当快速移动的物体靠近眼睛时，不会眨眼
- ★ 不会模仿简单的声音
- ★ 不能根据简单的口令做动作，如“再见”等
- ★ 不能自己拿奶瓶喝水或奶

