婴幼儿动作发展与指导

聂红菊　陈念念　主　编
蔡欣欣　卢佳鑫　周晓曦　副主编
康王丽　鞠璐璐　参　编

清華大學出版社
北　京

内 容 简 介

本书阐述0～3岁婴幼儿动作发展规律及科学指导方法。全书以年龄分段为框架，结合理论与实践，分7个项目展开。项目一阐述动作发展的概念、意义和影响因素，构建科学认知体系，并给出早期促进策略。项目二至项目五按0～6月、7～12月、13～24月、25～36月4个关键阶段，逐级解析各时期大动作（如翻身、爬行、行走等）与精细动作（如抓握、手眼协调等）发展特点，并提供配套训练方案、活动设计模板及教学实训案例。项目六聚焦特殊需求婴幼儿群体，剖析其动作发展特性，提供个性化适应性训练策略。项目七整合安全防护要点、家园共育机制，并系统介绍动作发展观察评价工具，构建“监测—评估—干预”闭环。本书既可用作高等职业院校学前教育相关专业的教材，又可用作婴幼儿教育工作者、早期干预师、家长及学前教育研究者的指导用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目（CIP）数据

婴幼儿动作发展与指导 / 聂红菊，陈念念主编 .
北京：清华大学出版社，2026. 3. --ISBN 978-7-302-71102-5
Ⅰ. G61
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20264C4N04 号

责任编辑：高　岫
封面设计：益教蓝图
版式设计：数媒通
责任校对：成凤进
责任印制：沈　露

出版发行：清华大学出版社
网　　址：https://www.tup.com.cn，https://www.wqxuetang.com
地　　址：北京清华大学学研大厦A座　　**邮　　编：**100084
社 总 机：010-83470000　　**邮　　购：**010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者：河北龙大印务有限公司
经　　销：全国新华书店
开　　本：185mm × 260mm　　**印　　张：**15.75　　**字　　数：**358千字
版　　次：2026年5月第1版　　**印　　次：**2026年5月第1次印刷
定　　价：59.00元

产品编号：113016-01

前　言

在婴幼儿成长过程中，动作发展是其生理成熟、认知建构与社会适应的重要基石。0～3岁为动作发展的关键期，其发展轨迹直接影响个体未来的学习能力与身心健康。党的二十大报告明确指出："我们深入贯彻以人民为中心的发展思想，在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力，人民生活全方位改善。"当前，社会对科学育儿的需求日益增长，但家庭与早教从业者常因缺乏系统的理论指导和实操方法，难以精准支持婴幼儿动作发展。基于此，我们编写本书，旨在为0～3岁婴幼儿动作发展提供专业、系统的指导方案，积极响应国家在"幼有所育"方面持续发力的部署，助力婴幼儿动作发展，为他们未来的人生发展筑牢根基。

本书特色鲜明，主要体现在以下4个方面。

1. 阶段递进，科学系统

本书以月龄为轴，细分0～6月龄、7～12月龄、13～24月龄、25～36月龄4个核心阶段，结合特殊需求婴幼儿的干预策略，构建从基础到进阶的完整知识体系。

2. 理实结合，注重实操

每个项目涵盖发展特点、训练方法、活动设计与案例分析，穿插"知识拓展""想一想"等互动模块，配套大量游戏化训练方案，兼顾理论深度与实践可行性。

3. 全面关照，聚焦发展

本书不仅关注普通婴幼儿的动作发展规律，还纳入特殊需求婴幼儿的早期干预方法及科学观察评价体系，体现教育公平与个性化支持理念。

4. 提升素质，德能兼修

本书强调尊重个体差异、科学育儿的职业伦理，培养早教从业人员的责任感与专业服务意识。

本书的完成，离不开编写团队的精诚合作，感谢婴幼儿发展领域专家的悉心指导，以及早教机构、托育中心的实践反馈。

教学资源

为方便教学，本书提供丰富配套资源，包括教学课件、教案、教学大纲、教学进度及学时分配表、习题及答案等，可扫描右侧二维码获取。同时，为便于学习，本书提供了配套教学视频、知识拓展等辅助资料，可扫描书中二维码查看。

希望本书能成为家长、早教从业者的实用指南，为婴幼儿的健康成长保驾护航。

编者

2026年4月

目　录

项目一　0～3 岁婴幼儿动作发展概述……001

任务一　婴幼儿动作发展的概念、类型和规律……001

一、婴幼儿动作发展的概念……001

二、婴幼儿动作发展的类型……002

三、婴幼儿动作发展的规律……008

任务二　婴幼儿动作发展的意义及影响因素……009

一、婴幼儿动作发展的意义……009

二、婴幼儿动作发展的影响因素……011

任务三　婴幼儿动作发展的早期促进措施……013

一、遵循科学合理的原则……013

二、实施科学的早期促进措施……015

任务四　0～3 岁婴幼儿动作发展工作坊……017

实训：合作学习　实践拓展……017

项目二　0～6 月龄婴儿动作发展与指导……021

任务一　0～6 月龄婴儿动作发展的特点……021

一、0～3 月龄婴儿动作发展特点……022

二、4～6 月龄婴儿动作发展特点……024

三、个体差异与发展警示……025

任务二　0～6 月龄婴儿大动作发展与训练……026

一、仰卧位动作发展与训练……027

二、俯卧位动作的发展与训练……028

三、翻身动作的发展与训练……029

四、转头动作的发展与训练……030

五、抬头动作的发展与训练……031

六、竖头动作的发展与训练……032

七、坐的动作发展与训练……033

八、爬行动作的发展与训练……034

任务三　0～6 月龄婴儿精细动作发展与训练……036

一、拍打动作的发展与训练……036

二、抓握动作的发展与训练……038

三、双手协作动作的发展与训练……039

四、精细动作训练的工具……041

任务四　0～6 月龄婴儿动作指导活动设计与组织……043

一、婴幼儿动作活动教案设计与撰写…… 043
二、婴幼儿动作活动的准备工作…… 046
三、0～6 月龄婴儿粗大动作活动的设计与组织…… 048
四、0～6 月龄婴儿精细动作活动的设计与组织…… 056
任务五　0～6 月龄婴儿动作指导活动实训……062
实训一：调查研究　精准突破…… 062
实训二：活动案例展示与评析…… 063
实训三：岗位实战　能力提升…… 065
项目三　7～12 月龄婴儿动作发展与指导…… 067
任务一　7～12 月龄婴儿动作发展的特点……067
一、7～9 月龄婴儿动作发展特点…… 068
二、10～12 月龄婴儿动作发展特点…… 069
三、7～12 月龄动作发展异常警示…… 072
任务二　7～12 月龄婴儿大动作发展与训练……073
一、爬行动作的发展与训练…… 073
二、站立动作的发展与训练…… 075
三、蹲站动作的发展与训练…… 076
四、扶走动作的发展与训练…… 078
任务三　7～12 月龄婴儿精细动作发展与训练……079
一、双手协作动作的发展与训练…… 080
二、手指动作的发展与训练…… 081
三、抓放可逆动作的发展与训练…… 082
四、工具使用能力的发展与训练…… 084
任务四　7～12 月龄婴儿动作指导活动设计与组织……085
一、7～12 月龄婴儿粗大动作活动的设计与组织…… 086
二、7～12 月龄婴儿精细动作活动的设计与组织…… 089
任务五　7～12 月龄婴儿动作指导活动实训……094
实训一：调查研究　精准突破…… 094
实训二：活动案例展示与评析…… 094
实训三：岗位实战　能力提升…… 097
项目四　13～24 月龄幼儿动作发展与指导…… 101
任务一　13～24 月龄幼儿动作发展的特点……101
一、13～18 月龄幼儿动作发展特点…… 102
二、19～24 月龄幼儿动作发展特点…… 104
三、13～24 月龄动作发展异常警示…… 106
任务二　13～24 月龄幼儿大动作发展与训练……107
一、行走动作的发展与训练…… 107
二、跑的动作发展与训练……110
三、攀爬和踢球动作的发展与训练……112

四、上下楼梯动作的发展与训练……115
五、蹲跳动作的发展与训练……117
任务三　13～24 月龄幼儿精细动作发展与训练……119
一、五指分化动作的发展与训练……120
二、手指对捏动作的发展与训练……121
三、双手协作动作的发展与训练……123
任务四　13～24 月龄幼儿动作指导活动设计与组织……126
一、13～24 月龄幼儿粗大动作活动的设计与组织……126
二、13～24 月龄幼儿精细动作活动的设计与组织……130
任务五　13～24 月龄幼儿动作指导活动实训……135
实训一：调查研究　精准突破……135
实训二：活动案例展示与评析……135
实训三：岗位实战　能力提升……137
项目五　25～36 月龄幼儿动作发展与指导……140
任务一　25～36 月龄幼儿动作发展的特点……140
一、25～30 月龄幼儿动作发展特点……141
二、31～36 月龄幼儿动作发展特点……143
三、25～36 月龄动作发展异常警示……145
任务二　25～36 月龄幼儿大动作发展与训练……146
一、行走动作的发展与训练……147
二、跑的动作发展与训练……149
三、上肢动作（攀爬和投掷）的发展与训练……150
四、踢球动作的发展与训练……152
五、蹲跳动作的发展与训练……154
任务三　25～36 月龄幼儿精细动作发展与训练……156
一、动态三指钳动作的发展与训练……157
二、手眼协调能力的发展与训练……159
三、双手协作（双边协调）能力的发展与训练……161
任务四　25～36 月龄幼儿动作指导活动设计与组织……164
一、25～36 月龄幼儿粗大动作活动的设计与组织……164
二、25～36 月龄幼儿精细动作活动的设计与组织……168
任务五　25～36 月龄幼儿动作指导活动实训……172
实训一：调查研究　精准突破……172
实训二：活动案例展示与评析……173
实训三：岗位实战　能力提升……175
项目六　0～3 岁特殊需求婴幼儿的动作发展与早期干预……178
任务一　0～3 岁特殊需求婴幼儿的动作发展……178
一、0～3 岁特殊需求婴幼儿的概念……179

二、0～3 岁特殊需求婴幼儿在动作发展方面的表现…… 180
三、0～3 岁婴幼儿动作发育迟缓的影响因素…… 181
任务二　0～3 岁特殊需求婴幼儿动作发展的早期干预……184
一、0～3 岁特殊需求婴幼儿动作发展早期干预的重要性…… 185
二、0～3 岁特殊需求婴幼儿动作发展的早期干预措施…… 186
任务三　0～3 岁特殊需求婴幼儿的动作发展与早期干预工作坊……190
实训：合作学习，实践拓展…… 190
项目七　0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价…… 192
任务一　0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价概述……192
一、0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价的内涵及构成要素…… 193
二、0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价的功能…… 195
三、0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价的原则…… 197
四、0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价的主要步骤及流程…… 199
任务二　0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价信息收集与记录的常用方法……203
一、描述性信息收集与记录方法…… 203
二、取样性信息收集与记录方法…… 206
三、评价性信息收集与记录方法…… 208
四、运用现代化多媒体手段开展信息收集与记录的方法…… 212
任务三　0～3 岁婴幼儿动作观察测评指标与工具运用……214
一、0～3 岁婴幼儿粗大动作观察测评指标…… 214
二、0～3 岁婴幼儿粗大动作观察测评方法与工具应用…… 215
三、0～3 岁婴幼儿精细动作观察测评指标…… 223
四、0～3 岁婴幼儿精细动作观察测评方法与工具应用…… 224
任务四　0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价资料分析的常用方法……230
一、定性分析…… 230
二、归纳分析法…… 234
三、定量分析…… 236
四、多媒体观察记录资料的分析…… 239
任务五　0～3 岁婴幼儿动作发展观察与评价实训……240
实训一：合作学习　实践拓展…… 240
实训二：动作发展　对比观察…… 241
参考文献……243

项目一　0～3 岁婴幼儿动作发展概述

学习目标

☆ 系统掌握 0～3 岁婴幼儿动作发展的基础概念、类型与内在规律。

☆ 深入探究婴幼儿动作发展的影响因素，能够结合实际案例判断各因素的作用机制。

☆ 熟知婴幼儿动作发展对其生理成长、心理建构及社会适应的多重意义，形成完整的认知体系。

☆ 深入理解婴幼儿动作发展早期促进措施，掌握促进策略与操作方法。

任务一　婴幼儿动作发展的概念、类型和规律

案例引导

乐乐是一个 10 月龄的男宝宝，妈妈发现他最近总是试图扶着沙发站起来，但每次都会因为重心不稳而摔倒。与同龄的萌萌相比，乐乐似乎在独坐时腰部力量不足，需要双手支撑才能保持平衡。儿科医生检查后指出，乐乐的躯干控制能力发展滞后于同龄婴儿，建议通过有针对性的俯卧抬头训练来增强核心肌群力量。

面对乐乐的情况，许多家长可能会产生疑问：为什么同龄婴幼儿的动作发展会存在差异？这些动作表现背后蕴含着怎样的发展规律？让我们带着这些问题，一同深入学习本任务的内容。

一、婴幼儿动作发展的概念

视频

婴幼儿动作发展的概念和类型

（一）动作：神经支配下的机体运动本质

动作是机体在神经系统调控下，通过肌肉收缩与骨骼系统协同作用产生的位移或姿势改变。从生物学视角看，动作的本质是神经冲动传导至效应器的外在表现——当大脑皮层运动区发出指令时，神经冲动沿锥体束传导至脊髓前角运动神经元，

最终引发肌肉收缩与关节活动。例如新生儿的吸吮动作，便是由脑干吸吮反射中枢调控的非自主神经活动；而 12 月龄时有意识地抓握玩具，则属于大脑皮层主导的自主动作。

动作的构成包含三个核心要素：神经传导路径、肌肉骨骼系统的协同、能量代谢支持。其中，脊髓作为初级反射中枢，负责维持姿势平衡，而大脑皮层运动区则主导复杂动作的计划与执行。从发育角度看，动作的发展遵循“从反射到自主、从简单到复杂”的规律，如 4 月龄婴儿的非对称性颈反射会随皮层发育逐渐被自主转头动作取代。

（二）动作发展：动态演化的生命进程

动作发展是指个体从出生到成熟阶段，动作技能随年龄增长而发生的系统性变化。这一过程并非单纯的动作数量累加，而是包含动作模式优化、协调能力提升、能量消耗效率改善的多维发展。

动作发展具有以下特征。

（1）阶段性：动作发展遵循一定的阶段顺序，每个阶段都有其特定的目标和里程碑，如从新生儿的反射动作到学会爬行、走路等。

（2）适应性：动作随环境刺激调整，如婴儿在柔软床垫上会自然调整爬行姿势以维持平衡。

（3）整体性：动作发展是全身协调的过程，涉及多个系统的相互作用，如神经系统、肌肉骨骼系统等。

（4）差异性：不同个体之间的动作发展速度和水平可能存在差异，这受到遗传、环境等多种因素的影响。

（5）互补性：在动作发展的过程中，大动作和精细动作是相辅相成的，它们共同促进个体的整体发展。

（三）婴幼儿动作发展：0～3 岁的特殊发展轨迹

婴幼儿动作发展特指 0～3 岁阶段，个体从新生儿反射动作到复杂自主动作的快速演化过程。这一时期是人类动作发展最迅猛的阶段之一——从出生时只能完成简单的吸吮、抓握反射等动作，到 3 岁时已能完成跑跳、用勺子进食等精细协调动作。

二、婴幼儿动作发展的类型

（一）根据动作是否来自先天遗传分类：无条件反射动作与条件反射动作

1. 无条件反射动作：与生俱来的神经本能

无条件反射动作是婴幼儿出生时即具备的先天性神经反应，由中枢神经系统低级部位控制，无须后天学习即可出现。这类动作是物种进化的产物，对婴幼儿的生存具有基础保障作用，其存在与消失的时间节点是评估神经系统发育的重要指标。

1）生存类无条件反射

（1）吸吮反射：当乳头或手指触碰婴儿口唇时，会自动引发其张口、吸吮等动作，通常在 4～7 月龄逐渐被自主吸吮取代。该反射是婴儿获取营养的基础，其强度与协调性可反映神经系统的成熟度。

（2）觅食反射：轻触婴儿脸颊或嘴角时，其头部会转向刺激侧并张开嘴巴，类似哺乳动物寻找乳头的行为，通常在 4 月龄左右消失。此反射与吸吮反射协同作用，帮助婴儿定位食物来源。若 6 月龄后仍持续存在，可能显示神经系统发育异常。

（3）吞咽反射：食物进入口腔后自动引发的吞咽动作，属于脑干控制的非自主反射，贯穿终生，但婴儿期更为原始。新生儿的吞咽与呼吸协调能力较弱，因此喂奶后易出现溢奶，但这种情况会随月龄增长逐渐改善。

2）保护类无条件反射

（1）抓握反射：又称达尔文反射、握持反射，是指在物体触碰手掌时，婴儿会立即紧握拳头，力量可支撑部分体重，通常在 5～6 月龄消失（见图 1-1）。该反射消失时间与精细动作发展相关——当抓握反射消退后，自主抓握动作才会真正发展。

（2）拥抱反射：又称惊跳反射、莫罗反射，是指突然的声响或体位变化会引发婴儿双臂外展、手指张开，随后内收抱肩，呈拥抱状，通常在 3～4 月龄消失（见图 1-2）。此反射由前庭系统刺激引发，是婴儿对环境变化的保护性反应，若单侧缺失或持续存在，需警惕神经系统损伤。

3）运动类无条件反射

（1）踏步反射：又称行走反射，是指在扶持婴儿腋下使其足底接触平面时，会出现交替迈步动作，类似行走，通常在 2 月龄消失（见图 1-3）。此反射并非真正的行走准备，而是由脊髓控制的节律性动作，其消失与下肢肌肉张力变化相关。

图 1-1　抓握反射

图 1-2　拥抱反射

图 1-3　踏步反射

（2）游泳反射：又称潜水反射，是指将婴儿俯放在水里时会自动出现四肢协调很好的划水和蹬水动作，通常在 4～6 月龄消失。但该反射在现代育儿中的实际意义有限，主要作为神经发育评估指标。

想一想

若 6 月龄的婴儿仍持续存在觅食反射，这说明了什么？

2. 条件反射动作：后天习得的动作技能

条件反射动作是婴幼儿在后天环境中通过学习与经验积累形成的动作模式，依赖大脑皮层高级神经中枢的参与，具有更强的适应性和灵活性。条件反射的出现标志着婴幼儿从“被动适应”向“主动学习”的转变，是认知、记忆、情感等高级心理功能发展的基础。随着月龄增长，条件反射的复杂度会不断提升。

1）早期条件反射（出生后 2～4 周）：简单信号关联

这是婴儿最早形成的条件反射，多与生存需求相关，如喂养、安抚等，通过单一感官信号与非条件反射结合形成。

其具有信号简单（多为单一感官刺激）、反应固定（与非条件反射直接关联）等特点，是婴儿“学习”环境规律的第一步。

【典型案例】

母亲每次喂奶前会先抱起婴儿（触觉信号）、轻声说话（听觉信号），重复多次后，当婴儿再次被抱起或听到母亲的声音时，即使还未接触乳头，也会提前做出吸吮动作。

2）中期条件反射（4～8 月龄）：多信号关联与情绪反应

随着大脑皮层发育，婴儿开始将多个信号与结果关联，且反应不局限于生理动作，还会出现情绪性反应，如愉悦、期待等。其具有信号更复杂（多感官结合）、加入情绪因素等特点，体现了婴儿对“因果关系”的初步理解。

（1）多信号协同触发。4～8 月龄的婴儿能同时捕捉环境中的多个信号，并将其作为一个“整体线索”来触发反应。这种“多信号关联”能力，标志着婴儿对环境的理解从“碎片化”走向“系统化”。

【典型案例】

保教者每次陪婴儿玩玩具时，会先拍手（听觉）、微笑（视觉），然后递出玩具（触觉）。重复多次后，当保教者只“拍手＋微笑”时，婴儿就会转头看向玩具的方向，表现出期待。这说明婴儿已将“拍手＋微笑”这组信号与“即将得到玩具”的结果关联起来，形成了对“玩耍情境”的条件反射。

（2）情绪性条件反射。4～8 月龄的婴儿会在条件反射中融入鲜明的情绪，如愉悦、期待、警惕，甚至焦虑等。这些“情绪性反应”是婴儿情感发展的重要体现。

【典型案例】

保教者每次逗婴儿时会做出特定表情（如吐舌头等）并伴随笑声，重复多次后，当婴儿看到该表情时，即使保教者没有发出笑声，也会咯咯笑起来，这时婴儿将“吐舌头”与“愉悦体验”关联；反之，若婴儿每次打针时都看到护士穿护士服，之后看到护士服可能会哭闹，这时婴儿将“护士服”与“疼痛”关联。

3）晚期条件反射（8 月龄后）：主动操作与语言关联

8月龄后，婴儿的动作控制能力、记忆力和理解力显著提升，条件反射从“被动接受信号”

发展为“主动操作以获取结果”，并开始与语言、抽象信号相结合。

（1）主动操作性条件反射。婴儿通过主动改变自身动作来“操控”环境，以获得预期结果，本质是“试错—强化”的学习过程。

【典型案例】

婴儿发现晃动拨浪鼓会发出声音，之后会主动重复晃动动作以再次获得声音反馈；或通过哭闹让保教者满足其需求，若哭闹多次有效，会逐渐将“哭闹”作为达成目的的主要手段。

（2）语言与动作的关联。8 月龄后，婴儿开始对语言信号产生敏感，能将特定语音、词汇与对应的动作、物体或场景建立联系，这是语言理解能力发展的核心，也是条件反射从“具象信号”向“抽象符号”过渡的关键。

【典型案例】

家长每次说“再见”都会示范挥手动作，重复多次后，婴儿听到“再见”会主动举起手晃动。

（3）社会性条件反射。随着与他人互动增多，婴儿会通过条件反射习得社交中的“隐性规则”，并根据他人的表情、动作、语气等调整自身行为，这是其社交能力发展的重要一步。

【典型案例】

婴儿伸手去碰杯子时，若家长说“不行”并摇头，重复几次后，婴儿看到杯子时可能会犹豫或看向家长寻求许可。

（二）根据牵引动作肌肉的类型分类：粗大动作和精细动作

1. 粗大动作：大肌肉群主导的全身性运动

粗大动作主要依靠躯干、四肢等部位的大肌肉群完成，是婴幼儿探索环境、发展身体机能的基础。从出生到 3 岁，婴幼儿粗大动作遵循“头尾原则”和“近远原则”逐步发展，即动作发展从头部向脚部、从身体中心向四肢末梢延伸。

1）卧位动作发展

新生儿期，婴儿在仰卧位时呈现四肢屈曲的“蛙式”姿势，常出现无规律的踢腿、挥臂动作，这是原始反射支配下的本能反应。1～2 月龄时，婴儿开始尝试抬头，颈部肌肉逐渐发力，最初只能短暂抬起几秒钟；到 3～4 月龄时，抬头角度可达 45°～90°，同时在俯卧位时能用前臂支撑上半身，呈现“飞机式”姿势，此时背部和肩部肌肉得到有效锻炼。

2）坐位与爬行发展

6～7 月龄，婴儿进入坐位发展关键期，从最初需成人扶持的“软坐”，到独立完成“三脚架坐”（双手撑地保持平衡），再到 8～9 月龄稳定独坐，脊柱和腹部肌肉力量显著增强。爬行能力通常在 7～8 月龄萌芽，从腹部贴地的“腹爬”，到 9～10 月龄双手双膝着地的“手膝爬”，爬行不仅能锻炼婴幼儿的四肢协调能力，还能促进其空间感知和方向判断能力的发展。

3）站立与行走发展

10～12 月龄，婴儿开始扶物站立，下肢肌肉逐渐适应承重；12～18 月龄迈出人生第一步，初期呈现“企鹅式”行走，身体前倾、步幅短小，需通过频繁调整重心保持平衡。随着经验积累，2 岁左右的幼儿能稳定奔跑、上下楼梯，3 岁时可完成单脚站立、跳跃等复杂动作，标志着粗大动作发展进入新阶段。

2. 精细动作：小肌肉群的精准控制

精细动作以手部小肌肉群和手指活动为主，高度依赖大脑皮层对手部动作的精准调控，与认知、语言发展密切相关。婴幼儿精细动作发展遵循“由整体到分化”“由不准确到准确”的规律。

1）抓握动作发展

抓握动作发展是婴幼儿精细动作发展的起点，遵循从无意识反射到主动精准控制的递进规律。新生儿期以先天抓握反射为主，物品触碰其手心时会本能抓握，无主动控制意识；3～6 月龄逐渐过渡到主动性手掌抓握，能用整个手掌包裹摇铃、积木等物品，依赖手掌发力，虽抓握不够稳定，但已具备主动获取物品的能力；7～9 月龄则进入精准手指抓握阶段，“拇指—食指对捏”动作出现，能像镊子般夹起小饼干、小珠子等，实现从“抓得住”到“抓得准”的跨越，为后续发展复杂精细动作奠定基础。

2）手部操作发展

手部操作发展是在抓握基础上，通过手指、手腕灵活运动对物品进行支配的核心环节，体现从简单探索到实用操控的发展逻辑。8～12 月龄处于基础阶段，婴儿会晃动摇铃发声、反复掉落并捡起积木，以探索手部动作与物品反应的关联；12～24 月龄进入工具使用阶段，开始能用勺子舀食、用杯子喝水、手握笔涂鸦，将手部动作与具体生活目标结合，实现精细动作向实用功能的转化；24～30 月龄以后发展为精细操控，能在指定区域涂色、用剪刀沿直线剪纸、串珠子，手指肌肉控制更精准，手眼协调能力也显著提升。

3）双手协调发展

双手协调发展是婴幼儿精细动作的进阶表现，核心是两只手从独立运动到分工协作的能力提升。6～8 月龄出现双手传递动作，能将物品从一只手传递到另一只手，打破单手动作局限，是双手配合的萌芽；9～12 月龄进入双手互补阶段，一只手固定物品、另一只手进行操作，形成“稳定 + 操作”的初步分工；12～24 月龄发展为双手协作，可双手配合穿袜子、扶杯喝水、搭积木等，动作同步且互补；24～36 月龄后达到复杂协同水平，能完成扣纽扣、拉拉链、系鞋带等任务，两只手的精细动作高度协同，充分体现对身体动作的统筹能力，也为生活自理和复杂任务完成提供支撑。

（三）根据动作产生的部位分类：头颈部动作、躯干动作、上肢动作和下肢动作

1. 头颈部动作

头颈部动作是婴幼儿最早发展的动作类型之一，为视觉、听觉探索提供支持。婴儿在 1～2 月龄可短暂抬头，3～4 月龄能灵活转头追寻声源或物体；6 月龄时，颈部肌肉足以支

撑头部自由转动，配合躯干完成翻身动作，头部控制能力为后续坐立和爬行奠定基础。

2. 躯干动作

躯干动作发展贯穿婴幼儿早期，从 3～4 月龄的翻身（仰卧到侧卧、侧卧到俯卧），到 6～9 月龄独坐时脊柱生理弯曲的形成，再到爬行时躯干的波浪式起伏，腹部、背部和腰部肌肉持续强化。躯干动作的成熟不仅能增强身体稳定性，还能促进呼吸、消化等生理功能的发育。

3. 上肢动作

上肢动作以肩部为轴心，带动肘、腕、手部协同运动。婴幼儿在 3～4 月龄开始挥舞手臂探索空间，6 月龄后能用手臂支撑身体进行“熊爬”；12 月龄左右出现“够物”动作，通过肩部外展和肘部屈伸抓取远处物品；24～36 月龄可完成抛接球、折纸等复杂动作，上肢灵活性和力量显著提升。

4. 下肢动作

下肢动作发展以承重和移动为核心。新生儿的踏步反射是下肢动作的雏形，婴幼儿在 6～8 月龄通过蹬腿练习增强腿部力量；10～12 月龄扶站时，髋关节、膝关节和踝关节协同工作；18 月龄后能独立行走、跨越障碍；36 月龄时可完成单脚跳、倒退走等高阶动作。

（四）根据动作活动的性质分类：生活活动动作、游戏活动动作、学习活动动作、劳作活动动作和体育活动动作

1. 生活活动动作

生活活动动作直接服务于婴幼儿的生存需求，涵盖进食、穿衣、洗漱等日常行为。婴幼儿在 6 月龄左右开始添加辅食；12～18 月龄学习使用勺子进食，24～36 月龄尝试使用筷子。穿衣方面，其在 18 月龄可配合穿脱简单衣物，36 月龄能独立完成扣纽扣、系鞋带等精细操作，生活自理能力显著提升。

2. 游戏活动动作

游戏活动动作是婴幼儿身心发展的重要载体。婴幼儿在 12 月龄前以感知运动游戏为主，如拍打玩具、摇晃拨浪鼓等；12～24 月龄进入象征性游戏阶段，如用积木代表“汽车”、用毛巾充当“披风”等；24～36 月龄出现合作性游戏，如共同搭建积木城堡、玩角色扮演游戏等，在游戏中锻炼动作技能与社会交往能力。

3. 学习活动动作

学习活动动作与认知发展紧密相连。幼儿在 18 月龄开始翻书、指认图画；24 月龄尝试涂鸦，从无意义线条到简单图形；36 月龄能握笔书写数字和简单汉字，学习使用剪刀进行剪纸创作，手部精细动作与思维能力同步发展。

4. 劳作活动动作

劳作活动动作培养婴幼儿的责任感与动手能力。幼儿在 18 月龄可参与整理玩具、摆放餐具等简单劳动；24～36 月龄能协助浇花、擦拭桌面等，在劳动中锻炼肢体协调性，理解劳动的价值与意义。

5. 体育活动动作

体育活动动作可以促进婴幼儿的体质发展。幼儿在 12～24 月龄通过走平衡木、推小球等活动锻炼平衡感；在 24～36 月龄通过参与拍球、踢球、攀爬等运动，增强肌肉力量与心肺功能。体育活动不仅能塑造健康体魄，还能培养规则意识和竞争精神。

视频

婴幼儿动作发展的规律

三、婴幼儿动作发展的规律

动作发展是婴幼儿成长的重要组成部分，遵循特定规律演进，既反映身体机能发育顺序，也为保教者引导提供依据。了解这些规律能帮助保教者理解婴幼儿行为，提供适宜的发展环境。

（一）从整体到局部的规律（从整体动作到局部的、准确的、专门化的动作）

新生儿和婴儿早期的动作表现为全身性、不准确的整体活动，这是动作发展的初始特征。婴儿在 2 月龄左右，开始出现局部动作，如抓握物品时会挥动手臂，动作缓慢，并伴随身体晃动；4～5 月龄抓握时，最初整臂伸出、动作幅度大，后逐渐用手腕和手指精准抓取，如用拇指与其他手指配合捏取拨浪鼓手柄，手部动作从依赖大肌肉转向小肌肉控制；幼儿绘画时，起初整臂涂鸦、线条粗乱，后用手腕和手指控笔，其用剪刀时更为明显，初用剪刀整臂发力，后用手指灵活操作。这些体现了婴幼儿动作从整体到局部、从粗糙到精准的演变。

（二）首尾规律（从上部动作到下部动作）

动作发展遵循从上到下的顺序，头部最早发育。婴幼儿在 1 月龄俯卧时可短暂抬头，靠颈部肌肉支撑但不稳定；2～3 月龄抬头更高且能转头，主动观察环境；3～6 月龄学会翻身，先从仰卧到侧卧，再到俯卧，需协调颈、肩、腰、腿等肌肉，从依赖外力到独立完成；6～8 月龄学习坐立，从扶靠物体到独立稳坐，腰部肌肉渐强；8～12 月龄可爬行，从匍匐前进到手膝支撑，锻炼全身协调性；10～18 月龄尝试站立行走，从扶物摇晃到独立迈步，腿部肌肉力量随练习增强。这一规律与头部生理位置及神经肌肉发育顺序相关，为探索环境奠定基础。

（三）近远规律（从中央部分的动作到边缘部分的动作）

动作从身体中央向边缘发展。因核心部位肌肉和神经发育较早，新生儿先有头部和躯干动作，如短暂抬头、身体扭动等。婴幼儿在 2～3 月龄发展双臂动作，从无意识挥臂到主动抓握玩具，动作从肩部向手部延伸；4～6 月龄增强腿部动作，频繁踢动、蹬踏，翻身时需协调从腰部到脚部的肌肉；6～12 月龄发展手部精细动作，从全掌抓握到用拇指和食指捏取小物品，如捏饼干、叠积木等，手指灵活性提升；12～18 月龄学习用勺子、涂鸦等，手指控制更精细，体现从身体中央到边缘部位的动作扩展。

（四）大小规律（从大肌肉动作到小肌肉动作）

大肌肉动作先于小肌肉动作发展。新生儿最早出现头部大肌肉动作，如俯卧抬头。

婴幼儿2～3月龄可用手臂支撑上半身；6～8月龄可坐立，8～12月龄可爬行，10～18月龄能站立行走，大肌肉动作的协调性和力量随年龄增长逐步提升。小肌肉动作随后发展，婴幼儿在4～6月龄可用全掌抓握大物品；6～12月龄学会用手指捏取小物品；12月龄后能够用勺子；24～36月龄尝试串珠子、扣纽扣，小肌肉动作随年龄增长更精细复杂。

（五）无有规律（从无意动作到有意动作）

婴幼儿在0～1月龄多为无意识反射，如抓握反射、无目标挥臂等；3～4月龄出现有意动作萌芽，如注视玩具并挥臂尝试触碰，虽不准确但有参与意识；5～8月龄能准确抓取目标物，并根据位置调整手臂动作，有意动作成分增加；9～12月龄表现出目标性，如为拿远处玩具先爬行再抓取，能根据情况调整动作；13～18月龄学习用杯子喝水、用勺子吃饭，动作受意识支配，需协调多部位完成目标；19～36月龄搭积木时按想法选择积木、调整位置，有意动作更加完善。

任务二　婴幼儿动作发展的意义及影响因素

案例引导

朵朵和轩轩同是11月龄大的宝宝。朵朵是个爱笑的小女孩，每天都活力满满。她早已能够熟练地独自爬行，在家里的地板上快速穿梭，探索各个角落；还能稳稳地扶着围栏站立，甚至尝试着挪动脚步，迈出“人生的一小步”。在独坐时，朵朵不需要任何支撑，就能保持平衡，双手灵活地摆弄玩具，时而堆叠积木，时而拍打手鼓，玩得不亦乐乎。

轩轩的情况则有所不同。他在爬行方面显得十分吃力，只能缓慢地蠕动身体，爬行的距离和速度远不及朵朵。独坐时，轩轩也需要家长在一旁扶着，否则很容易因失去平衡而摔倒，更无法像朵朵那样灵活地用手操作玩具。轩轩的父母十分担忧，带他去医院检查后，医生表示轩轩的大肌肉群力量相对较弱，动作发展有些滞后，建议通过增加针对性的运动游戏和练习来改善。

通过朵朵和轩轩的故事我们发现，相同年龄的婴幼儿在动作发展上的表现具有差异，这背后蕴含着深刻的意义和多样的影响因素。让我们走入本任务内容，深入探究其中的奥秘。

一、婴幼儿动作发展的意义

婴幼儿的动作发展是其成长过程中极为关键的一环，不仅是身体机能成熟的体现，更对认知、心理、社会适应等多方面发展具有深远意义。

视频

婴幼儿动作发展的意义

（一）促进神经系统发育与身体机能完善

1. 促进神经系统发育

婴幼儿的每一次动作尝试，都会刺激大脑内神经元之间形成新的突触连接，并强化已有的神经通路，最终提升神经信号的传导效率。如婴儿早期进行抓握训练，可增强大脑运动皮层与手部肌肉的神经联系，且效果能延续至幼儿期。

2. 促进身体机能完善

婴幼儿动作发展是提升身体协调性与控制力的关键。从大动作的抬头、爬行到跑跳，能逐步协调躯干与四肢发力，增强身体平衡把控；从精细动作的抓握、对捏再到折纸，可不断优化手眼配合与手指动作精准度。在实践这些动作的过程中，婴幼儿持续调整身体姿态与发力方式，让动作更协调、控制力更精准。

（二）推动认知能力的发展

1. 感知觉与动作的整合

婴幼儿感知觉与动作相互依存，触觉与视觉协同作用，帮助其认识物体。抓取、敲打物体时，反馈信息促使婴幼儿思考物体属性，通过同化和顺应过程，完善对世界的认知。

2. 空间与因果关系认知

爬行和行走可拓展婴幼儿认知范围，提升空间距离感知能力。婴幼儿在重复动作中理解因果关系，如扔玩具与玩具掉落的联系，为逻辑思维和问题解决能力发展奠定基础。

3. 记忆与问题解决能力

记忆在婴幼儿解决问题中至关重要。他们回忆成功经验应对新问题，如用椅子垫高取物，体现从动作模仿到策略思考的转变，激发好奇心与探索欲，推动认知发展。

（三）助力心理与情感发展

知识拓展

婴幼儿动作发展与自我意识的奇妙关联

1. 自我意识的萌芽

动作能力提升是婴幼儿自我意识萌芽的契机。独立坐起、行走让他们意识到自身与环境的区别，产生自主感。积极的情绪体验强化自我意识，有助于其克服羞怯心理，建立健康自我认知。

2. 情绪表达与调节

动作是婴幼儿情绪表达的途径，成功完成新动作能够带来愉悦感，主动探索可缓解焦虑。婴幼儿在探索中学会调节情绪，对心理健康发展意义重大。

3. 独立性与自主性培养

从抬头、翻身到爬行、行走，每一次动作进步都意味着婴幼儿对身体控制能力的增强，让他们逐渐摆脱对保教者的绝对依赖，从被动接受照料转向主动探索世界。

（四）促进社会性与语言发展

1. 社交互动的媒介

动作是婴幼儿社交的重要方式。婴幼儿可以通过完成一些动作促进亲子依恋和同伴合作，还可以了解一些社会规则，动作发展好的婴幼儿社交更主动。

2. 语言发展的催化剂

动作与语言紧密相连。成人在婴幼儿指向物体时说出名称，可帮助其建立动作与词汇的联系。探索行为能够激发婴幼儿语言沟通需求，在其描述动作和表达需求的过程中，能够锻炼语言表达能力，激活语言习得机制。

（五）为未来学习与生活奠定基础

1. 精细动作与学业技能衔接

婴幼儿精细动作发展与未来学业技能相关。精细动作能力不足可能影响小学书写等学习任务。玩积木、串珠子等活动可锻炼婴幼儿的手部肌肉和手眼协调能力。

2. 大动作与身体素质储备

大动作发展能提升婴幼儿体能，培养其规则意识和风险判断能力。良好的大动作发展能增强婴幼儿身体素质，为其日后的健康生活和体育活动奠定基础；同时，有助于其在集体游戏中学习遵守规则，并在挑战性活动中评估风险，提高风险判断能力。

视频

婴幼儿动作发展的影响因素

二、婴幼儿动作发展的影响因素

婴幼儿动作发展是多因素交互作用的复杂过程，从抓握反射到熟练动作的每个阶段，会受到生理、环境、个体心理及教育引导等因素共同影响。深入探究这些因素，有助于保教者更好地理解婴幼儿的发展规律，为其成长提供科学支持。

（一）生理因素

1. 遗传

遗传为婴幼儿动作发展提供生物学前提，一定程度决定其起始时间与潜在能力，遗传性疾病如唐氏综合征会显著影响动作发展，导致患儿独坐、行走等进程滞后。不过，遗传限制具有后天可调节性，通过科学干预如针对发育迟缓儿童的早期物理治疗，能激活肌肉功能、弥补遗传缺陷，缩小其与正常婴幼儿的动作发展差距，部分甚至可达到同龄标准。

2. 神经系统发育

神经系统是动作发展的核心调控系统。婴儿出生时大脑神经细胞数量接近成人，但神经纤维髓鞘化程度低，导致早期动作多为不协调的反射行为，如吸吮反射、抓握反射等，这些反射行为为后续自主动作奠定基础。随着月龄增长，髓鞘化进程加快，神经传导效率提升，3～4 月龄时出现有意识抬头，背后则是大脑运动中枢与脊髓、肌肉间神经通路的完善。

婴儿期充足的睡眠可促进神经元突触修复与强化，而大脑的可塑性使丰富的环境刺激加速神经通路的构建，推动动作发展。

3. 肌肉与骨骼发育

肌肉力量和骨骼结构是动作发展的物质基础。新生儿肌肉以红肌纤维为主，随着新生儿生长发育，白肌纤维增加，爆发力增强，如 8～10 月龄的婴儿爬行时需背部、腹部和四肢肌肉协同作用，早期适度锻炼可促进其爬行能力提升。骨骼发育需遵循规律，过早学步可能导致下肢变形；婴儿期头部占比大、重心高，随躯干发育重心下移，平衡能力才逐步提升，如站立行走时对身体重心的调整。

想一想

为什么过早让婴儿学步可能导致下肢变形？

（二）环境因素

1. 家庭养育环境

丰富的刺激环境和亲子互动能激发婴幼儿的探索欲，增强肌肉力量与身体协调性。过度保护或限制活动会阻碍大动作发展，使得大动作发展时间延迟。家庭氛围同样会产生影响，婴幼儿在轻松的环境中更愿意尝试新动作，而处于紧张氛围可能会抑制其积极性。

2. 社会文化环境

不同文化对动作发展的引导作用明显不同。社会文化观念会对养育行为产生影响，如“抱娃不离手”会减少婴幼儿的自主活动，而“放手式养育”则为动作发展创造有利条件。

（三）个体心理因素

1. 好奇心与探索欲

好奇心与探索欲是动作发展的内在驱动力，促使婴幼儿反复抓取感兴趣的物品、搬椅子探索高处，这种主动探索既能锻炼动作技能，又能促进认知发展。好奇心强的婴幼儿动作发展更具优势，如喜欢拆解玩具的婴幼儿手部精细动作和空间思维能力发展更快。

2. 情绪状态

积极情绪能提升动作学习效率，婴幼儿在情绪愉悦时更愿尝试新动作；焦虑恐惧则会阻碍动作发展，如对陌生环境害怕的婴幼儿可能拒绝行走。保教者的情绪也会对婴幼儿产生影响，保教者的耐心鼓励可增强其安全感，而急躁催促则可能使其产生压力。

3. 气质类型

易养型婴幼儿情绪稳定、适应性强，学步时摔倒后能迅速再次尝试；困难型婴幼儿对新动作易抗拒，可能延迟发展；迟缓型婴幼儿动作发展慢，但掌握后稳定性好。家长需根据气质类型进行个性化的引导，对困难型婴幼儿要耐心，对迟缓型婴幼儿给予充足的适应时间。

知识拓展

托马斯和切斯的气质类型划分

（四）教育引导因素

1. 家长教育观念

家长的认知会影响养育行为。“顺其自然”可能会错过动作发展的关键期，重视早教的家长会进行针对性训练。科学育儿培训可提升家长引导能力，但过度焦虑导致的过度训练可能适得其反，家长需在适当引导和过度干预间找到平衡。

2. 早期教育干预

专业早教机构通过大运动和精细动作课程系统训练婴幼儿的动作技能。对于动作发展迟缓的婴幼儿，康复机构的按摩、被动操等干预可促进其发育，缩小其与同龄幼儿发展水平之间的差距。

任务三　婴幼儿动作发展的早期促进措施

案例引导

球球妈妈发现球球快 9 月龄了还不会爬，无论怎么引导，球球趴着时都一动不动；而 9 月龄的果果却四肢灵活，爱动爱笑，总是喜欢爬来爬去。面对球球不会爬、趴着时一动不动的情况，球球妈妈十分困惑：明明都是 9 月龄的宝宝，为何球球与果果在动作发展上会有如此明显的差距？儿科医生给球球建议的俯卧抬头训练真能有效改善现状吗？是否还需要配合其他干预手段，才能更好地促进球球的动作发展？

这些萦绕在球球妈妈心头的疑问，正是探索婴幼儿早期动作发展促进措施的关键。接下来，我们将带着这些思考，进行深入学习。

一、遵循科学合理的原则

视频

婴幼儿动作发展早期促进措施的原则

在实施婴幼儿动作发展的早期促进措施时，遵循科学合理的原则至关重要。这些原则能确保促进措施既符合婴幼儿的身心发展规律，又能达到极佳的促进效果，为婴幼儿的健康成长奠定坚实基础。

（一）安全性原则

安全是婴幼儿动作发展促进过程中的首要原则。无论是大动作训练还是精细动作练习，都必须将婴幼儿的安全放在首位。在进行大动作训练前，要仔细检查活动场地，确保地面平整，无尖锐物品、凸起物等可能导致磕碰、摔倒的危险因素；对于攀爬、跳跃等活动，要配备相应的防护设施。在精细动作训练时，要避免提供过小的零件，防止婴幼儿误吞造

成窒息等严重后果；使用剪刀等工具时，必须选择儿童安全剪刀，并在保教者的全程监护下进行。例如，在进行“推小车”练习时，要确保小推车结构稳固，活动区域无杂物阻挡，防止婴幼儿因小推车倾倒或碰撞而受伤。

（二）尊重个体差异原则

每个婴幼儿都是独一无二的个体，其动作发展速度和进程存在明显差异。这种差异受到遗传、环境、个体心理等多种因素的综合影响。有的婴幼儿可能较早学会爬行，而有的则相对较晚，这些都是正常现象。保教者应充分尊重这种个体差异，避免盲目比较和焦虑。在制定促进措施时，要根据婴幼儿自身的发展节奏和能力水平，提供个性化的指导和支持，给予他们足够的时间和空间去探索和学习，让每个婴幼儿都能在自己的节奏中实现动作发展的进步。

（三）遵循发展规律原则

婴幼儿的动作发展具有特定的顺序和规律，一般遵循从上到下、由近及远、从大动作到精细动作的发展顺序，如先学会抬头、翻身，再逐渐发展到坐、爬、站、走；先发展大肌肉群的大动作，之后手部等小肌肉群的精细动作才逐步完善。早期促进措施应严格遵循这些规律，循序渐进地实施。在婴幼儿尚未具备相应的身体条件和能力时，不应强行进行超前训练，以免对婴幼儿的身体发育和心理发展造成不良影响。例如，在婴幼儿颈部肌肉尚未发育完善时，过度进行长时间的抬头训练，可能会对其颈部造成损伤。

（四）趣味性原则

婴幼儿的注意力容易分散，只愿意对感兴趣的事物进行积极的参与和探索。因此，在设计动作发展促进活动时，要注重活动的趣味性，将训练融入丰富多彩的游戏和互动中。通过选择色彩鲜艳、能发出有趣声音的玩具，设计充满趣味的游戏场景，如“钻隧道”“跳房子”等，激发婴幼儿的参与热情和积极性，让他们在轻松愉快的氛围中主动练习和发展动作技能，培养婴幼儿对运动和探索的兴趣。

（五）亲子互动原则

亲子互动在婴幼儿动作发展过程中起着不可替代的重要作用。家长积极参与婴幼儿的动作发展促进活动，不仅能给予婴幼儿情感上的支持和安全感，还能在互动过程中及时给予鼓励、引导和帮助。通过与家长的游戏和互动，婴幼儿能够感受到关爱和关注，增强自信心和勇气，更愿意尝试新的动作和挑战。例如，在“举高高”“抛接球”等游戏中，亲子之间的亲密接触和愉快互动，能让婴幼儿在享受亲情的同时，有效促进动作发展。

（六）全面发展原则

婴幼儿的动作发展并非孤立存在，而是与认知、语言、情感等其他方面的发展相互关联、相互促进。早期促进措施不能仅仅局限于动作技能的训练，而应注重全面发展。在促进动

作发展的活动中，可以融入认知元素，如让婴幼儿在搭积木时认识形状和颜色；也可以结合语言交流，在游戏过程中与婴幼儿进行对话，提升他们的词汇量和语言表达能力；同时关注婴幼儿的情感体验，让他们在活动中感受到快乐、满足和成就感，促进其心理健康发展。

想一想

在对婴幼儿进行动作发展早期促进时，为什么要遵循趣味性原则？

二、实施科学的早期促进措施

知识拓展

婴幼儿动作发展的早期促进措施

婴幼儿动作发展是一个受多因素交织影响的复杂过程。在生理层面，神经系统的成熟度、肌肉骨骼的发育状况直接决定了动作发展的基础；在环境层面，从家庭的空间布局到社会文化资源的供给，都在潜移默化地塑造着婴幼儿的动作体验；在心理层面，好奇心、情绪状态和个体气质等心理因素左右着婴幼儿对动作探索的积极性；在教育引导层面，其恰似精准的导航，帮助婴幼儿在动作发展道路上稳步前行。这些层面相互作用、彼此影响，共同编织出婴幼儿动作发展的动态图景。正因如此，只有结合这些关键影响因素，制定并实施科学的早期促进措施，才能助力婴幼儿充分挖掘动作发展潜能，为其健康成长筑牢根基。

（一）基于生理发育特点

1. 顺应神经系统发育规律

神经系统发育是动作发展的核心，保教者须顺应其规律进行引导。在婴儿 0～3 月龄时，可通过轻柔的抚触和被动操刺激神经发育。抚触时，用温和的力度按摩婴儿的四肢、背部和腹部，每次 10～15 分钟，每天 2～3 次，能促进神经末梢的感知，增强神经信号传导。被动操可以帮助婴儿进行关节活动，如屈伸手臂、转动脚踝，模拟自主运动，从而加速神经通路的构建。

在婴儿 3～6 月龄时，可增加视觉追踪训练。在婴儿面前缓慢移动色彩鲜艳、带悦耳声响的玩具，引导其头部和眼球跟随移动，锻炼大脑对视觉信息的处理和肢体动作的协调。此阶段每天保证 14～16 小时睡眠，为神经元突触的修剪和强化创造良好条件。家长可建立固定的睡眠仪式，如睡前讲故事、调暗灯光等，帮助婴儿形成规律睡眠。

2. 科学锻炼肌肉与骨骼

新生儿期，应让婴儿多进行俯卧练习，每次 1～2 分钟，每天 3～4 次，锻炼颈部和背部肌肉力量，为抬头、翻身做准备。随着月龄增长，在婴儿 8～10 月龄爬行期，可在安全的爬行区域设置小障碍，如柔软的抱枕等，鼓励婴儿跨越障碍，增强四肢和腹部肌肉力量。

在骨骼发育方面，应避免过早让婴儿学步。10 月龄前尽量以爬行和坐姿活动为主，10～14 月龄时，若婴幼儿表现出站立意愿，可提供稳固的家具辅助站立，但每次站立时间不宜超过 5 分钟。同时，应保证婴儿摄入充足的钙、维生素 D 等营养元素，母乳或配

方奶仍然是其主要营养来源，从 6 月龄后可逐步添加富含钙的辅食，如蛋黄、豆腐等，促进骨骼健康发育。

（二）优化成长环境

1. 打造家庭运动友好环境

家庭是婴幼儿动作发展的主要场所，应合理规划活动空间。对于爬行期的婴儿，可在客厅或卧室铺设柔软的爬行垫，面积不小于 2 平方米，四周摆放安全的玩具，如布书、软胶积木等，吸引婴儿主动探索。对于学步期幼儿，可移除地面杂物，将家具间距调整为 1～1.5 米，方便幼儿自由行走和转身。

家长要积极参与亲子运动游戏。婴儿在 0～6 月龄可进行举高、拉坐等游戏，拉坐时注意用双手握住婴儿手腕，缓慢将其拉起，锻炼其颈部和手臂力量；7～12 月龄可玩抛接球游戏，将软球抛向婴儿，引导其伸手抓取，提升手眼协调能力。每天保证 30 分钟以上的亲子运动互动时间，以增强婴儿运动的积极性。

2. 合理利用社会文化资源

可积极参加社区或育儿机构组织的亲子运动活动，如亲子运动会、亲子瑜伽、婴幼儿运动课程等，让婴幼儿在集体环境中感受运动氛围，同时家长在陪伴中也可以学习科学的动作引导方法，还能与其他家长交流经验，解决运动促进中的实际问题，助力婴幼儿动作发展。

传统民俗活动也是宝贵资源，可以邀请民间艺人展示面塑、纸艺等手工艺，让婴幼儿近距离触摸彩泥、彩纸，在抓取、揉捏、撕拉的过程中，既能感受传统文化的魅力，又能锻炼手部小肌肉的控制能力，让动作发展与文化传承自然融合。

（三）激发个体心理动力

1. 保护和培养好奇心

保教者应为婴幼儿提供丰富多样的探索材料。在适龄婴儿面前摆放不同质地、形状的物品，如毛绒玩具、塑料瓶、木质积木，鼓励其触摸、抓握、敲打。当婴儿对某一物品表现出兴趣时，保教者可引导其进一步探索，如“这个瓶子摇起来会响，你再试试看”，以延长探索时间，从而锻炼其动作技能。

对于幼儿，还可设置趣味运动挑战。例如，在房间设置“寻宝路线”，将小玩具藏在不同位置，让幼儿通过爬行、跳跃等动作寻找，激发其探索欲望和运动积极性。过程中及时给予肯定和鼓励，如：“你爬得真快，马上就能找到宝藏啦！”

2. 营造积极情绪氛围

保教者应保持平和、愉悦的情绪与婴幼儿互动。在引导运动时，用温和的语言和笑容鼓励，如“你站起来的样子真棒”，避免急躁和指责。当婴幼儿对新动作表现出害怕时，要耐心安抚，待其情绪稳定后再鼓励其尝试。

可通过游戏营造轻松氛围。如与婴儿玩躲猫猫游戏，保教者藏起来后突然出现，引发其欢笑，在快乐情绪中引导其进行翻身、爬行等。对于幼儿，可组织家庭运动小比赛，如“看谁先爬到沙发那里”，用游戏的方式降低运动压力，提升其参与热情。

3. 根据气质类型进行个性化引导

对于易养型婴幼儿，可适当增加运动难度和挑战性。例如，当幼儿学会行走后，引导其尝试跨越障碍、走平衡木，满足其探索欲望。

对于困难型婴幼儿，应采用循序渐进的方式，从简单动作开始，如先让其观察其他孩子运动，再慢慢引导其参与，每次运动时间控制在 10～15 分钟，避免其产生抗拒情绪。

迟缓型婴幼儿则需要更多耐心和等待。不催促其完成动作，而是通过有趣的引导方式，如用玩具吸引其进行动作尝试，每次进步都给予充分肯定，逐步提升其运动主动性和坚持性。

（四）强化教育引导作用

1. 树立正确教育观念

家长应学习科学的婴幼儿动作发展知识，了解不同阶段的动作发展规律和特点。通过参加育儿讲座、阅读专业书籍等方式，了解动作发展关键期。既要避免“揠苗助长”式的过度训练，又不能过分放任。例如，在婴儿未具备独坐能力时，不强迫其坐立，而是通过适当练习逐步引导。

同时，家长应保持平和心态，尊重婴幼儿的个体差异。每个婴幼儿的运动发展速度不同，即使比同龄人稍慢，只要在正常范围内，都应给予理解和支持，避免因盲目比较而产生焦虑情绪。

2. 开展科学早期干预

对于动作发展正常的婴幼儿，可选择专业早教机构的运动课程。课程中设置平衡木行走、钻爬隧道、抛接球等活动，系统锻炼其大动作和精细动作。例如，在平衡木行走课程中，教师会指导幼儿保持身体平衡，逐步提升其平衡能力和协调能力。

对于动作发展迟缓的婴幼儿，应及时寻求康复机构帮助。康复师会通过专业评估制定个性化方案，如针对肌肉力量不足的婴儿，采用按摩、被动运动、主动肌力训练等方法，每周进行 3～4 次，每次 30～45 分钟，通过刺激肌肉发育，促进动作发展追上正常进程。

任务四　0～3 岁婴幼儿动作发展工作坊

实训：合作学习　实践拓展

0～3 岁是婴幼儿动作发展十分迅速的时期，婴幼儿的动作发展对其生理成长、心理构建及社会适应等方面具有多维度意义。为了更好地促进婴幼儿健康成长，早期干预显得

尤为重要。为此，请同学们完成以下三项任务。

（1）全班同学，每 4～6 人一组，推选 1 名组长（负责统筹分工、进度把控）。每组同学可以通过多种途径，收集适合 0～3 岁婴幼儿动作发展的早期促进措施，填写表 1-1，并形成一份《学习报告》。

表 1-1　适合 0～3 岁婴幼儿动作发展的早期促进措施资料收集表

组长：　　组员：

收集内容	收集结果
适合 0～6 月龄婴儿动作发展的早期促进措施	
适合 7～12 月龄婴儿动作发展的早期促进措施	
适合 13～24 月龄幼儿动作发展的早期促进措施	
适合 25～36 月龄幼儿动作发展的早期促进措施	

（2）每组派 1 名代表分享《学习报告》及促进方案（8～10 分钟）。

（3）各小组采用自评、小组互评和教师评价相结合的方式对各自的《学习报告》进行评价与调整。

课后习题：对接考证　夯实基础

一、单项选择题

1. 婴幼儿动作发展遵循“从头部到脚部”的规律，这称为（　　）。

A. 从整体到局部规律　　B. 首尾规律

C. 近远规律　　D. 大小规律

2. 下列选项中属于无条件反射动作的是（　　）。

A. 视觉引导抓握　　B. 吸吮反射　　C. 工具使用　　D. 合作性游戏动作

3. 10 月龄婴儿扶物站立时，主要依赖（　　）肌肉群的发展。

A. 颈部　　B. 躯干　　C. 下肢　　D. 上肢

4. 下列选项中属于精细动作的是（　　）。

A. 独坐　　B. 爬行　　C. 用勺子进食　　D. 单脚站立

5. 婴幼儿动作发展早期促进的首要原则是（　　）。

A. 安全性原则　　B. 趣味性原则　　C. 全面发展原则　　D. 亲子互动原则

6. 下列选项中属于影响动作发展的遗传因素是（　　）。

A. 神经系统髓鞘化程度　　B. 唐氏综合征导致的肌肉张力低

C. 家庭养育环境刺激不足　　D. 婴幼儿的好奇心强弱

7. “从大肌肉动作到小肌肉动作” 的发展规律被称为（　　）。

A. 近远规律　　B. 大小规律　　C. 无有规律　　D. 首尾规律

二、多项选择题

1. 婴幼儿动作发展的类型包括（　　）。

A. 无条件反射动作与条件反射动作　　B. 粗大动作与精细动作

C. 头颈部动作与躯干动作　　D. 生活活动动作与游戏活动动作

2. 影响婴幼儿动作发展的环境因素包括（　　）。

A. 家庭养育环境　　B. 社会文化观念

C. 物质环境　　D. 孕期母亲营养状况

3. 婴幼儿动作发展的规律包括（　　）。

A. 从整体到局部　　B. 从无意动作到有意动作

C. 从边缘到中央　　D. 从下部到上部

4. 动作发展对婴幼儿的意义包括（　　）。

A. 促进神经系统发育　　B. 推动认知能力发展

C. 助力自我意识萌芽　　D. 促进语言发展

5. 早期促进婴幼儿动作发展的原则包括（　　）。

A. 安全性与个体差异原则　　B. 遵循发展规律与趣味性原则

C. 亲子互动与全面发展原则　　D. 超前训练与高强度原则

6. 下列选项中属于条件反射动作的是（　　）。

A. 抓握反射　　B. 视觉引导抓握

C. 工具使用　　D. 拥抱反射

7. 促进婴幼儿动作发展的教育引导措施包括（　　）。

A. 参加早教机构的大运动课程　　B. 对动作迟缓儿童进行康复干预

C. 鼓励同伴互动与模仿　　D. 过度保护以避免摔倒

三、简答题

1. 简述婴幼儿动作发展的五大规律。

2. 早期促进婴幼儿动作发展的原则有哪些？

四、材料分析题

1. 10 月龄的乐乐，独坐时需双手支撑腰部，扶站时下肢力量不足，医生诊断为躯干控制能力滞后。

问题：

（1）乐乐的动作发展可能滞后于哪些正常的发展规律？

（2）请列出有针对性的促进措施（至少 3 点）。

2. 11 月龄的朵朵能熟练爬行、扶站，但同龄的轩轩却爬行困难，独坐需扶持，医生建议增加运动游戏。

问题：

（1）分析轩轩动作发展滞后的原因（至少 3 点）。

（2）设计一个促进轩轩爬行的趣味游戏。

项目二　0～6 月龄婴儿动作发展与指导

学习目标

☆ 系统掌握 0～6 月龄婴儿大动作（如仰卧、俯卧、翻身、转头、抬头、坐等）与精细动作（如抓握、双手协调等）的发展顺序及典型表现。

☆ 熟练设计契合 0～6 月龄婴儿特点的大动作与精细动作发展游戏；能够选择适合该阶段的训练工具，并掌握科学的训练方法与具体要领。

☆ 能够创设支持 0～6 月龄婴儿动作发展的环境；深入理解该阶段大动作与精细动作发展的意义、原则及关键内容。

☆ 能独立撰写 0～6 月龄婴儿动作发展观察分析报告，设计并完整演示针对该阶段的早教活动，科学撰写教案并高效组织亲子活动。

☆ 树立科学的婴儿动作发展教育理念与伦理意识；强化早期教育职业责任感、团队协作精神与专业服务意识。

任务一　0～6 月龄婴儿动作发展的特点

案例引导

在育儿室里，护理人员用手指轻轻触碰刚出生不久的小悦的手掌时，小悦瞬间紧紧握住了护理人员的手指，力量还不小呢。这便是婴儿出生后就具备的抓握反射，是婴儿动作发展初期的典型表现。而 3 月龄大的阳阳，原本只能仰卧着挥动小手小脚，如今他已经能在俯卧时，努力地抬起头，短暂地支撑起上半身，好奇地张望着周围的世界。这一变化体现了婴儿在成长过程中动作技能的逐步发展。

0～6 月龄是婴儿动作发展极其重要的基础奠定阶段。这一阶段婴儿身体生长迅速，神经系统快速发育但尚未完善。婴儿的活动需求与能力从初生时完全依赖原始反射，逐渐向自主控制发展；日益增多的觉醒时间与逐渐增强的颈部、躯干力量，帮助婴儿完成了从完全依赖反射到出现有意识

视频

0～6 月龄婴儿动作发展的特点

的初步自主动作的过渡。这一阶段的前期（0～28 天）为新生儿期，整体可称为“反射主导期”。此阶段最显著的标志是从完全依赖原始反射过渡到出现有意识的、初步的自主动作，并在此基础上开始发展最基础的动作控制能力，如俯卧抬头、从仰卧翻到侧卧、有意识地注视和追踪物体、无意识地挥动手臂或偶尔抓住物体等基础动作。接下来，我们将分 0～3 月龄和 4～6 月龄两个阶段，详细阐述婴儿大动作和精细动作的发展特点。

一、0～3 月龄婴儿动作发展特点

（一）粗大动作发展特点

0～3 月龄的婴儿处于动作发展的原始反射主导阶段。新生儿期的动作主要由原始反射控制，如踏步反射、拥抱反射等。俯卧时，1 月龄左右的婴儿可以短暂地将头转向一侧以避免窒息，但无法抬起头部。到 2～3 月龄，随着颈部肌肉力量的初步发展，婴儿在俯卧时能短暂地抬起头保持数秒，并逐渐尝试将头抬离床面约 45°。仰卧时，他们的四肢活动主要是无规律的、反射性的挥舞和踢蹬，动作显得笨拙且不协调。此阶段婴儿尚无法自主翻身或改变体位，移动完全依赖成人。此外，当被竖抱时，3 月龄左右的婴儿头部可能仍不稳定，需要成人给予充分支撑。0～3 月龄婴儿粗大动作发展具体情况如表 2-1 所示。

表 2-1　0～3 月龄婴儿粗大动作发展具体情况

月龄	动作表现
0～1 月龄	仰卧时四肢无规律地挥舞； 俯卧时头转向一侧避免窒息，无法抬头； 被竖抱时头部需全程托护； 无法自主翻身或改变姿势； 移动完全由成人辅助完成
1～2 月龄	俯卧时可短暂抬头（1～2 秒），下巴可离床面； 仰卧时出现不对称颈紧张反射（击剑姿势）； 被扶坐时头部摇晃前倾，需手部支撑； 无法自主翻身或改变姿势； 移动完全由成人辅助完成
2～3 月龄	俯卧抬头可达 45°，保持 5 秒以上； 仰卧时双腿蹬踢更有力； 被竖抱时头部可短暂直立，晃动减少； 无法自主翻身或改变姿势； 移动完全由成人辅助完成
3 月龄	俯卧时能抬头 45°～90°，可短时间转动头部追踪物体； 可能从侧卧翻到仰卧（偶然动作），双腿蹬动增多； 仰卧时四肢更放松，减少“蜷缩”姿势； 被抱起时头部晃动减少

想一想

0～3 月龄婴儿会出现哪些原始反射？这些反射为何会逐渐消失？

（二）精细动作发展特点

0～3 月龄的婴儿的精细动作发展处于反射性抓握阶段。新生儿的手掌在触碰物体时会出现强制的抓握反射，但这种抓握是无意识的、反射性的，并且抓得很紧。1～2 月龄时，婴儿的手大部分时间呈握拳状态，抓握反射依然存在，但开始偶尔松开。到 3 月龄左右，婴儿开始有意识地观察自己的手（手眼协调的萌芽），并出现无目的的拍打动作。他们可能会无意中碰触到眼前的物体，但还不能主动、准确地伸手去抓握。抓握反射逐渐减弱，婴儿开始尝试张开手掌，但自主控制抓握的能力还很弱，即使拿到玩具，抓握时间也很短暂且容易掉落。0～3 月龄婴儿精细动作发展的具体情况如表 2-2 所示。

表 2-2　0～3 月龄婴儿精细动作发展的具体情况

月龄	动作表现
0～1 月龄	手掌接触物体时触发抓握反射（无意识紧握，持续 2～3 秒）； 双手常呈握拳状，拇指内扣； 可能无意触碰身体或衣物，但无抓取意识； 通过口腔吮吸来感知物体质地； 抓取无目的性，松开属无意识行为
1～2 月龄	抓握反射强度减弱，握拳时间缩短； 清醒时手掌偶尔张开，做出无目的的拍打动作； 视线开始跟随移动的手（手眼协调的雏形）
2～3 月龄	手掌张开时间延长，尝试触碰面前的物体，但准确性低； 将手放入口中吮吸（触觉探索）； 抓握玩具时以全掌包裹为主，握后玩具迅速掉落
3 月龄	双手常打开，开始尝试抓握摇铃等物体，喜欢拍打悬挂玩具； 将手或手指放到口中吸吮（正常自我安抚行为）； 原始抓握反射逐渐减弱，自主抓握开始出现

【典型案例】

6 周大的女婴糖糖仰卧在婴儿床上，床上方悬挂彩色摇铃。当摇铃被风吹动时，糖糖视线跟随摇铃移动，同时手臂突然向上挥动，偶然碰到摇铃并使摇铃发出声响。她手掌张开时间增长，但试图抓住摇铃时仅触碰即缩回。妈妈将布球放在她手中，糖糖抓握 2 秒后松开（反射减弱）。

想一想

为什么案例中强调糖糖“手掌张开时间增长”？这与后续动作发展有何关联？

二、4～6 月龄婴儿动作发展特点

（一）粗大动作发展特点

4～6 月龄的婴儿在大动作发展上取得显著进步，开始出现有目的的身体控制。俯卧时，婴儿能稳定地抬起头和胸部，并能用手臂支撑上半身，头部能抬至 90° 并保持较长时间，视野大大开阔，这是翻身动作的基础。在 4～5 月龄，婴儿开始出现翻身的迹象，最初可能是从仰卧翻到侧卧。到 5～6 月龄，许多婴儿能够自主地从俯卧翻成仰卧，部分婴儿也能从仰卧翻成俯卧。仰卧时，婴儿喜欢抬起腿并用手去抓脚，或用手去够悬挂的玩具。当被成人扶着坐立时，4～5 月龄婴儿的头部能保持稳定直立，背部可能仍需支撑；到 6 月龄左右，部分婴儿在支撑下能短暂地独坐片刻，但身体可能前倾或摇晃，需要成人保护以防摔倒。下肢力量增强，当被扶着站立在硬平面上时，婴儿会做出类似跳跃或蹬踏的动作（跳跃反射）。4～6 月龄婴儿粗大动作发展具体情况如表 2-3 所示。

表 2-3　4～6 月龄婴儿粗大动作发展具体情况

月龄	动作表现
4 月龄	俯卧时用手肘支撑抬起头和胸部（头部可抬至 90° ）； 从仰卧翻至侧卧（需腿部带动）； 扶坐时头部稳定直立，背部微弓，需支撑； 通过口腔吮吸感知物体质地
5 月龄	连续翻滚； 仰卧抓脚送入口中； 扶坐时尝试短暂松手（3～5 秒），身体前倾手撑地
6 月龄	短暂独坐（约 10 秒），双手支撑防倒； 仰卧时主动抬头抬腿呈“船式”； 扶站时下肢承重，兴奋时跳跃（原始跳跃反射）

（二）精细动作发展特点

4～6 月龄的婴儿精细动作进入有意识抓握和探索阶段。抓握反射基本消失，婴儿开始有意识地伸手去够取面前的物体，这是手眼协调的重要发展。4 月龄左右，婴儿主要用整个手掌去抓握物品，通常是大块的、易于抓握的玩具。到 5～6 月龄，抓握能力提升，婴儿能更准确地触及目标，并能将物体进行双手间转移，即从一只手传递到另一只手。他们开始尝试使用手指抓握，但抓握方式仍以桡侧手掌抓握（拇指 + 手掌侧）为主。4～6 月龄的婴儿喜欢用手和嘴探索抓到的任何东西，会摇晃、敲打玩具，或者把东西放进嘴里啃咬，这是他们探索世界的主要方式。其虽然能抓握玩具，但动作仍显笨拙，松开物品时常是无意识的。4～6 月龄婴儿精细动作发展的具体情况如表 2-4 所示。

表 2-4　4～6 月龄婴儿精细动作发展的具体情况

月龄	动作表现
4 月龄	有意识伸手够取面前 15 厘米内的玩具，但常错过目标； 全掌抓握（用整个手掌包裹物体）； 抓住玩具后常放入口中探索
5 月龄	双手协作（将玩具从一手递至另一手）； 以桡侧手掌抓握（拇指 + 手掌侧）为主； 拍打悬挂玩具并观察其晃动
6 月龄	指尖辅助抓握（拇指与其余四指对捏大物）； 摇晃、敲击玩具以发声； 撕扯纸巾、布料等，以感知材质

三、个体差异与发展警示

（一）个体差异的典型表现

1. 发展速度的天然差异

0～6 月龄婴儿动作发展存在明显的个体差异。在正常范围内，抬头动作的出现时间可能早至 1 月龄末，也可能迟至 4 月龄；翻身动作的完成时间可能在 3～5 月龄间波动。这种发展速度的差异通常属于正常发育多样性的表现。

2. 发展模式的独特偏好

新生儿会表现出不同的动作倾向，部分婴儿更早出现活跃的四肢运动，表现为频繁踢腿和挥臂；另一部分婴儿则更早展现出头部控制能力，表现为较稳定的抬头。这种先天性的动作偏好应得到充分理解和尊重。

3. 环境刺激的关键影响

适当的俯卧位练习、适度的视觉追踪训练，以及经常性的肢体按摩，都能有效促进动作发展。反之，长期保持单一姿势或缺乏适龄刺激，可能延缓发展进程。

4. 反应特性的显著差异

高敏感度婴儿对动作训练反应强烈，可能表现为更明显的惊跳反射；低敏感度婴儿则需要更强的刺激才能引发相应的动作反应。保教者需根据婴儿的敏感程度调整互动强度。

（二）发展警示信号（需专业评估介入）

当婴儿出现以下表现时，建议立即寻求儿科医生或儿童发展专家的帮助，进行专业治疗。

1. 3 月龄的发展警示信号

（1）俯卧时完全不能短暂抬头（即使仅 1～2 秒）；

（2）双眼不能追视移动的人脸或物体（20～30 厘米范围内）；

（3）四肢活动明显不对称或持续过度僵硬、松软。

2. 6 月龄的发展警示信号

（1）俯卧时不能抬起头部和胸部；

（2）完全不能完成从仰卧到俯卧的翻身动作；

（3）不会主动伸手抓握眼前的玩具；

（4）被扶持坐立时头部仍不能保持直立；

（5）对保教者的互动缺乏反应；

（6）原始反射持续存在无减弱迹象。

知识拓展

0～6 个月抬头不稳是否异常

【注】以上警示信号需结合婴儿的整体发展状况综合判断。早期识别和专业干预对促进健康发展至关重要。

任务二　0～6 月龄婴儿大动作发展与训练

案例引导

哺乳结束约一小时后，在婴儿处于清醒状态下，母亲轻柔地将 15 天大的婴儿以俯卧的姿态放置在平坦的床垫上。可以观察到，其脸颊自然接触床面，四肢呈现典型的蜷缩姿态，双膝屈曲向腹部收拢，肘关节微弯置于身体两侧，类似“青蛙姿势”。此时婴儿开始进行人生最初的抗重力尝试，颈部后方肌群微弱收缩使头部产生短暂上抬，下巴勉强离开床面 1～2 秒后，因肌肉耐力不足而缓缓回落。双臂尚未表现出支撑性动作，仍保持蜷曲状态贴于床面。值得注意的是，当足底偶然触碰硬质表面时，可观察到原始神经反射的显现，下肢出现交替性伸直和蹬踏动作，这正是新生儿特有的踏步反射，预示着未来行走能力的神经基础正在建立中。

婴儿在出生后的第一个月俯卧时能短暂抬头 1～2 秒，四肢常保持屈曲状态。这个阶段的重点任务是帮助婴儿适应外界环境，锻炼颈部肌肉。

到了 1～2 月龄大时，婴儿抬头角度能达到 45°，竖抱时头部不再完全后仰，这时要多给婴儿俯卧练习的机会。

2～3 月龄的婴儿能用前臂支撑抬起胸腹部，头部控制明显进步，开始出现翻身意向。要特别注意保护婴儿安全，为翻身做准备。3～4 月龄时，婴儿能从仰卧自主翻身到俯卧，扶坐时头部能保持稳定，这时候可以适当进行靠坐练习。

4～5 月龄大的婴儿已经能连续翻滚移动位置，靠坐时能短暂保持平衡，此阶段应给婴儿足够的活动空间。

到了 5～6 月龄，婴儿能够独坐 30 秒以上，开始尝试用四肢撑起身体，这时要继续鼓