

责任编辑：凌 江

封面设计：唐瀚设计

早期教育专业系列教材

- 《0~3岁婴幼儿保育与教育》
- 《0~3岁婴幼儿心理发展与教育》
- 《0~3岁婴幼儿教育学》
- 《0~3岁婴幼儿动作发展指导》
- 《0~3岁婴幼儿语言发展与教育》
- 《0~3岁婴幼儿认知发展与教育》
- 《0~3岁婴幼儿行为观察与分析》
- 《0~3岁婴幼儿行为观察与评估》
- 《0~3岁婴幼儿玩具与游戏》
- 《0~3岁婴幼儿亲子活动设计与指导》
- 《0~3岁婴幼儿艺术启蒙》
- 《0~3岁婴幼儿营养与喂养》
- 《0~3岁婴幼儿照护技能训练手册》
- 《婴幼儿抚触与按摩》
- 《婴幼儿卫生与保健》
- 《婴幼儿照护实务》
- 《儿童感觉统合训练与指导》
- 《早期教育机构事业发展与管理》
- 《蒙台梭利早期教育方法》



定价：45.00元

早期教育、婴幼儿托育服务与管理专业系列教材

0~3岁婴幼儿动作发展指导

主编 / 敖淑红

首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

早期教育、婴幼儿托育服务与管理专业系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

主编 / 敖淑红



扫一扫
学习资源库



- ▶ 学习资料
- ▶ 教学计划
- ▶ 教学课件

0~3岁婴幼儿
动作发展指导

首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

早期教育、婴幼儿托育服务与管理专业系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

主编 / 敖淑红

0~3岁 婴幼儿 动作发展指导



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁婴幼儿动作发展指导 / 敖淑红主编. -- 北京 :
首都师范大学出版社, 2025. 1. -- ISBN 978-7-5656
-8771-6

I. G61

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024AX3612 号

0 ~ 3 SUI YINGYOU'ER DONGZUO FAZHAN ZHIDAO

0 ~ 3 岁婴幼儿动作发展指导

敖淑红 主编

责任编辑 凌 江

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印 刷 北京荣玉印刷有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2025 年 1 月第 1 版

印 次 2025 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 14

字 数 281 千

定 价 45.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

编者名单

| 主 编 | 敖淑红

| 副主编 | 李 晶 林小佩

| 编 委 | 彭 萍 潘 洋 刘 英



前言

党的二十大报告指出：“办好人民满意的教育。教育是国之大计、党之大计。”为党育人、为国育才是教育的根本目标，推动早期教育、学前教育科学、高质量发展，有助于为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人打好扎实基础。自党的十九大提出“幼有所育、学有所教”，早期教育便得到了前所未有的关注。促进0～3岁婴幼儿身心健康发展是当前学前教育发展的大势所趋，是社会、家庭的迫切需要。我国在《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》中明确提出“重视0至3岁婴幼儿教育”。2019年，国务院办公厅印发《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》（国办发〔2019〕15号），文件指出“将婴幼儿照护服务纳入经济社会发展规划”。近年来，社会大力推动婴幼儿照护服务发展，加快培育婴幼儿照护相关专业人才，将婴幼儿照护服务人员作为急需紧缺人员纳入培训规划，着力建设一支品德高尚、富有爱心、敬业奉献、素质优良的婴幼儿照护服务队伍。国家将3岁以下婴幼儿的照护工程提到了前所未有的重视和关注高度，在政策导向下，婴幼儿托育服务与管理等婴幼儿照护相关专业应运而生，蓬勃发展。因此，编写培养培训所需的专业配套教材，成为早期教育专业人员义不容辞的责任，能够促进婴幼儿照护事业以及相关专业的健康发展。

婴幼儿的身体发育和动作发展与智力发展的诸要素是相辅相成的，婴幼儿早期动作的发展水平是认知发展的外在表现，某种程度上也代表着婴幼儿心理的发展水平。本教材结合婴幼儿的身体发育特点来分析和归纳其动作发展规律，总结其动作发展引导方法。本教材既有理论阐述，又有实践指导，既可供高等院校学前教育专业、早期教育专业、婴幼儿托育服务与管理专业等0～3岁婴幼儿照护相关专业教师和学生使用，也适合托育机构、早期教育中心等婴幼儿照护服务机构使用。

本教材由八个项目构成。项目一总述了婴幼儿动作发展含义、类型、



规律、影响因素、指导原则等基础理论；项目二至项目四分别对0~1岁、1~2岁、2~3岁婴幼儿大动作与精细动作发展提出具体的训练方案；项目五、项目六分别针对托育机构和家庭进行婴幼儿动作发展指导；项目七是对婴幼儿感觉统合训练与动作发展常见问题的特殊指导；项目八为对婴幼儿动作发展的观察与评价。

本教材在编写过程中借鉴和参考了一些专家、学者的理论和材料，编者在此向他们致以衷心的感谢。同时，教材中难免存在一些不足之处，敬请专家和读者批评指正，以便我们在今后的修订中进一步完善。

此外，编者还为广大一线教师提供了本教材的配套教学资源库，有需要者可致电教学助手 138104212048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

敖淑红

2024年8月

目 录

项目一	婴幼儿动作发展总览	001
任务一	初识婴幼儿动作发展	003
一、	婴幼儿动作发展的界定	003
二、	婴幼儿动作发展的类型	003
三、	婴幼儿动作发展的规律	005
任务二	婴幼儿动作发展的影响因素与指导原则	007
一、	婴幼儿动作发展的影响因素	007
二、	婴幼儿动作发展的指导原则	010
任务三	婴幼儿动作发展研究与指导意义	013
一、	关于婴幼儿动作发展的研究	013
二、	婴幼儿动作发展指导的意义	015
项目二	0～1岁婴幼儿动作发展与指导	020
任务一	0～1岁婴幼儿大动作发展与指导	022
一、	0～1岁婴幼儿大动作发展特点及水平	022
二、	0～1岁婴幼儿大动作发展训练指导	027
任务二	0～1岁婴幼儿精细动作发展与指导	034
一、	0～1岁婴幼儿精细动作发展特点及水平	034
二、	0～1岁婴幼儿精细动作发展训练指导	038
项目三	1～2岁婴幼儿动作发展与指导	044
任务一	1～2岁婴幼儿大动作发展与指导	046
一、	1～2岁婴幼儿大动作发展特点及水平	046
二、	1～2岁婴幼儿大动作发展训练指导	048
任务二	1～2岁婴幼儿精细动作发展与指导	050
一、	1～2岁婴幼儿精细动作发展特点及水平	050



二、1~2岁婴幼儿精细动作发展训练指导	053
---------------------	-----

项目四 2~3岁婴幼儿动作发展与指导 059

任务一 2~3岁婴幼儿大动作发展与指导	061
一、2~3岁婴幼儿大动作发展特点及水平	061
二、2~3岁婴幼儿大动作发展训练指导	063
任务二 2~3岁婴幼儿精细动作发展与指导	071
一、2~3岁婴幼儿精细动作发展特点及水平	071
二、2~3岁婴幼儿精细动作发展训练指导	073

项目五 0~3岁婴幼儿动作发展托育机构指导 082

任务一 托育机构婴幼儿身心保健活动组织	084
一、婴幼儿身心保健活动的内容	084
二、婴幼儿身心保健活动的有效组织与指导	087
任务二 托育机构婴幼儿动作发展活动组织	089
一、托育机构婴幼儿动作发展活动组织的基本原则	090
二、不同动作发展活动的组织与指导	091

项目六 0~3岁婴幼儿动作发展家庭指导 099

任务一 家庭亲子互动指导方法与策略	101
一、家庭亲子互动指导方法	101
二、家庭亲子互动指导策略	103
任务二 家庭亲子互动指导训练	107
一、家庭中的大动作训练	107
二、家庭中的精细动作训练	118
三、婴幼儿自理动作训练	124

项目七 0~3岁婴幼儿感觉统合训练与动作发展常见问题处理 132

任务一 婴幼儿感觉统合训练	134
一、认识婴幼儿感觉统合	134
二、感觉统合失调的表现	137
三、0~3岁婴幼儿感觉统合训练的指导方法	138

任务二 0~3岁婴幼儿动作发展注意事项与常见问题处理	145
一、动作发展的注意事项	145
二、动作发展与训练中意外情况的处理	148
项目八 0~3岁婴幼儿动作发展的观察与评价	159
任务一 认识婴幼儿动作发展观察与评价	161
一、婴幼儿动作发展观察与评价的意义与原则	161
二、婴幼儿动作发展观察与评价的实施步骤	162
任务二 0~3岁婴幼儿动作发展的观察	163
一、0~3岁婴幼儿动作发展观察与记录的方法	163
二、0~3岁婴幼儿大动作发展观察与记录要点	167
三、0~3岁婴幼儿精细动作发展观察与记录要点	170
任务三 0~3岁婴幼儿动作发展的评价	175
一、0~3岁婴幼儿动作发展评价分析方法	175
二、0~3岁婴幼儿动作发展迟缓的指导建议	177
附 录	186
附录1 托育机构保育指导大纲（试行）	186
附录2 儿童感觉统合能力发展评定量表	194
附录3 3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）	197
附录4 案例分析参考答案	208
参考文献	211



项目一 婴幼儿动作发展总览

项目导语

国家卫生健康委等部门颁发的《关于促进医疗卫生机构支持托育服务发展的指导意见》中强调“加强儿童照护指导”“针对托育机构从业人员，采用多种形式普及婴幼儿生长发育知识和科学育儿理念”“指导托育机构建立良好的生活养育环境，保障婴幼儿健康成长”。婴幼儿时期是身体生长发育的敏感期，婴幼儿生长发育的速度是波浪式的，身体各系统的发育也不均衡。同时，婴幼儿时期是大脑发育的关键期，婴幼儿身体动作的发展能促进大脑发育，动作干预对神经系统为代表的各大系统的发展影响深刻。本项目对影响婴幼儿动作发展的关键因素、婴幼儿动作发展研究的意义等进行了详细讲解。

学海导航

知识目标

1. 了解婴幼儿动作发展的类型和规律。
2. 明确婴幼儿动作发展的影响因素。

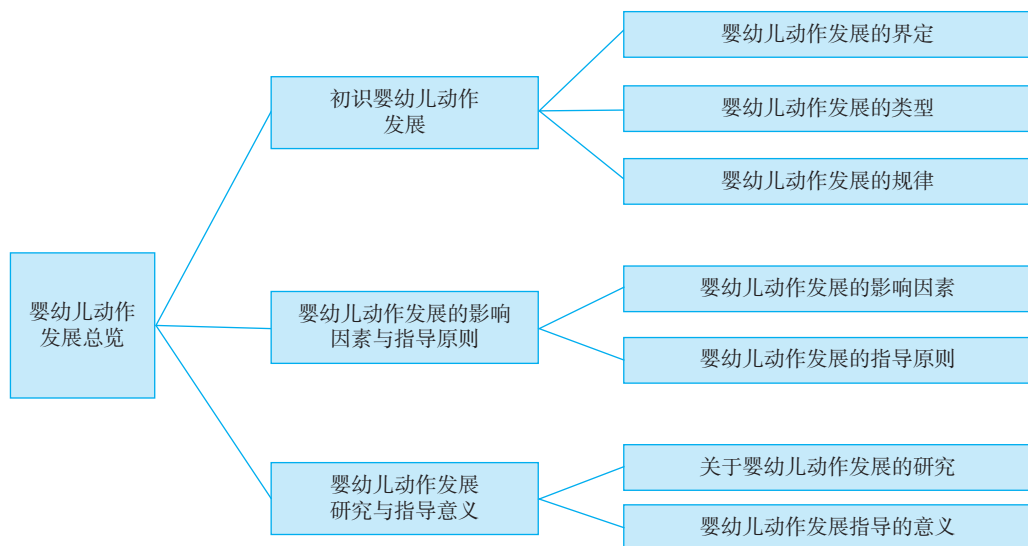
能力目标

1. 能够准确区分婴幼儿动作发展的类型。
2. 能够熟练运用婴幼儿动作发展与训练的指导原则。

素养目标

1. 树立正确的婴幼儿动作发展观。
2. 关爱和尊重婴幼儿。

结构导图



问题导入

涵涵已经十个月了，性格活泼又可爱，街坊邻居逗她，她都会发出“嘿嘿”的笑声，平时在家可以独坐、独自站立，也会“咿咿呀呀”地学说话。妈妈最近带涵涵去体检，被医生问到宝宝会不会向前匍匐爬行，妈妈才反应过来，已经十个月的涵涵还不会向前爬行，妈妈很担心不会爬的涵涵以后各方面会发展不好，所以在家强行让涵涵在地上爬，结果涵涵不仅不做，而且会大声哭闹。

问题：十个月大的孩子为什么不会爬行？而且一训练就会哭闹？

分析：按照每月龄孩子的大运动发育标准，八月龄的孩子就应该掌握在地面进行匍匐爬行的大动作要领。此案例中，因为父母没有抓住大运动训练的关键期，所以导致孩子到了十月龄还不会匍匐爬行。在婴幼儿阶段没有进行爬行训练会影响孩子的感觉统合系统（SI，Sensory Intergration，简称“感统”）发育，可能会造成孩子的阅读障碍，出现跳字、漏字、错行等现象。爬行运动还能提高婴幼儿的新陈代谢水平，有助于婴幼儿身体的生长发育，因此需要照护者进行强化训练。

在训练时，照护者需要选择孩子情绪愉快的时间段，用孩子喜欢的玩具或者食物逗引孩子匍匐爬行。照护者在刚开始训练时应该辅助孩子爬行，爬行中用动作牵引孩子上身支撑起来，腹部贴于地面并使劲，双臂和双腿交替向前爬行。照护者可以用手抵住孩子的双脚，使其有发力点，这样就更有利于孩子学习匍匐爬行了。

任务一 初识婴幼儿动作发展

“动作”是指在一定的时间和空间下，肢体、躯干的肌肉、骨骼、关节协同活动的模式，既指由身体多个部分共同构成的完整活动模式，也可以指某一部分的特定活动模式。而动作发展则是指个体一生中动作的变化过程，是个体身心发展的基础，也是个体生活、学习活动顺利进行的直接前提。婴幼儿的动作发展是在其神经系统和骨骼肌肉控制下进行的，因此婴幼儿的动作发展与其神经系统的发展密切相关。

婴幼儿身体发育的同时伴随着身体动作的发展，每个身体发育阶段都会有相对应的身体动作发展要求。婴幼儿动作发展是衡量婴幼儿运动能力的指标之一，婴幼儿动作发展包括躯体大动作和手指等部位的精细动作等方面。

一、婴幼儿动作发展的界定

做动作是人类最重要的基本能力之一，也是个体进行实践活动不可缺少的基本技能。婴幼儿动作发展主要是指大肌肉动作发展、小肌肉动作发展、感官运动发展、社交和情感动作发展等。在婴幼儿动作发展早期，个体的动作相当贫乏，需要较多的实践去学习人类特有的各种适应性动作，并不断提高动作与外界联系的有效性，从而更好地适应环境。因此，动作可被视为个体早期的外显智力。动作在婴幼儿心理发展中的作用是非常重要的，从心理学的角度看，动作是活动的组成部分，动作的发展是婴幼儿心理发展的外在指标，婴幼儿动作发展水平处于正常范围是心理健康的基本标志。心理学专家们强调，身体的动作很少自发产生，它是肌肉在大脑的控制下产生的。所以，动作发展不是单一的，而是由神经系统、肌肉共同参与的系统发展。

二、婴幼儿动作发展的类型

婴幼儿动作发展包括随意动作发展和不随意动作发展。随意动作包括全身的大动作和精细动作。全身的大动作，即大肌肉动作，主要有走、跑、跳、攀登、掉转、翻滚等身体动作，精细动作主要是指手的动作，包括手眼协调、拇指与其他手指配合对捏，如握笔、搭积木、翻书、折纸、绘画、穿扣等。不随意动作即婴幼儿本能的先天反射。婴幼儿的先天反射运动是以后婴幼儿运动的基础，而且对婴幼儿运动发展有一定的影响，因此，下面对先天反射性动作、大肌肉动作、精细动作进行介绍。

（一）先天反射性动作



图 1-1 部分常见婴幼儿先天反射性动作

先天反射是人类的原始反射，这些不受意识控制的反应是人类一生下来就具有的，婴幼儿就具有一系列的先天反射，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）参与即可完成。常见的先天反射性动作有吸吮反射、拥抱反射、收缩反射、踏步反射、握持反射、强直性颈反射、觅食反射、游泳反射等（图 1-1）。除了维持生命和保护神经的反射性动作以外，新生儿

尚有一些特殊的神经反射，这些先天反射性动作随着生长发育会逐渐消失。

（二）大肌肉动作

大肌肉动作一般指的是牵涉大肌肉群的活动，如头颈部肌肉群、四肢肌肉群和腰腹部肌肉群的运动，又称全身大肌肉动作、粗大动作。婴幼儿早期的翻身活动，以及后期的爬行、行走、跑、跳、钻、攀登等都是大肌肉动作（图 1-2、图 1-3）。大肌肉动作的发展是婴幼儿身体生长、智力发展、社会行为培养的基础和重要途径，也是促使婴幼儿大脑成熟的催化剂。



图 1-2 婴幼儿早期大肌肉动作发展之“爬行”



图 1-3 婴幼儿早期大肌肉动作发展之“跑”

每个人的身体状况不同，成长环境也不同，因此生长发育的情况也会不同。婴幼

儿大肌肉动作的发展水平并不是绝对的。如果发现婴幼儿大肌肉动作发展水平延迟在2~3个月内,父母可以持续观察或进行一定的相对应训练,若时间超过半年以上,最好立即就医,接受专业儿科医生的进一步评估与治疗。

(三) 精细动作

精细动作是指婴幼儿凭借手及手指等部位的小肌肉或小肌肉群的运动,做出手腕转动、手眼协调、手指拿捏、手指伸展、手指配合对捏等局部动作(图1-4、图1-5)。对处于发展早期的婴幼儿来说,精细动作训练能促进他们社会性的发展,是评价他们发展状况的重要指标。父母要多创造条件,在婴幼儿不同生长发育阶段为其多进行动手能力训练,促进其大脑发育。



图 1-4 婴幼儿早期精细动作之“手指拿捏”



图 1-5 婴幼儿早期精细动作之“手指配合对捏”

三、婴幼儿动作发展的规律

婴幼儿动作发展是在其生理和心理逐渐发育成熟的过程中,遵循一定的规律和顺序一步一步地发展和完善起来的,其主要的发展规律如下。

(一) 由上至下的规律

婴幼儿动作发展是按从上部动作到下部动作的规律发展起来的,婴幼儿最早的动作发展在头,头部最先可以做出抬头、转头等动作;其次是躯干,此时期婴幼儿躯干可以配合头部扭动,并做出翻身、翻滚等更多的动作;最后是下肢及全身,可以做出爬行、站立和行走等动作。这样由头部到躯干,再到下肢及全身的发育规律即为由上至下的规律。



这一规律在口口相传的育儿俗语中也有体现，即“二抬四翻六会坐，七滚八爬周会走”。其中的二月抬头、四月翻身、六月能坐、七月会翻滚、八月可以爬行、周岁能够走路，是传统育儿的理论经验。

（二）由近及远的规律

婴幼儿动作发展从中央部位到边缘部位的发展规律称为“由近及远的规律”，表现为：动作先从头部和躯干开始，然后发展双臂和腿的动作，最后才发展手的动作。

上肢动作的发展顺序：肩膀—上臂—肘—前臂—手腕—手掌—手指。下肢动作的发展顺序：大腿—膝盖—小腿—脚腕—脚掌—脚趾。

上肢动作的发展顺序如下：首先是肩膀的动作，包括抬头、扭头等；随后肩膀可以带动上臂运动；进而连带肘部关节的活动；再延伸到前臂，可以挥舞胳膊；最后到手腕、手掌和手指，动作越来越灵活、精细。

下肢动作的发展顺序如下：首先是大腿的动作，此时婴幼儿可以在坐的时候扭动身体；随后带动膝盖的发展，腿部的动作更加灵活，坐姿更加稳定；膝盖进而带动小腿的运动，可以做到更大幅度的运动动作，如爬行等；小腿的发展会进一步带动脚腕、脚掌和脚趾的发展，下肢动作可以更加有力、稳定。

（三）由粗到细的规律

由粗到细的规律即由大动作到精细动作的规律，婴幼儿首先出现的是身体大肌肉动作，如头部动作中的自由扭头、腿部动作中的踢腿等，然后才是发展灵巧的小肌肉动作，以及精准的精微动作，如穿珠子、扣纽扣等。

（四）由整体到局部的规律

由整体到局部的规律即从整体动作到分化动作的规律，婴幼儿最初的动作是全身性的、笼统的、散漫的，如挥动手臂时总会全身都跟着手臂运动，腿和脚也有伴随的挥摆、踢伸动作。随着年龄的增长，这种动作会逐步分化为局部的、准确的、专门化的动作，如手部可以做出更有指向性的动作等。

（五）由无意到有意的规律

由无意到有意的规律即从无意识到有意识的动作，婴幼儿最初的动作都是无意识的，随着年龄的增长，动作越来越多地受到心理有意识的支配。

（六）阶段性和连续性规律

婴幼儿的动作发展具有阶段性和连续性的特征，每一个阶段匹配相对应的动作发

展，上一个动作发展与下一个动作发展之间会有脱离不了的延展性和连续性。如婴幼儿在学会走之前往往是先学会爬行的动作，如果婴幼儿没有学会爬行就开始走路，则容易产生感统失调的问题。

任务二 婴幼儿动作发展的影响因素与指导原则

婴幼儿动作发展受多种因素影响。了解这些因素，掌握科学指导原则，能为婴幼儿动作发展保驾护航，助力其在关键期顺利成长，为未来身心全面发展筑牢根基。

一、婴幼儿动作发展的影响因素

婴幼儿动作发展遵循特有的规律和顺序，而这一过程受到多种因素的综合影响。其中，生理因素是基础性制约因素，同时，教养环境、个体差异以及后天的学习训练，也会在不同程度上影响婴幼儿运动功能的发展水平与速度。

（一）生理因素

众多心理学实验结果表明，生理因素是影响婴幼儿动作发展的关键要素。在婴幼儿动作发展进程中，发展质量较高与较低的年龄段会有序交替。值得注意的是，无论家庭经济状况、父母文化教育水平存在何种差异，全世界各民族的婴幼儿在动作发展顺序上基本一致。这一现象充分体现了生理因素在动作发展中的重要作用，具体可从以下两个方面展开分析。

1. 遗传因素

基因对婴幼儿的身体基本构造和身体素质起着决定性作用。例如，部分婴幼儿天生肌肉力量较强，这种与生俱来的身体素质优势，会直接影响其站立、行走等动作的发展时间与质量。也就是说，遗传因素为婴幼儿的动作发展奠定了最初的物质基础。

2. 生理成熟度

身体各部分的成熟程度在婴幼儿动作发展中至关重要。以骨骼发育为例，其发育状况直接决定了婴幼儿何时能够承受自身重量，进而完成站立和行走等动作。而神经系统的成熟同样不可或缺，它是动作控制与协调的关键。只有当神经系统发育到一定阶段，婴幼儿才能够精准地控制肢体动作，实现动作的流畅与协调。

阅读卡片

双生子的爬梯实验

美国心理学家阿诺德·格塞尔曾经做过一个著名的实验：被试者是一对出生46周的同卵双生子（双胞胎）A和B。格塞尔先让A每天进行10分钟的爬梯训练，B则不进行此种训练。6周后，A爬5级楼梯只需26s，而B需45s。从第7周开始，格塞尔对B连续进行两周爬梯训练。关于这两个孩子哪个爬楼梯的水平高一些的问题，大多数人肯定认为应该是练了8周的A比只练了两周的B好。但是，实验结果出人意料，只练了两周的B爬楼梯的水平比练了8周的A好，B可在10s内爬上那特制的5级楼梯的最高层。

格塞尔分析说，其实A在46周就开始练习爬楼梯为时尚早。孩子生理上没有足够成熟，所以训练只能取得事倍功半的效果；B在53周开始爬楼梯，这个时间就非常合适，孩子生理上更加成熟，所以训练就能达到事半功倍的效果。

这个实验给我们的启示是：教育要尊重孩子的实际水平，在孩子尚未成熟之前，要耐心等待，不要违背孩子身体动作发展的自然规律，不要违背孩子发展的内在“时间表”。

（二）教养环境

婴幼儿的动作是在身体对环境的主动探索中产生的。在这些环境中，家庭教养对婴幼儿的动作发展起着重要作用。影响教养环境的主要因素有以下几方面。



图 1-6 “捆蜡烛包”的非科学包裹方式

1. 育儿方式

父母的育儿方式会影响婴幼儿的生长发育和动作发展。对新手父母来说，系统地学习科学的育儿方式是十分重要的。比如，部分照护者未能学习科学的育儿方式，会像左图（图 1-6）一样用“捆蜡烛包”的方式包裹新生儿，或者在婴幼儿出生的第1个月，用手套将孩子双手套起来，避免孩子抓伤自己，这些做法在一定程度上限制了婴幼儿的身体活动，从而导致婴幼儿上肢大动作和手部精细动作的发展迟缓。若出现这样的情况，应及时对婴幼儿照护者普及正确的育儿方

式，教给其正确的包裹新生儿的方法：被子要薄厚适中，也要确保不能有易脱落的纽扣、会缠绕的绳子或能盖住脸的兜帽，避免增加宝宝窒息的风险；包裹时要注意宝宝的手臂应该伸直，胯部宽松，髋部可自由活动。包得太紧容易影响呼吸，太松又会散开遮住口鼻。可见，对照护者来说，学习科学的育儿方式是极为重要的。

2. 教养态度

父母的教养态度也深刻影响婴幼儿动作的发展。有些父母有“树大自然直”的想法，认为婴幼儿的动作发展不需要关注，大了自然会好，从而忽视对婴幼儿动作的训练，因而会错过婴幼儿各动作的发展关键期，这对其全面发展很不利。因此，照护者在教养婴幼儿时应抱以积极的态度，主动学习科学的育儿方式，明确照护者在婴幼儿成长中的重要作用。

3. 物质条件

家庭的物质条件对婴幼儿动作发展也有影响。育儿理念较好、育儿方式科学的家庭能为婴幼儿提供好的活动场地、足够的训练机会和相关的动作发展器械，会对婴幼儿的动作发展起到良好的辅助作用。而育儿理念落后的家庭则难以认识到物质辅助对于婴幼儿发育发展的重要作用，不能为婴幼儿准备良好充分的物质资源，会对婴幼儿发育与动作发展造成阻碍与限制。

（三）个体差异

婴幼儿的动作能力潜能是存在个体差异的。身体和年龄的动作发展标准，仅仅是帮助父母、教师和医务人员建立一个关于特定年龄的婴幼儿具有哪些特征的普遍概念的一般指导，在判断婴幼儿动作发展水平时，应综合考虑每个婴幼儿的个体情况。

1. 遗传因素

遗传基因决定了婴幼儿在身体结构、肌肉力量、神经发育等方面会存在差异。比如，家族中遗传的运动天赋，会让婴幼儿在动作发展上有先天优势。有的婴幼儿天生肌肉力量强，在爬行、走路等动作发展上就会相对较快。

2. 性别差异

男孩和女孩在动作发展方面存在不同特点。一般来说，男孩在大肌肉动作上发展较好，像跑跳、攀爬等动作，而女孩在精细动作上更具优势，如手部的抓握、用手指捏取物品等。

3. 健康状况

健康状况对动作发展影响很大。婴幼儿时期的疾病、营养状况等都会影响动作发



展。例如：患有佝偻病的婴幼儿，由于骨骼发育异常，可能在站立、行走等动作发展上会落后于健康的婴幼儿；而营养不良的婴幼儿，身体机能和肌肉力量不足，也会影响动作发展。

（四）后天的学习和训练

后天的学习和训练可以使动作发生和熟练的年龄提前，而且长期的动作训练可以加速动作发展，动作的反复练习、不断丰富提高也可以促进大脑在结构上的发育完善，进而为婴幼儿早期心理发育做了铺垫。

二、婴幼儿动作发展的指导原则

对婴幼儿动作发展训练的指导要遵循成熟准备原则、注重个体差异原则、顺序性原则、愉悦性原则、适宜性原则和安全性原则。

（一）成熟准备原则

在婴幼儿生理机制尚未成熟之前，要有一个从不成熟向成熟过渡的准备状态。这个准备状态实际上就是生理机制由不成熟向成熟过渡的阶段。处于准备阶段的婴幼儿，尚未具备相应的学习能力，属于不成熟阶段，如果刻意让其学习某种动作技能，就很难达到预期的效果，此时实施强化训练反而会危害婴幼儿的身体。在格塞尔的成熟论中，准备是一个解释学习的关键概念。这里有两点需要着重说明。

（1）婴幼儿在发展过程中的准备状态是一种动态的概念，并不是僵化的或一次性的表现。当一种准备状态达到成熟水平后，另一种新的成熟水平又会处于新的准备状态之中。

（2）成熟是受基因表达的程序所控制的过程，外部环境不能改变它的程序。因此，是成熟决定着学习，而不是学习决定着成熟，这便是格塞尔这一原则的真正含义。

因此，在指导婴幼儿动作发展的活动中，要把握其动作发展规律及特点，观察了解其动作发展的实际水平，以此作为活动设计与组织的依据，不可盲目训练，更不可揠苗助长。

（二）注重个体差异原则

婴幼儿动作能力发展的个体差异非常显著，其原因主要有以下两个方面。

1. 运动经验的不同

不同的婴幼儿在同一年龄段内所经历的运动过程是不同的。年龄越小，婴幼儿的

可塑性就越大，差异就越显著：运动越早，练习越多，发展就越好；相反，运动越晚，练习越少，发展就越有可能滞后。因此，照护者照护婴幼儿时应在保证安全的前提下为婴幼儿提供自由玩耍的机会，鼓励婴幼儿自由探索，引导婴幼儿提高解决问题的能力 and 创造力。

2. 婴幼儿的性格气质不同

一般情况下，乐观活泼的婴幼儿经常运动，动作发展比较好，而内向胆小的婴幼儿在多数情况下运动比较少，运动能力相对比较弱。照护者应帮助婴幼儿识别婴幼儿自己和他人的情绪，适时建立合理规则，发展其自我调节能力。此外，在教育活动中，要注重个体差异，因人而异、有针对性地进行个别指导，不可盲目攀比，避免整齐划一或统一要求。

（三）顺序性原则

如上文所述，婴幼儿动作的发展遵循一定的顺序，在照护婴幼儿的过程中也要遵循婴幼儿生长发育与动作发展的规律，不可违背自然规律强加要求。同时还应对婴幼儿做好定期健康监测，及时关注婴幼儿生长发育异常表现，做到早发现、早诊断、早干预。指导婴幼儿动作发展的顺序性原则具体要求如下。

1. 由头至脚原则

刚出生的婴幼儿头部的动作较身体其他部位活动频繁，直到神经系统成熟后身体动作才发展至躯干及四肢。

2. 由中心发展至外围原则

婴幼儿动作发展最先发展的是与躯体相连接的部位，再发展距躯体较远的部位，如婴幼儿在抓物品时，最先开始肩头与手肘的运动，然后才学会用手腕及手指。

3. 由大动作发展至小动作原则

婴幼儿的动作中先出现大关节动作，如肩部动作及髋关节部分的大动作，慢慢地发展引发出准确而清晰的手指动作。

（四）愉悦性原则

婴幼儿对运动本身就怀有很大的兴趣。运动能够使人兴奋，从而产生心理上、精神上的愉悦。不同的婴幼儿选择活动和游戏的趋向不同，但总的来说，婴幼儿在选择运动类型方面有以下几种趋向。

（1）自己比较熟悉的运动，能够熟练操作。有的婴幼儿对攀登架非常熟悉，能够非常熟练地在攀登架上攀爬，那么他可能就会常常去玩攀登架；同样，如果婴幼儿非



常善于玩秋千，那么他选择秋千的可能性就更大一些。

(2) 难度适中的新型运动，具有一定的挑战性，危险性较小。不经常玩的游戏或器械，对婴幼儿来说会有一定的挑战性和新鲜感，如果难度不大且危险性较小，婴幼儿也会比较愿意选择这样的运动。

(3) 能获得成就感的运动。可能是他们熟悉的，也可能是他们不熟悉的，但只要婴幼儿能通过该运动获得自我满足感或得到照护者的支持，婴幼儿就会趋向于选择这样的运动。

(4) 有一定趣味性的运动。婴幼儿都喜欢富有情节的、好玩的游戏，因此比较有趣味性的活动也是婴幼儿会选择的一种趋向。

因此，在指导婴幼儿动作发展的过程中应坚持愉悦性原则，为婴幼儿创建良好的成长环境，营造温馨、和睦的成长氛围，给婴幼儿展现快乐、积极的生活态度，培养婴幼儿积极、乐观的品格。同时，要为婴幼儿提供整洁、安全、有趣的活动空间，并在其中配置适合其年龄的玩具、图书和生活用品。

(五) 适宜性原则

婴幼儿的骨骼、肌肉虽然有了一定的发展，但仍然非常柔弱。在进行动作训练时，照护者一定要遵循适宜性原则，不宜让婴幼儿长时间（一般以不超过 10 分钟为宜）进行某种单一训练活动，也不宜进行大强度的动作训练，以防损伤婴幼儿娇弱的肌肉、骨骼。

由于动作发展存在一定的顺序性，所以在动作发展教育中，一定要遵循从简单到复杂的原则，循序渐进，不能违背动作发展的规律。这也就要求照护者不断学习婴幼儿生长发育知识，掌握养育照护和健康管理的各种技能和方法，不断提高科学育儿的能力。

(六) 安全性原则

婴幼儿对于走路并不熟练，上下台阶尚不自如，抓捏东西并不牢固，也缺乏技巧。但是，对世界充满了好奇心和探索欲的婴幼儿却不会认识到自己动作发展的不成熟，往往要极力扩大自己的认知范围，会爬高爬低、三步并作两步跑、尝试开关门等，因此摔跤、划伤等意外伤害情况就会较为频发。另外，照护者进行精细动作训练时，往往会给婴幼儿提供较为细小的物体，供其抓捏。但婴幼儿探索世界的一个途径就是口腔探索，很多婴幼儿会将这些细小的物体放入口中，这就很容易造成窒息或者其他危害。因此，照护者在教育过程中，要尽量为婴幼儿创造一个清洁、安全、温馨的环境，精心选择动作训练使用的器械和材料，避免危险事故的发生。

任务三 婴幼儿动作发展研究与指导意义

婴幼儿时期是一个人的生命初期，是人体快速发展的阶段。国内外专家学者一直致力于婴幼儿动作发展方面的探索与研究，也在每个阶段取得了不同程度的成果。

一、关于婴幼儿动作发展的研究

在早期教育领域，婴幼儿动作发展的研究意义重大。孩子不仅是家庭的希望，更是民族的未来，承载着民族的希望。国家高度重视早期教育事业，其中对婴幼儿动作发展相关研究的支持与推动贯穿始终。从多年来大力倡导的“优生优育”到各大妇幼保健院鼓励准爸妈参与的“产前父母课堂”，这些措施都在为婴幼儿良好的动作发展奠定基础，通过孕期知识普及、指导准爸妈做好各项准备，让婴幼儿从生命初始阶段就具备良好动作发展的可能。

婴幼儿出生后，“每月健康体检”中对大动作和精细动作发展的评估是关键环节，医生会根据婴幼儿的月龄检查其抬头、翻身、坐立、爬行、抓握等动作发展情况，以此判断婴幼儿身体发育是否正常，一旦发现动作发展迟缓等问题，能及时干预。各大托育教育机构介入的早期教育，更是以科学的方式促进婴幼儿动作发展，设计各类针对性的活动，如针对大肌肉群发展的攀爬、跳跃游戏，锻炼小肌肉群的涂鸦、拼图游戏，等等，助力婴幼儿动作发展。

这一系列举措，充分体现了国家引导全社会关注婴幼儿身体及心理发展的决心，也为婴幼儿动作发展的研究提供了丰富的实践样本与良好的研究环境，为进一步深入探究婴幼儿动作发展规律、优化早期教育方式提供了有力保障。

2022年，国家卫生健康委办公厅发布《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》，为进一步提升婴幼儿健康水平、促进婴幼儿早期发展、加强婴幼儿养育照护提供了指导，有利于照护人掌握科学育儿的理念和知识，提高婴幼儿健康养育照护能力和水平。

实际上，自18世纪末期起，人类便开启了对个体动作发展的研究征程。德国学者迪特里希·蒂德曼在1787年出版了《婴儿行为日记》，记录了他儿子从出生到30月龄的感觉、动作、语言和智力等发展情况。他详细记录并深入探讨了婴幼儿动作发展的一般顺序，以及反射性动作向随意动作发展的转折，这一研究被公认为是目前已知最早的关于婴幼儿动作发展的系统性探索。

在动作发展研究领域，美国心理学家阿诺德·格塞尔的贡献尤为突出。他首创用



电影机研究正常婴幼儿的躯体和心理发育的方法。这种方法可以提供对婴幼儿的动作发展过程的客观记录，避免了人为观察可能产生的主观偏差和记忆误差。电影记录使得研究者可以反复观看、细致分析儿童的动作细节，观察动作的起始、发展和完成的整个过程，以及动作之间的衔接和变化，进而发现动作发展的规律。此外，电影记录为不同婴幼儿之间以及同一婴幼儿在不同阶段的动作发展对比研究提供了可能。这种研究方式使得格塞尔的研究成果能够以更直观、更生动的形式呈现给其他研究者和大众，有助于其动作发展理论和成熟势力说的传播和推广，让更多人了解到儿童动作发展的规律和特点，推动了整个领域的发展。

除格塞尔外，玛格丽特·麦格劳也是该领域的重要研究者。她对婴幼儿动作发展的诸多方面进行了深入探究，以动作发展研究为基础，对个体发展的基本规律进行了概括，并对发展机制予以阐释，与格塞尔的理论共同为婴幼儿发展理论奠定了坚实基础。

（一）婴幼儿动作发展与心理发展有着密切的联系

婴幼儿动作发展与其心理的发展密不可分，其间联系有以下几方面。

1. 婴幼儿动作发展是心理发展的源泉

婴幼儿运用已有的动作模式和感知觉对外界刺激做出反应，获得对环境的最初认知，进而对环境产生情感与心理活动。可以说，没有动作，婴幼儿心理几乎就无从发展。

2. 婴幼儿动作发展是心理发展的外部表现

婴幼儿动作的发展反映着心理的发展，婴幼儿的动作发展水平显示着婴幼儿心理成熟的程度，通过对动作发展的研究，我们可以了解婴幼儿心理发展的水平。

3. 婴幼儿动作发展对心理发展起着积极作用

德国学者罗尔夫·奥尔特博士指出：“运动对儿童是非常重要的，对于知识的建构和感知觉的发展尤其如此。这一点会在以后的发展阶段中显现出来。”他还说：“运动不光有助于身体的健康发展，还有助于自尊和自信的确立，儿童这种对自身运动的控制能力可以迁移到日常生活中去，使他们能在各种不同的情境中应付自如。”

4. 婴幼儿动作发展促进社会交往能力的发展

婴幼儿的动作能力逐步发展，这一过程促使他们与周围人的交往模式发生转变，从最初依赖他人、较为被动的状态，逐渐向主动发起互动转变。也就是说，动作能力的发展在一定程度上诱导并推动了婴幼儿社会交往能力的发展。

（二）婴幼儿精细动作发展与智力发展密切相关

婴幼儿精细动作发展是人类个体最基本，也是最重要的发展领域之一，是建构婴幼儿早期智慧大厦的砖块。精细动作技能的快速发展可促进包含认知在内的智力发育，从而有效扩展婴幼儿认知自我和外部环境的广度与深度。婴幼儿早期通过抓握等精细动作获得运动经验的同时，也会促进视、触觉等感知系统的发育，进而影响认知能力发展。

二、婴幼儿动作发展指导的意义

婴幼儿时期是身体发育的关键期，每一个关键的月龄阶段，大动作和精细动作都会协同发展，婴幼儿期动作的发展不仅关乎一个人今后动作能力的发展水平，更与婴幼儿的身心素质全面发展有着密切的关系。为了避免婴幼儿在以后的学习、生活及社会适应性方面出现各种各样的问题，照护者要对婴幼儿每个月龄的大动作和精细动作进行观察、分析以及介入指导。指导的意义有以下几个方面。

（一）婴幼儿动作发展是其身心素质全面发展的重要方面

运动不仅可以强身健体、提升健康水平，还可以完善大脑功能，优化神经网络，提高人的警觉性、注意力。人类想要解决生产生活中遇到的各种实际问题，除了要经过大脑思考外，还需要基础的身体配合。许多科学研究证实：婴幼儿时期是人的许多基本动作发展的关键期，从新生儿期开始对婴幼儿实施科学、全面的动作发展指导，有利于婴幼儿身心素质的全面发展。

（二）婴幼儿动作发展是体现身心发展的窗口

婴幼儿的动作发展，是一扇直观呈现其身心发展状态的关键窗口。人体的动作，在神经系统的精密调控下，依赖骨骼、肌肉、关节与肌腱的协同配合得以完成。对于婴幼儿而言，动作神经的协调配合程度，直接决定了他们动作发展的成熟水平。在婴幼儿早期发展评估中，动作之所以成为主要指标，正是因为其精准映射出了身心发育的诸多关键信息。观察婴幼儿的抓握、爬行、站立、行走等动作，能深入洞察他们的神经系统发育状况、肌肉力量与关节灵活性，以及感知觉和认知的发展程度。动作发展情况为全面了解婴幼儿的身心发展提供了重要依据。

（三）婴幼儿动作发展能促进多种感知觉的联合

在婴幼儿成长进程中，动作发展对多种感知觉联合的促进作用极为关键。人类无法仅凭单一感觉通道完整认识世界，视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉等必须协同运



作，才能获取全面且精准的环境信息，达成最佳发展效果。

婴幼儿时期，从最初的抓握动作，到翻身、爬行、站立与行走，每一项运动能力的发展都是一次感知觉的深度整合。例如，抓握动作让婴幼儿通过手部触觉感受物体的形状、质地与温度，同时视觉聚焦物体，大脑将触觉与视觉信息关联整合，逐渐构建起对物体完整的认知概念。

这些早期动作发展所引发的感知觉联合，不仅助力婴幼儿当下对世界的探索，还在大脑中构建起复杂神经网络，为日后学习、认知、社交等全方位发展筑牢根基，使其能更好地适应和融入复杂多变的外部世界。

基础知识巩固



案例分析

小星星满1周岁了，但还不能独自站立，小区里其他同年龄段的小宝宝都已经会走了。妈妈对比了解后，买了辆学步车让小星星学习走路。爸爸在网上看了很多资料，相关资料显示，使用学步车会给孩子身体和动作发展带来危害，所以爸爸很反对小星星使用学步车。因此两人争执不下。

你来说说：小星星是否应该使用学步车？



实操练习

请你到托育机构收集照护者关于婴幼儿身体发育与动作发展的问题或经验，并将收集到的成果以表格的形式进行总结。示例如下。

婴幼儿姓名：

年龄：

性别：

记录日期：

项目	问题体现	育儿经验	解决建议
婴幼儿身体发育			

续表

项目	问题体现	育儿经验	解决建议
婴幼儿动作发展			
针对此次调查教师的评价：		自我评价：	

 拓展阅读

蒙台梭利教育观

玛利亚·蒙台梭利是二十世纪享誉全球的婴幼儿教育家，意大利婴幼儿教育家，意大利第一位女医生，意大利第一位女医学博士，女权主义者，蒙台梭利教育法的创始人。她的教育方法是由其在儿童工作过程中，所观察到的儿童自发性学习行为总结而成的。蒙台梭利倡导学校应为儿童设计量身定做的专属环境，并提出了“吸收性心智”“敏感期”等概念。

她所创立的、独特的婴幼儿教育法，风靡了整个西方世界，深刻地影响着世



界各国，特别是欧美先进国家的教育水平和社会发展水平。蒙台梭利教育法的特点在于十分重视儿童的早期教育，她为此从事了半个多世纪的教育实验与研究；她的教学方法从智力训练、感觉训练到运动训练，从尊重自由到建立意志，从平民教育到贵族教育，为西方工业化社会的持续发展提供了几代优秀的人才基础。《西方教育史》称她是二十世纪赢得欧洲和世界承认的最伟大的科学与进步的教育家。

1870年8月31日，玛利亚·蒙台梭利出生在意大利安科纳地区的基亚拉瓦莱小镇。作为独生女的蒙台梭利深得父母的宠爱，受到良好的家庭教育。因此从小便养成自律、自爱的独立个性，以及热忱助人的博爱胸怀。蒙台梭利五岁时，因父亲调职而举家迁居罗马，开始了她的求学生涯。蒙台梭利虽是独生女，但父母并不溺爱她，而是注意对她的教育，如要求她守纪律，同情和帮助穷苦和残疾的儿童。因此她幼年时就特别关心那些不幸的儿童，尽可能地帮助他们。从孩提时代起，她的自尊心就非常强烈。有个老师对学生很严格，不尊重、不关心学生。有一次这位老师用略带侮辱的口吻提及她的眼睛，为了抗议，她便从此不在这位老师面前抬起“这对眼睛”。她认为儿童也是一个人，也需要受到尊重。在安科纳上小学时，蒙台梭利也表现出关心、帮助其他儿童的倾向，对教师轻视儿童和侵犯儿童人格尊严的态度和行为极为反感。

十三岁后，她先后读了数学、现代语言与自然科学、数学、生物、医学等学科，多领域的交融培养出她异于常人的毅力，也为她日后献身儿童教育奠定了成功的基石。

蒙台梭利强调，儿童是和照护者截然不同的独立个体。照护者必须重新看待儿童，发现儿童存在的价值，而不是任意将自我意识强加在儿童身上，磨灭儿童的人格意识，也就是说，儿童致力改善他自己。然而由于照护者不适当的引导或环境的影响，儿童会出现偏差行为，如不整洁、不顺从、懒惰、贪婪、自我中心等，因此蒙台梭利强调环境和照护者的重要性，如果我们不能看见儿童的本来面目，将无法协助儿童正常地发展。

蒙台梭利教育理念如同一盏明灯，照亮了儿童教育的独特道路。蒙台梭利曾说：“我们的学校一开始可比拟为疗养院，儿童在这儿发生的第一件事就是恢复心智健康。”这一观点颠覆了传统观念中对学校的认知，将学校视为修复儿童内心的特殊场所。在传统教育环境中，儿童往往被要求整齐划一，个性发展受到一定限制，部分儿童可能出现行为偏差或心理压抑。而蒙台梭利教育下的学校，致力于为儿童营造自由、宽松的氛围，让儿童的心灵得以舒展，重新找回内心的平

衡与健康。

蒙台梭利坚信，唯有透过工作的治疗方式，才能治疗儿童的偏差行为。儿童在工作中，不断探索、尝试，通过自己的双手和大脑，逐渐建构起对世界的认知，同时也在在这个过程中塑造自己的人格。例如，当儿童专注于摆弄积木，从简单的堆砌到搭建出复杂的结构，这不仅锻炼了他们的动手能力，更培养了空间思维、创造力以及解决问题的能力。在这个过程中，儿童学会了专注、坚持和自我挑战，这些品质都将成为他们人格的重要组成部分。所以，蒙台梭利教育法虽有丰富的教具，但教具只是引导儿童工作的工具，其最大目的并非单纯教会儿童使用教具，而是借助教具的操作，协助儿童建构完善的人格。

专注在儿童的成长过程中起着关键作用，它是儿童打开内心宝藏的钥匙。在蒙台梭利教育环境中，儿童被给予自由选择的权利，他们可以自主决定参与哪项工作。在这种自由选择与专注的气氛下，儿童的兴趣被充分激发，他们能够全身心地投入活动中。当儿童专注于自己选择的工作时，他们的能量不断增强，逐渐学会自我控制，达到自制的境界。比如，儿童在绘画时，专注于色彩的搭配和线条的描绘，不受外界干扰，沉浸在自己的创作世界里，这个过程中，他们的专注力得到锻炼，自我管理能力也在不断提升。

蒙台梭利博士还强调：“手指尖是儿童智慧的源泉，两手操作获得的智力是长久的，反复练习是儿童的智力体操。”手部动作的灵活性与儿童的大脑发育程度密切相关。在日常生活活动中，充分的动手机会能促进儿童大脑的发育。儿童进入教室做的第一份工作通常是日常区域的工作，像扣纽扣、系鞋带、倒水等看似简单的活动，对儿童来说却意义重大。通过这些活动，儿童的手部肌肉得到锻炼，手眼协调能力不断提高，同时也培养了他们的生活自理能力和自信心。这些日常活动不仅是儿童智力发展的基础，更是他们融入社会、独立生活的重要准备。

蒙台梭利教育理念从儿童的心智健康、人格建构、专注力培养以及手部动作与智力发展的关系等多方面，为我们揭示了儿童成长的独特规律，指明了教育方法。它让我们认识到，儿童的成长需要一个自由、尊重和充满探索机会的环境，在这样的环境中，儿童才能真正成为自己成长的主人，实现全面而独特的发展。

（资料来源：本书编写组）