兒童發展123

掌握0-3歲發展關鍵期
從溫馨的居家療育互動遊戲
幫助家長輕鬆掌握嬰幼兒的發展

3歲以下

嬰幼兒居家療育指引

高雄市政府社會局 | 高雄市政府社會局兒童福利服務中心 委託 | 高雄市三民兒童早期療育通報暨個案管理中心 編印

出版序

0到3歲是嬰幼兒發展的關鍵時期，有早療需求兒童，除於機構接受療育服務，家庭的配合更是影響療育效果的重要因素，照顧者是嬰幼兒發展過程中最重要的教導者，「兒童發展123」的編撰目標，就是希望能協助家有疑似發展遲緩嬰幼兒的照顧者輕鬆掌握居家療育技巧，運用家中平常的環境事物跟孩子遊戲互動，提升嬰幼兒發展表現，進而減輕照顧者的壓力，達到極早療的目的。

爲此，高雄市政府社會局特別運用公益彩券盈餘基金委請財團法人高雄市私立博正兒童發展中心承辦高雄市三民兒童早期療育通報暨個案管理中心的專業團隊，成員包括物理治療師、職能治療師、語言治療師及特教老師，整理其在父母諮詢服務以及療育技巧建議策略上累積的專業知能，彙編出這本具發展篩檢功能與療育活動建議的圖文書。

其中的篩檢題項係參考「台北市學前兒童發展檢核表」與「國健署兒童發展連續圖」，結合專業團隊在實務經驗上所觀察到的嬰幼兒發展表現，而挑選出３歲以下嬰幼兒在各階段的發展指標。爲使照顧者容易在居家情境中操作，特別運用了生動的圖片呈現，搭配淺顯的步驟說明，明確的示範與嬰幼兒互動過程中可說的簡單語句及動作。期盼讀者透過圖文說明，提升嬰幼兒發展的基本常識，並且輕鬆掌握嬰幼兒各時期的親子互動技巧，同享遊戲的樂趣，進而全面地提高孩子的發展能力。

高雄市政府社會局長期致力於兒童發展早期療育服務的推廣，爲提供學齡前兒童及其家庭專業及多元的早期療育服務，持續委託民間團體設置多處早療服務據點，期望能讓家長就近且完善的取得早期療育資源與家庭支持，提供在地化、即時性的療育服務，以掌握慢飛天使0至6歲黃金療育期。

高雄市政府社會局 謹誌

推薦序

林桂如/財團法人雅文兒童聽語文教基金會
助理研究員、高師大特教系兼任講師

當傳統「大隻雞晚啼」的迷思逐漸破除，取而代之的是強調早期篩檢、通報轉介、評估鑑定、療育介入和轉銜追蹤等的早期療育服務，我們樂見看到更多孩子從中獲益，並得以透過接受即時的早期療育，在成長的道路上走得更穩健踏實。

良好的專業團隊是提供成功早期療育服務的推手，更是不可或缺的基石。欣見及感佩「高雄市三民兒童早期療育通報暨個案管理中心」早療團隊成員協力編撰出版《兒童發展123》一書，本手冊側重實務取向，內容涵蓋0-3歲兒童在「粗大動作」、「精細動作」、「認知語言」、「生活自理與社交」等四大領域發展的概念，透過分齡的遊戲活動設計，搭配詳細的圖文呈現，除了提高照顧者在養育家中嬰幼兒歷程中的敏感度，更提供許多親子之間的互動遊戲參考，可謂是一本兼具發展篩檢和日常訓練的工具書。

早期療育的基本目標是在協助發展遲緩兒童及其家庭盡可能地過著正常化的生活。基於嬰幼兒期乃是兒童發展的黃金關鍵，本手冊彙整適齡發展的重要指標，讓閱讀者能快速從淺而易懂的內容中，不僅檢核家中孩子的發展情形，同時也建立嬰幼兒發展的基本常識與訓練技巧，達到在享受親子互動的樂趣之餘，亦能循序陪伴孩子全面性發展的教育意義。

目錄

出版序

推薦序

p.1 使用前小提醒

p.3 嬰幼兒發展指標與居家練習活動

- p.4 滿4個月
- p.28 滿6個月
- p.54 滿9個月
- p.78 滿1歲
- p.100 滿1歲6個月
- p.120 滿2歲
- p.144 滿2歲6個月

p.170 早期療育資源

使用前小提醒

1. 本手冊係用於為「3歲以下」之嬰幼兒，執行「粗大動作、精細動作、認知語言、生活自理與社交」四大領域的發展指標行為能力篩檢與居家練習活動。

2. 請照顧者務必先計算出孩子的「實足年齡」，然後翻閱至該年齡層的篇章，例如：小寶貝的實足年齡為7個月又15天，即翻至「滿6個月」參看發展指標，逐題檢視，並確認您孩子目前的能力表現是否符合。
3. 若您發現有些題項，孩子目前「無法達成」或「表現品質不佳」，請記住該項發展指標的對應項目編號，再往後翻閱至對應的活動，例如：孩子在第②題無法達成，就翻閱此年齡篇章中，對應項目有②的活動。

4. 為方便讀者快速翻找到自己小寶貝的年齡階層。本冊共以七段生理年齡階層區分篇章，分別是「滿4個月、滿6個月、滿9個月、滿1歲、滿1歲6個月、滿2歲、滿2歲6個月」，並在本冊的書頁邊有索引條設計。
5. 請照顧者在進行訓練活動前，先閱讀該發展領域的「給照顧者的話」，幫助您自己概略了解小寶貝在此年齡階段應有的發展能力與表現。

6. 請與您的小寶貝共同進行我們所設計的訓練活動，幫助孩子提升各領域的能力。
7. 倘若您的小寶貝有「2題以上」無法達成或表現品質不佳，代表孩子可能有疑似發展遲緩的現象，我們誠摯地建議您主動與相關早療單位聯繫，以協助您獲得更完整的早期療育訊息及相關資源。
8. 如有需要，請參閱本手冊第170頁，查閱早期療育資源相關單位的諮詢電話。

嬰幼兒發展指標與居家練習活動

滿4個月發展指標

粗大動作發展

① 頭部能保持在中間，可以回正或自由轉動。
② 抱直時，脖子可以豎直、頸部保持在中央。
③ 使用左右手或左右腳的次數和力量相當。
④ 俯臥時，能抬頭至90度。
⑤ 換尿布時感覺雙腿沒有明顯不尋常的阻力，可以容易打開、彎曲。

精細動作發展

⑥ 手會自動張開。
⑦ 搖鈴放在手中時能持續抓握約一分鐘。
⑧ 常舉手作「凝視手部」。

認知語言發展

⑨ 轉頭偏向音源。
⑩ 有人向他說話會咿呀作聲。

生活自理與社交

⑪ 雙眼可凝視人物並追尋移動的物品。
⑫ 會對主要照顧他的人親切露出微笑。

給照顧者的話

粗大動作發展

滿４個月的寶寶，頸部已經有力氣將頭可以抬得很好，還可以左右轉動看看身邊有趣的人事物，平躺輕輕拉起寶寶雙手坐起來時，頭與身體能保持一直線。醒著時手腳也沒閒著，常會手足舞蹈的揮手及踢腳。

如果寶寶此時頭沒那麼穩、手腳活動力較弱，
照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

聽聲音 看玩具找一找

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間　遊戲時間

學習目標　能轉頭

遊戲方式

1. 看→物品在寶寶面前出現，再慢慢移向左或右邊，讓寶寶隨著物品做出左右轉頭的動作。
2. 聽→將聲音源放置在寶寶的一側，讓寶寶左右轉頭找聲音。

遊戲小提醒

- 寶寶在放鬆的情況下，若是頭總是轉向固定一側或看起來左右臉頰不對稱，建議應該進一步諮詢醫師或物理治療師。
- 寶寶仰躺放鬆時，如果身體經常歪向固定一側，無法維持在中線上，建議應進一步諮詢醫師或物理治療師。

活動名稱

直立抱抱

粗大動作發展

對應項目

① ②

作息時間　移動時間

學習目標　能在直立姿勢下維持抬頭及轉動

遊戲方式　將寶寶直立抱在照顧者胸前，帶著寶寶觀察四周環境。

遊戲小提醒

- 如果寶寶頭頸部穩定不足，可將寶寶直立抱、身體微靠在照顧者身上，照顧者一手輕微護住寶寶頭頸，藉由增加直立時間，提升頭頸部肌力與耐力。

活動名稱

揮揮手腳有聲音

粗大動作發展

對應項目

③

作息時間　遊戲時間

學習目標　促進寶寶手腳揮舞的動機

遊戲方式

1. 運用有套環設計的手搖鈴。
2. 套在寶寶的手腕或腳踝上。
3. 帶著寶寶的手腳動一動，使手搖鈴發出聲音，並模擬發出：「鈴鈴鈴、動一動、鈴鈴鈴。」
4. 平時寶寶躺在床上時，就可以幫他套上，讓他自己揮舞發出聲響。

遊戲小提醒

- 要注意套環套住寶寶的手腕或腳踝時，要有點空隙，鬆鬆的才好喔！

活動名稱 **動動手**

對應項目 ③

作息時間　遊戲時間

學習目標　增加上肢柔軟度

遊戲方式

1.將手交叉，盡量摸到對側肩膀，如圖A。

2.再將雙手向外打開，並跟寶寶說：「手手打開」，如圖B。

圖A

圖B

圖C

3.將雙手帶到胸前玩拍拍手，並跟寶寶說：「拍拍手」，如圖C。

4.將雙手高舉，並跟寶寶說：「摸摸頭」，如圖D。

圖D

遊戲小提醒

- 如果寶寶肢體較僵硬不易扳動時，可以讓寶寶在躺著的姿勢下，照顧者一手固定在肩關節處，另一手握住寶寶的手肘做：手掌摸向對側肩膀、將手向外側打開伸直、將手伸直高舉到耳朵旁邊、在空中畫大圓圈及另外將手肘彎曲伸直等，每一個動作5-10下，再換到對側，關節活動度可以做得較確實。

活動名稱

動動腳

對應項目

③ ⑤

作息時間　遊戲時間

學習目標　增加下肢柔軟度撐地坐。

遊戲方式

1. 將寶寶一腳平放，另一腳膝彎曲，並且推移彎曲的一腳，使其膝蓋碰到胸口，再換對側腳，如圖A。

2. 一手抬起寶寶的腳，另一手將腳板輕輕上壓拉筋3-5秒，如圖B。

圖A

圖B

圖C

3. 雙腳抬起屈膝並攏，如圖C。

4. 再將雙膝向兩側打開，並跟寶寶說：「腳開開」，如圖D。

圖D

遊戲小提醒

- 和寶寶做肢體上的親密接觸時，照顧者別忘了多跟寶寶說話，增進親子互動！

活動名稱

趴趴努力抬頭

粗大動作發展

對應項目 ④

作息時間　遊戲時間

學習目標　增加頭頸部肌肉力量與穩定度

遊戲方式

1. 用地墊幫寶寶布置一個安全的環境。

2. 在他前方放置鏡子、玩具、喜歡的物品，或爸比媽咪逗弄寶寶的笑臉，吸引寶寶將頭抬高。

遊戲小提醒

- 如果寶寶頸部力量較弱，無法維持抬頭，建議可先練習第7頁「直立抱抱」活動，記得要注意讓寶寶保持口鼻暢通！
- 如果寶寶頭抬一下下，就沒有力量放下來，當放下來時，可被動將寶寶的頭轉向一側，使他的口鼻保持暢通，並持續觀察寶寶是否有能力再將頭抬起來及轉頭，視情況讓寶寶休息。

活動名稱

手肘撐好、頭抬高

粗大動作發展

對應項目 ④

圖A

作息時間　遊戲時間

學習目標　增加上半身與上臂肌肉力量

遊戲方式

1. 用地墊幫寶寶布置一個安全的環境。

2. 寶寶趴著將頭抬高時，讓他的手肘撐地，如圖A。

3. 每天練習2-3次，每次維持3-5分鐘。

遊戲小提醒

- 如果寶寶手部力量較弱，可以協助將手肘擺成彎曲90度在胸口下，照顧者的手在雙肩，給予些微向下的壓力，練習撐起身體，每次2-5分鐘，如圖B，照顧者要隨時觀察寶寶的表情，適度給予休息！

圖B

給照顧者的話

精細動作發展

新生兒從出生至二、三個月時，雙手大多無目的性地隨意揮動，而手掌會有「抓握反射」，當我們觸摸寶寶小手手心時，寶寶會自動展開手部抓取、握緊我們的手，這種原始反射大約在出生第四個月以後會逐漸淡化。手部抓握反射也等於寶寶的觸覺訓練，可促進寶寶與大人間的互動，以及精細動作發展的表現。四至六個月時，若把搖鈴或大人的手放到寶寶掌心，他們可以握住 1 分鐘，然後再自動地張開，且隨著寶寶視覺注視、追視的發展，他們也會注意到自己的手，開始玩、看自己的手。

如果寶寶此時小手總是緊握著無法自己展開手、或沒有辦法握住放在掌心的物件，或沒有開始玩、看自己的手，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

洗洗手

精細動作發展

對應項目 ⑥

作息時間　盥洗時間

學習目標　刺激寶寶手部的觸覺，同時保持手部的清潔。

遊戲方式

1. 使用常溫或微溫的水，藉著手部的撫摸和水的溫度，輕輕掰開寶寶的小手清洗。
2. 清洗過程中，媽媽可以用手指來回撫搓寶寶的掌心與手指。
3. 每天可清洗數次。

活動名稱

拉拉手

精細動作發展

對應項目 ⑦

作息時間　起床時間

學習目標　能伸手抓握大人的手，練習握持的感覺。

遊戲方式

1.讓寶寶躺在床上，照顧者面對著他。

2.把食指放在寶寶的手裡，說：「拉拉手。」

3.當寶寶抓緊您的手指時，可以微微地晃動，讓寶寶稍微再用多點力氣，握久一點。

4.每次寶寶抓住您的手指時，都要鼓勵地跟他說：「好棒喔！跟媽媽拉拉手。」

活動名稱

鈴鈴搖一搖

精細動作發展

對應項目 ⑦ ⑧

作息時間　遊戲時間

學習目標　能伸手抓握眼前的手搖鈴，並注意到自己的手。

遊戲方式

1.讓寶寶躺在床上，在寶寶眼前搖動手搖鈴，發出聲響，邊跟寶寶說：「手手咧？來拿拿。」

2.輕輕地牽著寶寶的手舉起到他的眼前，讓寶寶看到自己的手。

3.把手搖鈴放在寶寶的手裡，說：「鈴鈴鈴，搖一搖。」

4.照顧者可以輕輕握著寶寶的小手，慢慢地晃動，讓手搖鈴發出聲響，也讓寶寶注意到自己的手。

遊戲小提醒

- 牽動寶寶的手，如果發現他的肩膀或手肘緊緊的，建議照顧者可以翻閱至第9頁，參考練習「動動手」這個活動。

活動名稱

按摩手手

精細動作發展

對應項目 ⑥⑦⑧

圖A

圖B

圖C

作息時間　睡前時間

學習目標　幫寶寶增加觸覺經驗，並注意認識自己的手。

遊戲方式

1. 照顧者先互搓雙手掌心，使手掌有溫熱感。
2. 從寶寶的肩膀往下輕輕地滑下來，做3次，邊說：「手手，媽媽摸摸」，如圖A。
3. 從寶寶的肩膀往下拍拍拍至手部，做3次，邊說：「手手，媽媽拍拍。」
4. 照顧者雙手相對，以虎口貼著寶寶的肌膚，兩手輪替用虎口輕輕地按壓寶寶的手臂，沿著他的手臂往下按，可以一邊說：「手手，媽媽按按」，如圖B。
5. 最後照顧者用大拇指指腹或手掌將寶寶的手掌順開，按摩寶寶的掌心，如圖C。

遊戲小提醒

- 幫寶寶按摩的時候，可以搭配緩慢輕柔的音樂，營造很愉快放鬆的氣氛，照顧者的動作也可以隨著音樂的感染而穩定柔緩。

給照顧者的話

認知語言發展

寶寶對熟悉的聲音或環境中聲音的變化會有反應，例如：媽媽的聲音、關門的聲音、汽車喇叭聲等，都會引起他的興趣。這階段的寶寶還不會說話，但已經進入了呀呀學語的階段，經常會發出一些不是很清晰的語音，照顧者可以多跟寶寶說話，讓他多聆聽。當寶寶發出語音時，您也可以跟著模仿他的聲音，給予積極的回應，如此的互動可以更促進他發聲的意願。

如果寶寶此時認知語言仍無法表現得那麼明確，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

早安，寶貝

認知語言發展

對應項目

① ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

作息時間　起床時間

學習目標　聽到聲音會轉頭偏向音源

遊戲方式

1. 當寶寶起床時，可先輕喚名字，讓他轉頭尋找您的聲音。
2. 如果寶寶沒反應的話，可以提高聲量，或換邊呼喚名字試試看。
3. 撥放音樂玩具，放在寶寶的另一側，讓他轉頭去看音樂玩具。

遊戲小提醒

- 照顧者可輪流站在寶寶兩邊說話，讓寶寶感覺到不同方向傳來的聲音，也觀察寶寶的反應。
- 如果寶寶在您或玩具發出聲音時沒有覺察能力，或拿玩具吸引時卻沒有眼神追視的反應時，建議可進一步至醫院做視、聽力的檢測。

活動名稱

一起看書

認知語言發展

對應項目

⑥ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

作息時間　遊戲時間

學習目標　會對著照顧者發出咿呀的聲音

遊戲方式

1. 讓寶寶雙手撐地呈現趴姿狀，而照顧者也一起趴在旁邊。
2. 照顧者手上拿布書或觸覺書，放在寶寶的前面。
3. 帶著寶寶一起看、一起觸摸，並觀察寶寶的反應。

遊戲小提醒

- 和寶寶玩聲音時，可用豐富的表情及誇張的口型表現吸引寶寶注意，在對著寶寶發出玩嘴巴的聲音，例如：ㄉㄚㄉㄚ、ㄉㄨㄉㄨ、ㄉㄚㄉㄚ、ㄅㄚㄅㄚ等。
- 此階段對寶寶來說是非常好的語言學習發展階段，照顧者可以看著東西並以手指著物品，對寶寶說出正確的名稱，能讓寶寶看到、摸到、聽到，不斷的刺激寶寶腦部聽覺記憶、多認識事物。

活動名稱

臉臉洗乾淨

認知語言發展

對應項目 ⑩ ⑪ ⑫

作息時間　盥洗時間

學習目標　會對著照顧者發出咿呀的聲音

遊戲方式

1. 照顧者拿乾淨的手巾
2. 照顧者一邊幫寶寶擦臉時，一邊說五官名稱，如：當擦到鼻子時，照顧者就要說「鼻子、鼻子擦乾淨」。

遊戲小提醒

- 抱著或面對著寶寶跟他說話，讓他可以看到您的臉，聽見您的聲音，如果寶寶發出聲音，照顧者可以模仿寶寶的聲音，用輕柔的語調說話回應寶寶，這樣的發聲互動也會有助於寶寶的語言發展。
- 照顧者可以幫寶寶在洗澡時或吃完飯後，跟他說基本的身體部位及五官名稱，如：「手手抹泡泡、肚子搓搓搓」，訓練寶寶的語彙理解並誘發其主動發聲語音量。

給照顧者的話

生活自理與社交發展

0至3個月的小嬰兒，對於環境中的聲音通常很有反應了，當他哭鬧時，父母的聲音會讓他們很有安全感，尤其媽媽的聲音更有鎮定的效果。

4至6個月的寶寶，隨著他們頸部發展的控制能力提升，他們也可以轉轉頭尋找爸爸媽媽的聲音，這時候，因為視覺發展也看得比較清晰了，所以開始喜歡注視著父母的臉，如果爸爸媽媽對著他愛的微笑，他也會跟著微笑。

如果寶寶此時不太會注視人臉或以眼神追視面前移動的物品，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

喝ㄋㄟㄋㄟ

生活自理與社交

對應項目 ⑪ ⑫

作息時間　用餐時間

學習目標　對人臉會注意並有表情反應

遊戲方式

1. 當寶寶在吸吮時，微笑地注視著他說：「喝ㄋㄟ　ㄋㄟ囉！」
2. 當寶寶喝完時，跟他說：「好棒！吃飽飽了。」
3. 媽媽可以親暱地用手摸摸他的小臉，臉上帶著笑容跟寶寶說：「媽媽好愛你。」
4. 說到「你」的時候，可以親親寶寶的額頭、臉頰、小手等部位。
5. 注意寶寶是否有被您的情緒所感染，露出微笑，表現很舒服的樣子。

遊戲小提醒

- 如果寶寶是瓶餵的話，可以先讓寶寶看到奶瓶，並說：「ㄋㄟㄋㄟ來了，喝ㄋㄟㄋㄟ。」讓寶寶逐漸認識屬於他的物品名稱。
- 寶寶喝ㄋㄟㄋㄟ時，注意力很容易就會聚焦在照顧者身上，這時候可以用溫暖的笑容跟輕柔的口語跟寶寶說話，其實寶寶聽到像音樂鈴聲一般的語調，會讓他覺得很有安全感喔！

活動名稱

飛飛小手帕

生活自理與社交

對應項目 ⑪

作息時間　遊戲時間

學習目標　會追視移動的物品

遊戲方式

1. 讓寶寶躺著，由照顧者拿著一條色彩鮮艷的小手帕，緩慢地在寶寶眼前移動。
2. 可以持續緩慢地移動到寶寶的右側、左側、上方，邊跟寶寶說：「看看咧！手帕飛飛，在這裡，寶寶有看看耶，好棒喔！」
3. 將手帕輕輕撫過寶寶的眼睛，然後飛起來的同時，帶著笑臉邊以頻率較高的語調說：「一ㄠ　一ㄠ。」
4. 回應寶寶在過程中所做的動作，將動作簡單的旁白出來，如：寶寶伸手想要抓，就說：「你想抓抓呀，好棒唷！來，手手抓抓。」
5. 若寶寶過程中有發出聲音，也可以學寶寶的表情跟聲音來回應他。

遊戲小提醒

- 小手帕也可以換成會發出清脆好聽聲音的手搖鈴或自製會發出聲響的物品，有著靈敏聽覺的寶寶加上視覺功能的逐漸發展，眼睛會追著物品看得很認真的喔！

活動名稱

跟你說說話

生活自理與社交

對應項目

⑩ ⑪ ⑫

作息時間　換尿布時間

學習目標　對人臉有興趣，並有表情反應。

遊戲方式

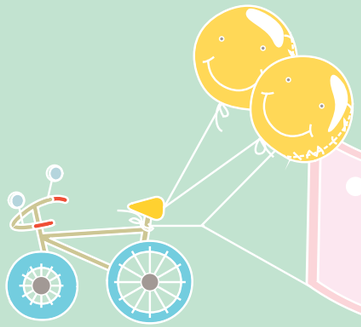
1. 將寶寶放在床上，臉湊到他的面前說：「要換尿布囉！」

2. 幫寶寶清潔屁屁時，並說：「寶寶尿尿/便便了，媽媽擦擦。」

3. 換好尿布後，再帶著滿意的笑臉湊近寶寶看，可以輕撫著他說：「換好了，屁屁乾淨了，好棒喔！」

遊戲小提醒

- 跟寶寶說話時，請盡量看著他，讓孩子感覺到您很愛他、很重視他。
- 讓寶寶常常聽到您的聲音，也讓自己養成喜歡跟寶寶說話的習慣，是很棒、很重要的親子互動喔！



滿6個月發展指標

粗大動作發展

① 會自己翻身(由俯臥成仰臥)。
② 趴著時能用手掌撐著，頭部能自由活動。
③ 可以自己坐在有靠背的椅子上，滿7個月不需扶持可以坐穩。

精細動作發展

④ 雙手互握在一起。
⑤ 手能伸出碰到眼前15公分的事物。
⑥ 自己會拉開在他臉上的物品，如：手帕、衛生紙。
⑦ 兩手可以同時各自握緊一樣東西至少3秒鐘。

認知語言發展

⑧ 哭鬧時，會自己因主要照顧者的安撫聲而停哭。
⑨ 會轉頭尋找左後方或右後方約20公分的音源(必須左右邊均能做到)。

生活自理與社交

⑩ 照顧者逗他會微笑。
⑪ 當照顧者看他時，他會回看你的眼睛，有眼神接觸。
⑫ 當照顧者餵他吃時，會張口或用其他的動作表示要吃。

給照顧者的話

粗大動作發展

滿６個月的寶寶身體已經有力氣，可以在床上隨意的翻身、抓自己的腳來玩。趴著的時候，手臂、肩膀也有足夠力量撐起身體的上半身，還可以一手支撐，另一手伸出去拿東西。6、7個月時，背部及腹部肌肉已經比較結實，在累積經驗學坐，並學習平衡自己的身體，當他們逐漸可以掌控坐姿，就會開始高舉手或伸長手轉身拿周圍的玩具。

滿８個月時，寶寶的身體及手腳更加有力氣，會為了探索有趣的事物，開始肚子貼地原地轉，進而移動手腳伏地向前爬行。

如果寶寶此時仍無法翻身、坐或爬
照顧者可以參考以下活動
一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

親子不倒翁

粗大動作發展

對應項目 ① ② ③

作息時間　遊戲時間

學習目標　提高寶寶改變身體姿勢的動機與適應力

遊戲方式

1. 照顧者盤腿，讓小孩坐在您的腿上，兩人都面向前方。
2. 您可以抱著寶寶，輕緩地前後左右搖擺，像不倒翁一樣。
3. 遊戲過程中，照顧者可以發出聲音，例如：「搖啊搖！搖過來，搖過去。」營造遊戲的趣味感。

遊戲小提醒

- 有些寶寶不太愛動，或不太敢動，有可能是對於頭部轉動時所產生的前庭感覺輸入比較敏感的緣故，所以建議照顧者可以帶著寶寶輕輕地搖擺，讓他的大腦接收到前庭感覺時，慢慢地能適應，讓他的移動能力與姿勢動作發展得更好喔！

活動名稱 **翻身**

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間 遊戲時間

學習目標 能由仰躺翻身至趴著

遊戲方式

1. 善用玩具或寶寶喜愛物品置於前方，增加翻身動機，手部肌肉力量稍弱的寶寶在翻身後，手常壓在身體下方，因此可先協助寶寶將下方的手向前伸直，如圖A。
2. 讓寶寶向左邊翻身時，照顧者可以先將寶寶的右腳彎曲，如圖B。
3. 帶著寶寶的腳跨越對側腳，如圖C
4. 使他身體向左邊滾動，繼續用力翻成趴著，如圖D。
5. 向左翻一圈後，可以再練習向右邊翻身。

圖A

圖B

圖C

圖D

遊戲小提醒

- 如果寶寶無法一次由仰躺翻至趴著，可先將寶寶擺在側躺的姿勢，將一腳彎曲跨越到對側腳，藉由重力協助翻成趴姿，讓寶寶多體驗翻身的感覺及技巧，過幾日再練習仰躺翻到趴著會更容易！
- 趴著翻回仰躺時，可先將寶寶的頭部與肩膀協助翻回仰躺，等寶寶自行將下半身翻回來成全身仰躺。
- 練習時最好在安全的軟墊上，避免在太軟的床上。
- 讓寶寶穿得少一些或寬鬆些，並多運用玩具及其喜愛物品來吸引翻身更容易成功！

活動名稱

趴著手掌撐地

粗大動作發展

對應項目 ②

作息時間　遊戲時間

學習目標　增加手及背部肌肉力量，提升軀幹穩定度，為坐姿及爬行準備。

遊戲方式

1. 準備小抱枕或幾條大浴巾。

2. 寶寶趴著，在腹部墊著小抱枕、雙手手掌撐地，用玩具在他的前上方吸引，使其自然抬頭並挺直手肘及上半身，每次約5-10分鐘。

遊戲小提醒

- 對手部力量較弱的寶寶來說，可能會因為累而抗拒此活動，照顧者在寶寶前方的笑臉與打氣，將是寶寶最佳的動力！
- 如果寶寶已經可以用手掌撐得很好，可以將小抱枕逐步移到下腹部或大腿下方，增加難度。

活動名稱

高舉踢踢腳

粗大動作發展

對應項目 ③

作息時間　遊戲時間

學習目標　增加腹部肌肉力量，提升軀幹穩定度，為坐姿作準備。

遊戲方式

1. 在躺著的姿勢下，照顧者帶著寶寶雙腳踢掛在床尾的玩具，練習用腳踢到玩具，讓玩具發出聲音或光亮的遊戲回饋，如圖A。

2. 當寶寶開始會自己踢時，照顧者可用雙手輕握寶寶的手，引導他注意上方玩具，讓他盡量用腳去碰觸玩具，如圖B。

圖A

圖B

活動名稱

握手仰臥坐起

粗大動作發展

對應項目 ③

圖A

圖B

作息時間　換尿布時間、起床時間

學習目標　增加腹部肌力，提升軀幹穩定度，為坐姿作準備

遊戲方式

1. 將寶寶的雙腳彎曲起來，使他的腳掌踩地，照顧者輕輕地用雙腿夾住，固定寶寶彎曲的雙腿。
2. 讓寶寶握住您的大拇指，並且再用手掌包住寶寶的手掌及前臂，如圖A。
3. 跟寶寶說：「123坐起來」，並且一邊用雙手輕拉寶寶的手，一邊放慢速度鼓勵他肚子用力坐起來，每日3-4次，每次5-10下，如圖B。
4. 當寶寶成功坐起來時，別忘了立即給他一個愛的親親或歡呼鼓勵喔！

遊戲小提醒

- 如果寶寶腹部力量較弱沒有辦法完成，可以在背部下墊一個小枕頭進行練習，先由省力的方式練習，等力量進步後再移除枕頭。
- 此活動建議照顧者可以安排在從床鋪起來及換完尿布要起來時，順手讓寶寶做5-10下，如此毋須刻意安排時間練習，也比較容易記得做喔！

活動名稱

坐餐椅

粗大動作發展

對應項目 ③

作息時間　用餐時間

學習目標　增加軀幹穩定度

遊戲方式

1. 讓寶寶坐在前方有桌子的安全餐椅上，每次15分鐘。
2. 並準備幾個玩具放在桌上，讓寶寶把玩或坐著觀察照顧者活動，藉此轉移注意力，延長坐著的時間。

遊戲小提醒

- 如果寶寶坐的時候彎曲著身體，這時可以由寶寶上方遞給物品，當他伸長手拿東西時，就可以自然誘發挺起軀幹。

活動名稱

雙手撐地坐

粗大動作發展

對應項目 ③

作息時間　遊戲時間

學習目標　提升坐姿穩定度

遊戲方式

1. 將寶寶擺成坐姿，用雙手手掌撐地坐。
2. 每次5-10分鐘，逐漸增加時間提升肌肉耐力。

遊戲小提醒

- 如果寶寶的手沒有力氣伸直撐坐，可以先練習第33頁「趴著手掌撐地」活動，上肢肌肉有力量，寶寶自然可以做得很好喔！
- 如果寶寶可以撐坐，但維持時間短，或身體會一直呈現彎曲或前傾，可以搭配第38頁「面向前方直立抱」活動，讓背部的伸直肌群更有力量。

活動名稱

面向前方直立抱

粗大動作發展

對應項目 ③

作息時間　移動時間

學習目標　增加背部肌力，提升軀幹穩定度，為坐姿作準備。

遊戲方式

1. 照顧者與幼童都面向前方，將寶寶抱起來。
2. 照顧者一手固定在腹部，另一手固定在雙膝，讓幼童自然直立身體。
3. 如果寶寶背部伸直力量較弱者，則須一手固定在上腹部保護寶寶，另一手固定在雙膝。
4. 可用此姿勢帶著寶寶四處逛逛轉移注意力，增加運動時間，每次約3-6分鐘。

遊戲小提醒

- 如果寶寶背部力量非常弱，身體在協助下仍然無法挺直而向前彎腰，建議先練習第36頁「坐餐椅」活動，讓寶寶身體在有靠背下長時間練習直立，背部有基本力量，再練習此活動將會更容易！

給照顧者的話

精細動作發展

寶寶５個月大時，通常會發展出手眼協調動作，可以成功地伸出手，摸到眼前熟悉的人臉或有興趣的玩具，隨意抓取周圍的東西，但手指還沒有十分靈活，手掌抓握技巧也仍在發展當中，因此常都會用「五指合一」的小手去抓東西，東西時常拿不太穩。這個時期的寶寶逐漸把看到的東西與手的運動聯繫起來，產生了有意義的抓握探索行為，這也是他們剛開始最簡單的認知遊戲，寶寶會懂得伸手去摸或抓眼前的事物，懂得運用雙手，可以同時各自握緊一樣東西大約３秒鐘，有時會看到他用小手抓自己的頭、摸自己的耳朵，眼睛被小手巾蓋住會將它拉開，也會開始學著抓東西放到小嘴巴吃。

如果寶寶此時主動的伸手抓握探索動作，或雙手運用行為偏少，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

我會扶奶瓶

精細動作發展

對應項目 ④ ⑦ ⑫

作息時間 用餐時間

學習目標 懂得運用自己的雙手一起拿東西

遊戲方式

1. 讓寶寶躺在枕頭上。
2. 照顧者的手輕輕覆著寶寶的雙手，一起扶奶瓶。
3. 寶寶吸吮的時候，照顧者可以用著輕柔鼓勵的口氣跟他說：「好棒~自己拿ㄋㄟㄋㄟ喔！」
4. 若寶寶可以自己扶穩，照顧者就可以鬆開手，當寶寶一不注意放開時，再帶著他的雙手重新覆上奶瓶。

活動名稱

調皮的手帕

精細動作發展

對應項目 ⑤ ⑥ ⑩ ⑪

作息時間　遊戲時間

學習目標　能伸手碰到眼前的事物，並拉開遮住視線的事物。

遊戲方式

1. 讓寶寶躺著或坐著，照顧者面對著他。
2. 在寶寶眼前約15公分處，晃動手帕，照顧者邊幫手帕動態配音，如：「ㄉㄨㄢ ㄧㄠ、跳跳跳」，吸引寶寶伸出手想摸它。
3. 手帕輕拂過寶寶的小臉數次，最後輕輕放在頭上蓋住他的視線，照顧者邊說：「不見了，開開！」
4. 照顧者要稍稍等待寶寶的反應，若他只有搖頭，小手沒有動作，就可以牽著寶寶的手，一起把手帕拉下。
5. 可以重複以上遊戲動作至少5回喔！

遊戲小提醒

- 照顧者可以在寶寶玩耍的小床上懸掛一些寶寶伸手可及、容易抓握、帶有聲響的玩具，這樣可以逗引寶寶向左右側轉或向前抓握玩具，還可以鍛鍊手眼協調及準確抓握的能力。
- 進行此遊戲時，要注意讓寶寶的口鼻暢通，所以請照顧者要選用透氣輕薄的材質，像是衛生紙也可以喔！

活動名稱

學拿米餅吃

精細動作發展

對應項目 ⑦ ⑫

作息時間　點心時間

學習目標　學著拿東西放進嘴巴吃

遊戲方式

1. 讓寶寶坐著，照顧者吃著米餅吸引寶寶注視。
2. 照顧者將米餅遞到寶寶眼前，吸引寶寶伸手想拿，左右兩邊可以輪流喔！
3. 照顧者要稍稍等待寶寶的反應，若寶寶沒有伸出手，可以牽著他的手一起往前伸取芭樂。
4. 照顧者牽著著寶寶的手，一起將米餅放進寶寶的小嘴巴裡，邊說：「對了！自己吃吃，阿m。」

遊戲小提醒

- 照顧者嘴巴咀嚼的動作可以做明顯誇張一點，當寶寶看著人家吃時，會受到吸引跟著想吃，小嘴巴也就跟著一起動喔！
- 這時期的寶寶需要嘗試一些咀嚼的口感，但因為他們仍在長牙，咀嚼能力也還在經驗學習中，所以選用的食物要是像木瓜或香蕉這類較軟爛的食物，並要注意不要太大塊囉！

給照顧者的話

認知語言發展

多數的寶寶在滿６個月時已能順著聲音用眼睛找到掉落的物品，也能藉由媽媽呼喚自己的名字，而開始有反應；並且也能分辨說話者的語氣是開心還是生氣，例如：在安撫寶寶哭鬧時會用較輕柔的聲音，說故事的時候會因語調的不同，而理解到老虎是兇的、小狗貓咪是溫和的。此時，也會重複性出現讓他覺得有趣的探索行為，如：無意中抓住鈴鐺，發現鈴鐺會發出聲音，於是就一直抓鈴鐺、搖鈴鐺等。

如果寶寶此時仍無法表現得那麼明確，照顧者可以參考以下活動及第20頁滿４個月的「認知語言發展」活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱 **寶寶乖乖**

認知語言發展

對應項目 ⑧ ⑩

作息時間 遊戲時間

學習目標 會因為照顧者的安撫而安靜下來

遊戲方式

1. 當寶寶開始哭鬧時，可先以輕拍的方式，輕輕地和寶寶說話，或抱著輕輕地搖。
2. 抱寶寶和您面對面並坐在您的大腿上，握住他的手輕聲唱兒歌。
3. 照顧者的腿部可以隨節拍跳動，讓他有騎馬的感覺，藉以轉移寶寶哭鬧時的情緒。

遊戲小提醒

- 當寶寶在哭鬧時，應先排除是否因生理需求緣故，如：尿布濕了、肚子餓等，再以輕拍的方式或騎馬聽兒歌的遊戲進行安撫。

活動名稱

小飛寶照鏡子

對應項目

⑧ ⑩

圖A

圖B

作息時間　遊戲時間

學習目標　讓寶寶發出愉悅的笑聲

遊戲方式

1. 準備一面大鏡子（能完全照到寶寶的臉及照顧者）。

2. 讓寶寶趴在您的雙手上，像小飛人的方式抱著，如圖A。

3. 照顧者可以用前、後溫和緩慢的速度慢慢靠近，並可一邊描述：「咻！飛飛，快要碰到鏡子了！」，如圖B。

4. 也可以讓寶寶面向鏡子，照顧者抱著寶寶讓其微蹲，如圖C。

5. 再帶著寶寶飛高高，讓寶寶感受上上下下的不同感覺，如圖D。

圖C

圖D

遊戲小提醒

- 當寶寶發出聲音、語調時，請照顧者要積極地給予回饋反應，也跟寶寶依依阿阿地說話，在照顧寶寶時，可以邊做邊說，如：「媽媽在幫你換尿布」、「要喝ㄋㄟㄋㄟ了」等簡單、緩慢的詞彙及語調，讓自己養成喜歡跟寶寶說話，也培養寶寶愛聽人說話、愛咿咿呀呀出聲的能力。

- 此活動係運用前庭感覺的輸入遊戲，進行時請照顧者要盡量將力道和速度放輕、放慢，大部分的寶寶會很享受這種飛翔的感覺，而發出笑聲，倘若您感覺寶寶很緊張，身體有些僵硬，表示這樣的感覺活動對他來說，可能比較不能適應，請您先暫停此遊戲！建議換玩第30頁「親子不倒翁」，讓寶寶先放鬆緩和一下情緒。

活動名稱

聽聽看 玩具在哪裡

認知語言發展

對應項目 ② ⑨

作息時間　遊戲時間

學習目標　會轉頭尋找後方約20公分處的有聲玩具（必須左右邊均能做到）。

遊戲方式

1. 準備寶寶有興趣的有聲玩具。
2. 讓他雙手撐在地面上呈趴姿狀或四足跪姿。
3. 先用有聲玩具吸引他的注意。
4. 照顧者將玩具移到寶寶的左後方或右後方（約20公分距離），觀察他是否左、右邊都能夠轉頭尋找有聲玩具。

遊戲小提醒

- 與寶寶在玩聲源定位的遊戲時，如果寶寶沒有轉頭尋找，除了至醫院做聽力檢測外，也可以翻閱至第6頁，參考「聽聲音、看玩具找一找」這個活動。

活動名稱

親子吊床

認知語言發展

對應項目 ⑧ ⑩ ⑪

作息時間　遊戲時間

學習目標　讓寶寶發出愉悅的笑聲

遊戲方式

1. 準備一條大毛巾，讓寶寶躺在大毛巾裡面。
2. 兩位照顧者拉起毛巾將寶寶包在裡面，但還是要讓寶寶看到照顧者的臉。
3. 將寶寶左右邊輕柔地搖，並唱兒歌。
4. 唱完兒歌，放下寶寶時，可再加上「YA，唱完了！」吸引寶寶看著您豐富的表情，發出笑聲。

遊戲小提醒

- 與寶寶玩遊戲時，照顧者要有豐富的表情及音調上的變化，這樣才容易吸引寶寶對說話者的內容感興趣及維持注意力，對聆聽語言及親子互動都有很大的幫助。
- 記得在搖晃過程中，速度要放輕、放慢。

活動名稱

啊啊叫，真有趣

認知語言發展

對應項目

⑩ ⑪

作息時間　遊戲時間

學習目標　模仿發出聲音

遊戲方式

1. 照顧者與寶寶面對面。

2. 讓寶寶看著照顧者，並模仿照顧者發出聲音或模仿一樣的嘴型，如：當照顧者張大嘴巴「ㄚ」的時候，也讓寶寶一起發出「ㄚ」的音。

遊戲小提醒

- 與寶寶玩聲音時，除了ㄚ的音外也可再變換成ㄅ、ㄟ、ㄧ、ㄨ等，增加遊戲趣味性外，也可讓寶寶練習發音嘴形的變化。

給照顧者的話

生活自理與社交發展

6個月大的寶寶，因為移動能力、身體動作技巧的提升，開始會發展出和照顧者之間更多樣性的互動行為，照顧者逗弄他們時，寶寶回應的表現會更明確，想跟人玩、被逗了會笑，也會回看照顧者的眼睛，想要吃的時候，會主動望著照顧者並往您的方向移動，張著口或伸出手表示要吃。

如果寶寶此時遊戲互動的表現沒有那麼明確，
照顧者可以參考以下活動
一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

阿m一口，好好吃

生活自理與社交

對應項目

⑩ ⑪ ⑫

作息時間　用餐時間

學習目標　餵寶寶吃時，他會張口或用其他的動作表示要吃。

遊戲方式

1. 讓寶寶坐在餐椅內，照顧者為寶寶準備餐食，如果是在攪拌散熱，可跟寶寶說：「還燙燙喔！媽媽攪攪，再阿m阿m喔 ！」

2. 用湯匙舀起食物時，邊說：「好了~好香喔！要不要吃？」

3. 若寶寶有打開嘴巴，或身體趨近照顧者，就可以說：「喔~你要吃厚！嘴巴打開來，阿m。好好吃喔~」

4. 寶寶若沒有主動張開嘴巴，可以試試把湯匙靠著他的嘴角，吸引他張開嘴巴，在寶寶張開嘴巴的同時說：「好棒喔！嘴巴打開，阿m。」

遊戲小提醒

- 餵寶寶吃飯時，也要記得跟他說說話，觀察寶寶的咀嚼，等待他吞完東西再跟您表示他還要吃，照顧者的耐心回應，才能讓寶寶發展良好的進食習慣喔！如果照顧者不顧寶寶的反應一直餵，有可能是會讓他討厭吃飯的唷！

活動名稱

碰碰額頭(叩叩頭)

生活自理與社交

對應項目

⑩ ⑪

作息時間

遊戲時間

學習目標

跟照顧者會對視，並有表情反應。

遊戲方式

1.照顧者環抱著寶寶，跟他進行目光交流。

2.親暱地跟寶寶說說話，像是：「嗨~你在看媽媽喔~媽媽好愛你喔！」邊說邊將您的額頭跟寶寶碰在一起。

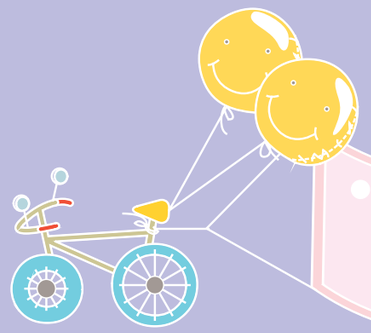
3.碰額頭時可以輕輕地用力，並愉悅地說「叩叩頭，啵！」的聲音，讓寶寶完全地感覺到。

4.移開時停下來看看寶寶的眼睛，對他笑一笑，再摸摸他的額頭。

5.接著碰一碰，再停下來。可以觀察寶寶的喜歡程度，重複玩3至4次。

遊戲小提醒

- 碰碰額頭是很多小寶寶都喜歡的遊戲，即使他們還不會用口語表達出他們的喜愛，還是可以從寶寶自發性的動作配合中觀察出他們的喜愛程度！
- 這是個非常親近的親密遊戲，若是較不常見的大人想跟孩子玩，建議還是邀請、等待孩子主動把頭趨近比較好喔！



滿9個月發展指標

粗大動作發展

① 坐時，會挪動身體至所要的物體處。
② 能獨立自己爬（腹部貼地、匍匐前進）。

精細動作發展

③ 能將東西由一手換到另一手。
④ 能用兩手拿小杯子。
⑤ 能兩手可以同時各自握緊一樣東西5秒鐘以上。
⑥ 會重複地做搖的動作讓玩具發出聲音。

認知語言發展

⑦ 會轉頭向下尋找掉落不見的玩具。
⑧ 會直接轉頭面對新出現的聲音。
⑨ 會用語音引起他人的注意，且似乎能從發聲中自得其樂。
⑩ 開始對某些字(如：家人稱謂、自己的名字、不可以、再見)有反應。
⑪ 對友善或生氣的聲音有不同的反應。

生活自理與社交

⑫ 自己能拿餅乾吃。
⑬ 開始能區辨主要照顧者、常見面的人與陌生人，並有不同的情緒行為變化。

給照顧者的話

粗大動作發展

滿９個月的寶寶，軀幹及手腳已經很結實有力，自己躺在地板上可以順暢地坐起來，兩隻手不用扶地板可以坐得很穩，無論是伸手向前或向旁邊拿東西，都還是坐得很好。當寶寶想要拿放得比較遠的玩具，隨時可由坐姿轉換成爬行的姿勢，可以爬得很好、爬得很遠。滿10個月時，遇到欄杆或小桌子，會攀著物體站起來，接近一歲時被牽著雙手就可向前步行。

如果寶寶此時仍無法坐得穩、爬得好，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱 **我是不倒翁**

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間　遊戲時間

學習目標　坐著轉身、移動不會倒。

遊戲方式

1. 讓寶寶坐穩在安全的墊子上。
2. 在他面前把玩有趣的聲光玩具或物品吸引寶寶目光，如圖A。
3. 再將玩具放到寶寶身體的左右側面方或後，讓他轉動身體尋找玩具，如圖B、C。

圖A

圖B

圖C

遊戲小提醒

- 如果寶寶還不會轉動身體，可以帶著他的手先練習彎腰摸前方20-30公分的玩具，成功後再將玩具移到左右側邊或後面，引導寶寶逐漸轉動身體。

活動名稱

坐小椅子

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間　遊戲時間

學習目標　能坐穩、在坐姿下將身體前傾/左右側傾/微轉身

遊戲方式

1. 在軟墊上放置沒有靠背且雙腳可踏到地面的小椅子，讓寶寶坐在上面。

2. 準備寶寶喜愛的玩具或物品，由他的身體上方給予，讓寶寶自然伸長手拿，如圖A。

3. 照顧者可視寶寶反應變換物品位置，讓寶寶從身體下方或左右側方取物，並保持坐姿不跌倒，如圖B、C。

圖A

圖B

圖C

遊戲小提醒

- 如果寶寶還無法穩穩地坐在小椅子上，照顧者可以先幫忙扶住髖部或暫時先以有靠背的椅子練習。
- 如果寶寶還無法控制身體移動重心拿東西，照顧者可將東西拿近一些，先練習由上方及左右側方取物，再練習拿地面物品。

活動名稱

肚子撐高高

粗大動作發展

對應項目 ②

作息時間　遊戲時間

學習目標　增加四肢肌肉力量，為爬行準備。

遊戲方式

1. 準備一個小抱枕和安全地墊。

2. 讓寶寶趴在抱枕上，手掌及膝蓋著地呈四足跪。

3. 在前方放置有趣的物品吸引寶寶轉移注意力，每次5-10分鐘。

遊戲小提醒

- 如果寶寶一擺成趴姿就哭，可能是平常較少做此姿勢，建議當寶寶清醒時，可以多讓他趴在地墊玩，等習慣趴著後再練習。
- 練習時可以帶著寶寶的手，玩前方玩具，營造遊戲的感覺，同時也增加肢體的力量。
- 當寶寶可以自己用手腳撐起身體後，就可以將抱枕移開，讓寶寶用自己的力量維持姿勢一段時間。

活動名稱

爬爬樂

粗大動作發展

對應項目 ②

作息時間　遊戲時間

學習目標　能以肚子離地向前爬

遊戲方式

1. 布置一個安全適合爬行的空間，讓他先坐著。
2. 照顧者在前方叫著寶寶的名字，吸引他努力向前爬。
3. 寶寶用手腳支撐身體，爬到照顧者身邊，這時可以給他一個擁抱，並說：「好棒！」

遊戲小提醒

- 如果寶寶還不太會爬，可以運用玩具或他喜歡的物品，放在離他一小段距離，剛開始最好是在他伸手差一點就可摸到的地方吸引他爬過去拿，再慢慢增加距離。
- 如果寶寶只能貼地爬，建議可多練習第35頁「握手仰臥起坐」及第58頁「肚子撐高高」活動，讓四肢及腹部更有力量。

活動名稱

翻山越嶺

粗大動作發展

對應項目 ②

圖A

圖B

作息時間　遊戲時間

學習目標　增加爬行經驗與技巧

遊戲方式

1. 布置一個安全適合爬行的空間。
2. 當有兩位照顧者陪伴寶寶時，一位照顧者坐著伸長腳或躺著，另一位照顧者叫著寶寶的名字，並招手叫他過來，如：「小華，來~來~」
3. 讓寶寶爬越一位照顧者的身體，過去找另一名照顧者，如圖A。
4. 當寶寶抵達時，開心地帶著寶寶拍手說：「好棒！」

遊戲小提醒

- 如果只有一位照顧者與寶寶互動，可以改成爬大枕頭的遊戲，並適時增加擺設的枕頭數量，以增加難度與趣味。
- 當寶寶爬不上去時，大人可以在寶寶後面稍微協助手腳，如圖B，並一邊加油鼓勵，讓寶寶多成功幾次，下次就更願意挑戰！

給照顧者的話

精細動作發展

寶寶手掌抓握的力氣、持久時間以及手指個別動作的靈活度，會在９個月大以後發展表現得更明顯，而且左右手的交互動作也會更多，像是會兩手一起抓著濕紙巾的空袋不停地拉扯，手裡拿的東西會換到另一隻手去拿，並且隨著身體移動能力的自主性提高，他們開始頻繁地愛爬動，喜歡伸手去碰觸眼睛所看的任何東西，會對事物拍拍、打打、撥一撥、拉一拉或抓起來丟擲，他們會很樂於重複這些動作，也因為這些探索行為，讓他們小腦袋瓜裡的因果概念開始建構起來囉！

如果寶寶此時雙手運用、探索動作偏少，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第39頁，參考滿６個月的「我會扶奶瓶、調皮的手帕、學拿米餅吃」，這些活動也很適合您帶著寶寶一起玩玩看唷！

因為要幫助您的寶寶發展出不同的操弄方式，所以必要的時候要牽著他的手一起做，如果寶寶對於您的牽引產不悅的情緒或抵抗的動作，就得請家長先停下牽引的動作，並且翻閱至第15頁，參考滿4個月的「洗洗手、拉拉手、按摩手手」等活動，增加寶寶的觸覺遊戲經驗。

活動名稱

神奇不倒翁

精細動作發展

對應項目

③ ④ ⑤ ⑥

作息時間 遊戲時間

學習目標 寶寶想要探索物體，伸手去玩、拿、撥、拍。

遊戲方式

1. 照顧者可以在寶寶身旁或眼前玩不倒翁給他看，讓不倒翁搖晃並且發出聲響。
2. 若寶寶伸手去碰觸，可以笑著臉並開心地說：「哇!抓到了、推倒了。」
3. 若寶寶表現出有點退縮的模樣，大人可以拿著不倒翁去輕輕地碰觸寶寶的手、腳，或在寶寶的面前搖晃出聲即可。
4. 照顧者也可以牽著寶寶的兩手，一起將不倒翁拿起來。

活動名稱

自製沙沙瓶

精細動作發展

對應項③

③④⑤⑥

作息時間　遊戲時間

學習目標　吸引寶寶握持得更久，並模仿大人重複操弄的動作行為。

遊戲方式

1.找找瓶身大小可以讓寶寶一手握住的塑膠瓶，在裡頭裝些顆粒狀的東西，例如：紅豆。

2.照顧者示範搖一搖發出聲響。

3.吸引寶寶握住沙沙瓶後，帶著他的手一起搖。此時照顧者可以邊發出聲音「沙沙沙，搖搖搖。」

4.照顧者牽著寶寶的雙手一起握持搖晃。

5.當然，照顧者也可以製作2個沙沙瓶，帶著寶寶手中各拿一個，互相敲擊。

遊戲小提醒

- 寶寶這時候會發現「丟擲」很好玩，所以也許不一定會乖乖讓大人帶著玩很久，請爸爸媽媽別太緊張，趁著他丟擲的空檔玩一次兩次也可以喔！如果您發現寶寶自己有學著您的玩法，可以立即讚賞他，並且跟著一起玩來回饋他，這樣寶寶可能會被您吸引，玩得更專注投入一些喔！

- 家長可以發揮創意變更瓶中的內容物，像是換成鈴鐺，這時候照顧者模擬發出的聲音也要跟著變化，例如：叮叮噹噹。

活動名稱 **小皮球**

精細動作發展

對應項目 ③④⑤⑥

作息時間　遊戲時間

學習目標　會模仿推球及丟球

遊戲方式

1. 寶寶坐在遊戲墊上時，將小皮球放在他的腳前。
2. 照顧者拿著小皮球彈跳，並發出「ㄉㄨㄞ ㄧㄠ」模擬彈跳的聲音。
3. 照顧者將小皮球滾向寶寶，碰到他的手或腳。吸引寶寶動動手腳讓球滾開。
4. 照顧者也可以牽著寶寶的手去推球，或兩手一起將球拿起並丟出去。
5. 如果有２位以上的照顧者，可以陪寶寶一塊玩皮球互丟，也會有不一樣的趣味性喔！

遊戲小提醒

- 小皮球也可以換成裝著1/3水的圓柱狀寶特瓶，當寶寶看到寶特瓶會被推倒、拍了會滾，他也會玩得很起勁喔！

給照顧者的話

認知語言發展

９個月以後的寶寶已經開始聽得懂一些語言，透過大量的親子口語互動，提升寶寶對語言理解和人的興趣，對於孩子的語言發展是幫助非常大的喔！此時期的寶寶會對自己的名字有反應，也正在發展物體恆存概念，如：在寶寶面前把玩具藏起來，寶寶會知道要去尋找被藏起來的玩具喔。對於簡單熟悉的指令（如：bye bye、不可以）會有反應，模仿動作也會開始變多，與大人的互動遊戲感覺會越來越有趣喔！

如果幼兒此時認知語言仍無法表現得那麼明確，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

臉部躲貓貓

認知語言發展

對應項目 ⑦

作息時間

遊戲時間

學習目標

提升物體恆存概念，寶寶學到將手撥開會看到大人。

遊戲方式

1. 照顧者和寶寶面對面，用手把自己的臉遮住，告訴寶寶說：「我要打開了唷！」，打開　的時候，照顧者可發出「一ㄠ」的聲音，觀察寶寶是否有看著你，並對著你笑。

2. 經過1至2次之後，照顧者將臉靠近寶寶，再用手遮住自己的臉，等待他主動將手掀開。

3. 若寶寶沒有主動將手掀開，照顧者可以帶著寶寶的手將手撥開，然後探出臉來讓寶寶找到，並興奮地說：「找到了！」吸引寶寶的注意，並增加趣味性。

遊戲小提醒

- 臉部躲貓貓也可以用手帕、寶寶的衣服、尿布等，只要可以蓋住您的臉部，並且能讓寶寶撥開的東西都可以用。也可以玩躲在家具後面，呼喊寶寶的名字，吸引他聽著聲音爬過來找您。

活動名稱

我認得家人

認知語言發展

對應項目 ⑩

作息時間

親子互動時間

學習目標

認得家人，並對其稱謂有反應。

遊戲方式

1. 在照顧寶寶或與他玩的當下，說出正確的稱謂。

2. 當寶寶哭哭要人抱抱安撫時，可以跟他說：「來來！爸爸/媽媽抱抱。」

3. 當家中有２位以上的家人時，可以抱著他跟另一位家人互動，並說：「姑姑，這是姑姑，給姑姑抱抱！」

活動名稱

我的名字

認知語言發展

對應項目

⑧ ⑩ ⑪

作息時間　親子互動時間

學習目標　對自己的名字會有反應

遊戲方式

1. 照顧者回家進門時叫喚寶寶的名字，觀察寶寶有沒有把頭轉向您。

2. 若寶寶沒有反應，照顧者可以一邊叫寶寶名字後，一邊移動到寶寶的視線範圍內。

3. 面對面時，繼續叫著寶寶的名字，並且說著自己的稱謂，如：「小華，哈囉，姑姑回來了！」

活動名稱

揮手說bye bye

認知語言發展

對應項目

⑧ ⑩ ⑪

作息時間　親子互動時間

學習目標　會模仿舉起手揮動表示bye bye

遊戲方式

1. 家裡有人要出門時，照顧者先示範向離開者揮手說：「bye bye。」

2. 觀察寶寶有沒有主動揮揮手跟著做。

3. 若寶寶沒有主動反應時，照顧者可以帶著寶寶的手揮一揮、搖一搖，並同時說「bye bye！」

遊戲小提醒

- 照顧者也可以帶著寶寶跟動物、玩具說bye bye，如：「狗狗bye bye、球球bye bye。」

活動名稱

咕嘰咕嘰

認知語言發展

對應項目

⑨ ⑪

作息時間　遊戲時間

學習目標　大人玩擬聲遊戲，讓寶寶主動地發出聲音與您互動。

遊戲方式

1. 和寶寶面對面，用「咕嘰咕機」的聲音跟寶寶玩搔癢遊戲。

2. 透過有趣的聲音，誘發寶寶模仿發出聲音。

遊戲小提醒

■ 照顧者幫寶寶處理身邊事物時，也可以玩擬聲遊戲，像是帶著寶寶一起拔開奶瓶的蓋子，照顧者在拔開的瞬間發出「啵」的聲音，也會讓寶寶覺得驚奇，玩得笑嗨嗨喔！

活動名稱

不可以喔

認知語言發展

對應項目

⑧ ⑩ ⑪

作息時間　親子互動時間

學習目標　學習辨別友善及生氣的語氣

遊戲方式

1. 每當寶寶有出現不適當的行為時，例如：接近樓梯、想伸手摳插座等，照顧者必須用嚴肅的表情、較低沉的聲音告訴寶寶「不可以！」並觀察寶寶當下反應。

2. 若寶寶沒有明顯反應或是不理會時，照顧者必須將寶寶的手拉開，並且同時再說一次「不可以！危險！」

遊戲小提醒

■ 用聲音制止寶寶時，不一定要非常大聲，只要和平時講話的語氣有明顯區別，比較低沉，寶寶就可以覺察到照顧者聲音及態度的不同了。

給照顧者的話

生活自理與社交發展

寶寶９個月大以後，看到想要吃的東西，他們可能會動動身體、發出愉悅的聲音，也因為手部拿取的能力發展得更精準了，寶寶還會主動朝著食物方向伸手拿，然後放進嘴巴吃，右手拿一拿也可以換左手拿。在人際互動上面，他們也可以區辨熟人和陌生人，看到陌生人會表現出怕生、想要遠離，而往照顧者討抱抱、或躲在照顧者懷裡的行為；在出門或離開的情境下，聽到bye bye（再見）會主動學大人揮揮手表示道別。

如果寶寶此時生活自理與社交發展的表現沒有那麼明確，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

左右開弓吃米餅

生活自理與社交

對應項目 ⑫

作息時間 點心時間

學習目標 能用右手或左手將米餅放到嘴裡吃

遊戲方式

1. 照顧者拿著米餅，在寶寶的面前說：「寶寶，餅餅好吃，要不要吃？來拿拿。」
2. 照顧者可以將米餅停留在寶寶的前方、右方或左方。
3. 等待寶寶伸直右手或左手去拿取。
4. 當寶寶拿到時，要微笑著跟他說：「拿到了！阿m阿m。」
5. 觀察寶寶是否出現將米餅放到嘴裡的動作，如果沒有，請照顧者牽扶著他的手使米餅碰到嘴巴。

活動名稱

我不認識你耶

生活自理與社交

對應頁目 ⑬

作息時間 親子互動時間

學習目標 可以認知區辨不認識或不常見面的人

遊戲方式

1. 當有朋友到家中拜訪時，抱著寶寶靠近朋友，並自然地聊天。

2. 跟寶寶說：「這是阿姨，跟阿姨拍拍手好不好？」

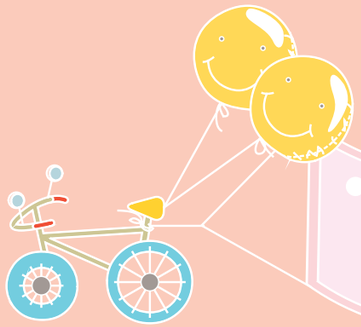
3. 請朋友碰碰寶寶的手腳，看看他是不是有緊張並趨向照顧者尋求慰藉的行為反應。

4. 牽著寶寶的手去拍拍朋友的手，感覺寶寶是不是會有點抵抗，不想被您拉。

遊戲小提醒

- 平時在家中與寶寶互動時，要多多對著他說出自己的稱謂，像是進行第68頁「我認得家人」這個活動，就有助於提升寶寶對於家裡人及其稱謂的認知概念。

- 寶寶９個月大以後，需要有相當程度的認知發展，才會在面對常見的人與不常見的人時，產生不同的情緒行為，這是一種很自然的自我保護反應，照顧者需要理解他們的感受，可以讓他留在原地繼續注意陌生人，您可以如常地和您的朋友聊天互動，讓寶寶也有一些時間逐漸適應這位陌生人。



滿 1 歲發展指標

粗大動作發展

① 扶物自己站起來。
② 雙手有人拉著時會移動幾步。
③ 雙手扶著傢俱會走幾步。

精細動作發展

④ 會用拇指和食指捏起小東西，如：葡萄乾、小饅頭。
⑤ 會自己想辦法倒出容器內的小東西。

認知語言發展

⑥ 會模仿簡單的聲音（如：ㄇㄚ、ㄅㄚ）。
⑦ 會模仿拍拍手、揮手再見。
⑧ 能聽懂簡單的日常生活指令（如：過來、給我、再見等），不是根據大人的手勢、表情做反應。
⑨ 能用「發聲音」、「比手勢」的方式簡單表達自己的意思，如：「用手拍開或搖頭」表示不要。

生活自理與社交

⑩ 當照顧者示意或叫他過來時，他會來。
⑪ 會脫帽子。
⑫ 會在適當的情況下自己做出拍拍手、再見等手勢。
⑬ 可以和人維持目光對視，大人說、笑、玩躲貓貓就可以把他逗笑。

給照顧者的話

粗大動作發展

滿１歲的幼兒爬行及站立的技巧更厲害了，會用爬的方式上樓梯，也可以快速的爬到目標物，再從地面自己站起來玩一段時間。如果附近有小桌子，還可以扶著走幾步，再坐回地面。學會獨立站以後，幼兒會開始嘗試放手走一兩步，在１歲５個月時，約有95%的幼兒已經可以放手走。

如果幼兒此時仍無法站得那麼穩或還沒開始跨步，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

拿桌子上的玩具

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間　遊戲時間

學習目標　能扶著桌子站起來

遊戲方式

1. 準備一張穩固不會移動的小桌子。
2. 在幼兒面前把玩有趣的物品。
3. 在他視線前，藉機將玩具放到桌上。
4. 協助幼兒扶著桌子自己站起來玩玩具。
5. 再協助幼兒慢慢蹲下坐回地面。

遊戲小提醒

- 如果幼兒還不會站或維持站的時間很短，照顧者可以先協助幼兒站立或靠著小桌子支撐，藉由玩具吸引及轉移注意力，增加站的時間。腳的力量增加後，再練習扶著站起來會更容易！
- 當照顧者忙碌時，亦可將幼兒暫時放在嬰兒床裡，練習扶著欄杆站起來。但要注意時間別太長，這個年紀的幼兒需要大的空間活動及探索，這樣才有助於各領域的發展。

活動名稱

收集玩具

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間　遊戲時間

學習目標　能站穩，身體向各方向移動能保持平衡

遊戲方式

1. 準備一張穩固不會移動的小桌子、盆子及玩具數個。
2. 先示範及練習將玩具裝入盆子裡，如圖A。
3. 幼兒一手扶著桌子，照顧者從幼兒的左、右、上、下方遞給玩具，讓他伸長手拿取。
4. 再將玩具放到盆子裡，盆子可以變換移動到幼兒身體側邊、下方、上方，練習移動身體保持平衡，如圖B、C。

圖A

圖B

圖C

遊戲小提醒

- 如果幼兒已經可以自己站得很穩，就不需要扶著桌子進行遊戲。

活動名稱

扶著桌子繞圈圈

粗大動作發展

對應項目 ② ③

作息時間　遊戲時間

學習目標　能扶著桌子側走

遊戲方式

1. 幼兒能自己扶著站起來，並且可以站穩後即可練習。
2. 準備一張穩固不會移動的小桌子，桌上放他有興趣的物品。
3. 將物品放到桌緣，引導幼兒側走跨步拿東西，如圖A。
4. 成功後將物品放到桌子另一端，增加側走的距離。

圖A

遊戲小提醒

- 如果幼兒還不會移動腳步，照顧者可以先用手帶著幼兒跨步，如圖B，等幼兒可以成功跨出後再增加步數，左右兩邊的側移都需要練習！

圖B

活動名稱

推椅子散步

粗大動作發展

對應項目 ② ③

圖A

圖B

作息時間　遊戲時間

學習目標　能推著椅子走幾步

遊戲方式

1. 清除地面的障礙物，布置一個安全的環境。
2. 準備一張高度是幼兒站著伸手可以抓穩的椅子。
3. 讓幼兒推著椅子向前跨步，如圖A。
4. 過程中，照顧者需在幼兒身體後方，協助控制椅子滑行的力道，避免太快而跌倒！

遊戲小提醒

- 如果幼兒不喜歡這個活動，照顧者可以先用雙手牽著幼兒的手練習跨步，如圖B，多些經驗以後，幼兒將更容易學走！
- 家中若有推式助步車，也可以交替著運用。

給照顧者的話

精細動作發展

幼兒滿1歲時，他們的手臂、手腕的肌肉力量更多，拿東西會拿得更久更穩，因此，也會發展出更靈活的手指動作，您會發現小寶貝已經會用拇指、食指合作捏起小東西來放嘴巴吃，遞給他一個物品，他會有「摸、咬、丟、搖、撥、敲、捏、轉、倒、拉、按」等等多樣化的探索操作方式，幼兒正在從動作操作遊戲中，逐漸地提升自己的雙手合作與精細動作技巧。

如果幼兒此時手部探索操作的方式偏少，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第61頁，參考滿9個月的「神奇不倒翁、自製沙沙瓶、小皮球」，這些活動也很適合您帶著幼兒一起玩玩看唷！

活動名稱

好吃的小饅頭

精細動作發展

對應項目 ④

作息時間　點心時間

學習目標　會用拇指和食指合作捏取小東西

遊戲方式

1. 照顧者在給予之前，先帶幼兒指著裝有小饅頭的容器說：「哇！小饅頭耶！要不要吃？」
2. 照顧者在手中放一顆小饅頭。
3. 鼓勵幼兒用拇指和食指拿取，說：「要吃！用手手拿拿！」
4. 待幼兒將小饅頭放進嘴裡後，照顧者可以說：「阿m，好好吃喔！」

遊戲小提醒

- 小饅頭可以換成小塊的片狀餅乾或薄薄的蘋果切片，都能讓幼兒多多練習前兩指或三指拿取的精細動作技巧喔！

活動名稱

擠海綿

精細動作發展

對應項目 ④

作息時間　遊戲時間

學習目標　會模仿雙手捏、擠壓海綿的動作。

遊戲方式

1. 照顧者準備一個小水盆，將海綿浸水後，一邊捏擠海綿，一邊說：「捏捏，水跑出來了！」
2. 照顧者握持著幼兒的手，去碰觸海綿及水盆中的水，讓他更熟悉這件物品。
3. 照顧者牽著幼兒的手，一同握持、擠壓海綿，並持續地說：「捏捏、壓一壓，水跑出來了！」
4. 此遊戲也可以在幼兒洗澡的時候玩，會讓幼兒玩得更盡興喔！

遊戲小提醒

- 照顧者也可以運用不再使用的廣告紙，搓成大紙球，帶著幼兒一起搓捏壓，讓他嘗試、學習到雙手用力捏、擠壓的動作技巧。

活動名稱

開燈關燈

精細動作發展

對應項目 ④

作息時間　遊戲時間

學習目標　會模仿用手指按壓開關

遊戲方式

1. 照顧者抱著幼兒，讓他面向前方，走到電燈開關處。
2. 照顧者先示範按下開關，並引導幼兒觀察到光線的變化，可以跟他說：「開燈，哇～亮亮了」、「關燈，oh oh~暗暗了」。
3. 照顧者牽著幼兒的手去碰開關，引導他伸出指頭按壓。

遊戲小提醒

- 若是家中有按壓形式的聲光玩具，也是如此引導幼兒伸出手指頭來玩看看喔！

活動名稱

我會倒出來

精細動作發展

對應項目 ④ ⑤

作息時間　遊戲時間

學習目標　會旋轉手腕將容器內的物品倒出來

遊戲方式

1. 使用家中的鍋子，將物品放入鍋子裡，帶著幼兒的雙手一起左右搖晃，使鍋子內發出碰撞的聲音，照顧者可以順勢玩擬聲遊戲，如：「炒菜囉！咚咚鏘鏘。」
2. 照顧者帶著幼兒雙手一起將鍋子內的物品倒出來，可以說：「炒完了，倒出來。」
3. 照顧者可以帶著幼兒重複此遊戲行為2回，進行第3回合時，可以先暫停手部動作引導的協助，但持續跟幼兒說話，如：「小華把玩具放進去了，oh~你要倒出來啦！」陪伴幼兒此刻自己探索模仿的遊戲時間。

遊戲小提醒

- 「倒出來」也是一個動作指令，為了給予幼兒簡單直接的語言學習輸入，「一邊說、一邊做」的口語詮釋動作是很有用的喔！這樣可以幫助幼兒在視覺模仿動作的同時，也有聽覺語音模仿的學習刺激。

給照顧者的話

認知語言發展

在滿 1 歲的幼兒身上，可以發現他模仿的能力愈來愈厲害！不只學照顧者的動作，也會開始學您的聲音囉！此時他們已經可以聽得懂一些簡單的指令，如：「來」、「坐坐」、「找爸爸」等，而且幼兒也開始學著用肢體動作或發出聲音，來表達自己的意思，與照顧者的互動性是愈來愈好了！。

如果幼兒此時認知語言仍無法表現得那麼明確，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第66頁，參考滿 9 個月的「認知語言發展」活動，一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

身體真奇妙

認知語言發展

對應項目 ⑥ ⑦ ⑧

作息時間　遊戲時間

學習目標　能模仿玩簡單的擬聲互動遊戲

遊戲方式

1. 將幼兒抱在身上並與他面對面。
2. 帶著幼兒的手觸碰照顧者的五官，每碰到不同的五官，即發出不一樣的聲音或動作。如：碰到鼻子時發出「叮咚」的聲音；碰到嘴巴時嘴巴會發出「阿m」。
3. 一開始先帶著幼兒玩一小段時間，再觀察幼兒會不會主動來碰您的五官，與您做遊戲互動。
4. 若幼兒無法主動玩這項遊戲，照顧者可以繼續帶著幼兒的手一起玩。

活動名稱

巨人抱抱

認知語言發展

對應項目

⑥ ⑧ ⑨

作息時間　遊戲時間

學習目標　會模仿發出「抱抱」、「爸爸」或「媽媽」的聲音

遊戲方式

1. 照顧者張開雙手跟幼兒說：「來抱抱」，等幼兒靠近後，對著幼兒說：「有沒有說爸爸/媽媽抱抱」，誘發幼兒發出類似「抱抱」、「爸爸」、「媽媽」的聲音。

2. 當幼兒有成功發出聲音，即可將幼兒抱起鼓勵增強。

遊戲小提醒

- 建議照顧者們將幼兒抱高高的時候要緩慢且溫柔，如果太高或者動作太快，幼兒有可能會受到驚嚇喔！

活動名稱

請你跟我這樣做

認知語言發展

對應項目

⑦ ⑫

作息時間　遊戲時間

學習目標　會模仿簡單動作

遊戲方式

1. 對著幼兒做出裝可愛的動作（兩隻手比1碰著兩頰）讓幼兒模仿。

2. 若幼兒不會或是沒有反應，照顧者必須要帶著幼兒做出裝可愛的動作，藉此誘發幼兒的模仿動機。

3. 等幼兒完成裝可愛的動作時，再稱讚幼兒「好棒！」做出拍手的動作，觀察幼兒有沒有聽到「好棒」而做出拍手的反應。

4. 若幼兒未立即反應，照顧者可以一邊說「好棒！拍拍手！」一邊帶著幼兒做出拍手的動作。

活動名稱

我愛吃餅乾

認知語言發展

對應項目

⑧ ⑨ ⑩

作息時間　點心時間

學習目標　能聽到「來找媽媽」後移動至媽媽身旁

遊戲方式

1. 呼喚幼兒的名字後，說「找媽媽/爸爸」、「吃餅乾」，並用餅乾吸引幼兒來到照顧者的身邊。

2. 若幼兒沒有反應，照顧者可以移動到幼兒身旁，牽著他並說：「要不要吃餅乾？找媽媽/爸爸」。

3. 當幼兒伸出手想要拿時，照顧者可以說：「你要吃啊！好喔！媽媽拿給你，來找媽媽。」

4. 當照顧者讓幼兒拿到餅乾後，可以示範一邊點頭，一邊說出：「謝謝」，引導幼兒也模仿點頭謝謝的動作。

給照顧者的話

生活自理與社交發展

滿１歲的幼兒開始學著走路，在家中獨立行動的能力越來越好，他們看起來或許動個不停、摸個不停，但這正是他們開始動腦筋探索環境學習的表現，而且幼兒在動的過程中，其實也在注意著家裡人所跟他說的話或正在改變的動作狀態。他們會注視著大人，發出不同語調的聲音、比著簡單的手勢來表達自己的意思，像是他一聽到門被打開的聲音會立刻轉頭去看，看到熟悉的照顧者會發出ㄅ、ㄚ、ㄟ或ㄇㄚ、ㄉㄚ的聲音打招呼，大人叫著幼兒的名字，叫幼兒過來，他已經可以聽得懂並且照著做，也會在熟悉的情境中，應用熟練的手勢動作與大人互動，如：拍拍手表示好棒、揮手表示再見。這時候的幼兒已經可以跟大人維持長時間的目光對視，大人說、笑、玩躲貓貓就可以把他逗笑呢！

如果幼兒此時與您互動遊戲的頻率偏少，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第66頁，參考滿９個月的「認知語言發展」活動，一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

愛玩捉迷藏

生活自理與社交

對應項目

⑩ ⑬

作息時間　遊戲時間

學習目標　幼兒知道大人躲起來了，會想辦法找到人。

遊戲方式

1. 需兩位照顧者一起陪幼兒玩，一位照顧者在前，一位照顧者在後。
2. 後面的照顧者探出頭來對幼兒開心地笑，並說：「嗨/哈囉！」
3. 在幼兒注視的同時，快速地傾身到另一邊，吸引幼兒跟著傾身到那一側找人。
4. 如此左右傾身躲藏，可以進行3至5回。
5. 每次被幼兒找到都要露出開心的笑容，發出興奮的聲音，營造一來一往遊戲的氣氛。

遊戲小提醒

- 當只能一個人陪幼兒玩躲迷藏時，可以運用帽子遮蓋住自己的臉，或躲在門後，藏匿身體，照顧者可以邊躲藏邊呼喚幼兒的名字，讓他循著聲音來找您。

活動名稱

我會脫帽子

生活自理與社交

對應項目 ⑩ ⑪

作息時間　遊戲時間

學習目標　有足夠的手部操控能力，可以自己脫掉帽子。

遊戲方式

1. 照顧者摸摸幼兒的頭，並跟他說話，讓幼兒知道要脫掉帽子，可以這麼說：「小華，脫帽子。」
2. 倘若幼兒手部動作不太順暢，不太能將帽子往上拉出，照顧者可以幫他把帽子拉上來一點，再帶著幼兒的手一扯將帽子脫掉，此時也是要持續地說：「拉拉，帽子脫掉了！好棒喔！」

活動名稱

我要那個

生活自理與社交

對應項目 ⑫

作息時間　點心時間

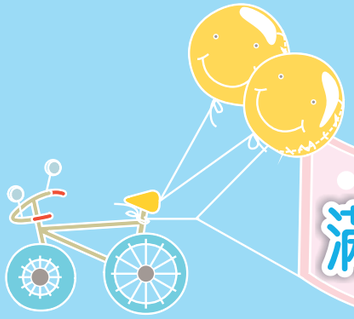
學習目標　會在適當情況下比出手勢動作表達自己的意思

遊戲方式

1. 照顧者知道幼兒想要吃點心，將點心罐及奶瓶放在幼兒的視線範圍內，但先不要直接拿給他。
2. 牽著幼兒的手去「指」著他想要吃的小饅頭。
3. 當幼兒很明確地摸到點心罐，可以跟他說：「哦~你要吃小饅頭呀！好棒，媽媽知道了，我們拿小饅頭，說『拿拿』。」

遊戲小提醒

- 當幼兒的口語還在發展中時，他會先用手勢動作跟照顧者溝通，但此時仍請您持續地與幼兒對話，累積他的口語理解能力，讓幼兒的口語仿說動機更快地被誘發出來喔！



滿1歲6個月發展指標

粗大動作發展

① 走得很穩。
② 可以走得很快。
③ 牽著他或扶著欄杆可以走上樓梯。

精細動作發展

④ 會模仿大人操作，如：拿筆亂塗、嘗試用湯匙挖飯。
⑤ 會把一些小東西放入杯子。
⑥ 已開始較常用特定一邊的手。

認知語言發展

⑦ 會有意義的叫爸爸、媽媽。
⑧ 會跟著或主動說出一個單字。
⑨ 在無手勢或表情提示下，能聽懂並遵從日常生活中半數的口頭指令，如：「給我XX、過來、拿給爸爸、坐下、媽媽抱抱、把XX丟掉」。

生活自理與社交

⑩ 會雙手端著杯子喝水。
⑪ 替他穿衣服會自動的伸出胳臂或腿。
⑫ 自己玩玩具時，叫名字會有「抬頭」、「轉頭看」或「回到大人身邊」的反應。

給照顧者的話

粗大動作發展

隨著步行經驗的累積，1歲半的幼兒一般在平地走、停、轉彎已經難不倒他們了喔！這個年紀的幼兒，還可以站著彎腰撿起地上的東西、蹲著玩、用腳踢球、不扶東西自己也能站起來，如果家裡有樓梯，您可能還會發現他可以開始嘗試扶著欄杆走較小階的樓梯。

如果幼兒此時仍無法表現得那麼穩定，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱 **手牽手去公園**

粗大動作發展

對應項目 ① ②

作息時間 外出時間

學習目標 習慣自己走路、走得很穩，增進腳的肌肉耐力。

遊戲方式

1. 選定離家不是很遠，而且他有興趣的目標（如：公園），告訴幼兒說：「去公園玩。」
2. 帶著愉快的笑容，牽手出發。
3. 到達目的地，告訴幼兒說：「到公園了，好棒！」

遊戲小提醒

- 這個年紀剛從習慣抱，要轉換成自己走，常常走沒幾步就累了。因此可以跟孩子訂一個他有興趣的目標，可能是走去看路邊的花、散步到便利商店等不會很遠的距離，讓他容易完成，再逐漸增加距離。

活動名稱

草原的孩子

粗大動作發展

對應項目 ① ②

作息時間　遊戲時間

學習目標　練習適應各種地形、保持平衡。

遊戲方式

1. 選定地面不平的遊戲場地，如：草地、沙灘、軟墊、臥室的棉被、彈簧床上等。
2. 準備適合的玩具，如：泡泡水、球、挖沙玩具等小道具。
3. 陪伴幼兒進行遊戲，並隨時注意他的安全

活動名稱

跨越障礙物

粗大動作發展

對應項目 ③

作息時間　盥洗時間、外出時間

學習目標　瞬間單腳承重、重心移動時能維持平衡。

遊戲方式

1. 在廁所外，讓幼兒輕扶著門框，跨越浴室門檻。
2. 在路上時，牽著幼兒跨越人行道台階的高低差。

活動名稱

斜坡好好玩

粗大動作發展

對應項目③

③

作息時間　外出時間

學習目標　練習適應各種地形、練習保持平衡。

遊戲方式

1. 照顧者與幼兒牽著手，練習走上斜坡。
2. 走完斜坡時，可以跟幼兒說：「好棒！我們走上來了。」
3. 照顧者再牽著幼兒的手練習走下斜坡。

遊戲小提醒

- 生活中其實有不少有斜坡的地方，如：商家門口的斜坡板、建築物外的無障礙坡道、公園的小丘陵等，不妨讓幼兒多試試看。

活動名稱

學上樓梯

粗大動作發展

對應項目③

③

作息時間　移動時間

學習目標　能扶著上樓梯

遊戲方式

1. 將玩具放在樓梯轉角處，告訴幼兒說：「我們走上去拿玩具。」
2. 帶著幼兒的手扶著欄杆跨步向上。
3. 如果幼兒已經可以掌握上樓梯的要領，可以嘗試練習一手扶欄杆走，但是大人一定要隨時在一旁保護幼兒。
4. 拿到玩具時說：「哇！你好棒！我們走上來，拿到玩具了。」

遊戲小提醒

- 如果幼兒還不會跨步向上，可以多練習第104頁「跨越障礙物」活動，讓他熟悉瞬間單腳承重、並且維持平衡，再練習走樓梯。
- 走樓梯是需要體力的活動，如果幼兒走幾階就累了，可以先試試看每天練習幾階，再逐漸增加階梯數及走樓梯次數。

給照顧者的話

精細動作發展

幼兒在經過了「摸、咬、丟、搖、撥、敲、捏、轉、倒、拉、按」等等多樣化的手部探索操作練習，加上所發展出的「動作模仿」認知概念，到了1歲半時，他們大多具有基本的手部精細動作能力，可以模仿大人操作生活中的事物了，像是想跟大人一樣自己拿湯匙吃飯或自己擰毛巾，左右手合作時也可以看出他們開始常用特定一邊的手。1歲半幼兒的左右手合作控制、手眼協調能力，正藉由種種生活自理事務的參與練習，而逐漸發展出更精熟的手部操作技巧。

如果幼兒此時模仿生活事務操作的表現偏少，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第84頁，參考滿1歲的「精細動作發展」活動，一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

學著拿湯匙

精細動作發展

對應項目 ④⑤⑥

作息時間　用餐時間

學習目標　練習手腕控制穩定，握持湯匙。

遊戲方式

1. 照顧者先準備一個適當高度的桌面及座椅，作為幼兒用餐的位置，請注意座椅的高度，要能讓幼兒的雙腳踩踏到地板。
2. 照顧者可以坐在幼兒的身後，牽著他的手一起舀起碗中的食物，此時可以邊簡單地說出所舀起的食物名稱，如：「這是蛋，舀起來，阿m一口。」
3. 照顧者在帶著幼兒做上述動作約3次以後，可以稍微鬆手，讓他自己練習做做看，如果在湯匙放入嘴巴前，幼兒拿得不太穩，照顧者可以在這時候再協助他一下。
4. 照顧者在陪同過程中，要多多讚美孩子喔！

遊戲小提醒

- 讓幼兒自己練習拿湯匙進食，初期他的小手握持穩定度可能還沒那麼好，因而會有少許食物掉落。建議照顧者可以在桌面上鋪一張大大的紙，以方便在幼兒用餐後收拾處理。

活動名稱

練習擰毛巾

精細動作發展

對應項目 ④ ⑤ ⑥

作息時間 盥洗時間

學習目標 練習掌指肌力，將毛巾的水壓擠出。

遊戲方式

1. 照顧者先在洗手檯旁邊準備一張適當高度的小椅子，讓幼兒站在上面。
2. 照顧者在幼兒身後，引導他開水龍頭、沖洗毛巾，再關上水龍頭，捏擠毛巾。
3. 當幼兒在捏擠毛巾力氣不夠時，照顧者可以協助他一起壓擠，並可說：「我們一起用力壓、把水擠出來。」
4. 最後，讓幼兒看著鏡子用毛巾擦臉，照顧者可以引導幼兒擦拭臉部各個位置，如：「鼻子在哪裡？擦擦鼻子。」

活動名稱

一起整理桌子

精細動作發展

對應項目 ④ ⑤ ⑥

作息時間 點心時間

學習目標 提升前兩指與前三指捏取小東西的穩定度

遊戲方式

1. 點心時間結束後，請幼兒跟您一起收拾桌面。
2. 請幼兒用前兩指或前三指將桌面上的小餅乾屑撿起，並放到紙屑筒中。
3. 假如幼兒還未撿拾完畢，就不想做時，此時照顧者可以說：「很多拿不完嗎？媽媽也跟你一起收拾吧！」

遊戲小提醒

- 1歲半至2歲的幼兒，在執行大人所賦予的任務時，自我的管控能力還沒那麼好，有時候會遺漏掉桌上的某個位置，此時照顧者可以用手指輕輕地敲著還有餅乾屑的地方，引導他注視到並且撿拾起來，幼兒做到時，照顧者要記得鼓勵肯定他的表現喔！

給照顧者的話

認知語言發展

1歲以後的幼兒已經可以了解家人的稱謂、會模仿一些簡單的手勢動作跟聲音，如：拍拍手、揮手再見、發出ㄅㄚ、ㄉㄚ、ㄇㄚ等聲音，聽到大人呼喚名字會轉頭反應，到1歲半的時候，他們已經可以不看手勢，聽懂生活中許多的口頭指令，像是：「球球給媽媽」、「垃圾丟掉」，並且可以有意義地叫「爸爸、媽媽」，主動跟著大人的句尾仿說一個字或疊字。

如果幼兒此時認知語言仍無法表現得那麼明確，除了可以參考以下活動外，也可以往前翻閱至第89頁，參考滿1歲的「認知語言發展」活動，一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

爸爸/媽媽 回家了

認知語言發展

對應項目 ⑦

作息時間 親子互動時間

學習目標 正確對應人物名稱，並叫出「爸爸/媽媽」。

遊戲方式

1. 在家人進門的生活情境中練習。
2. 當聽到開門聲後，照顧者提醒幼兒說：「是誰回家啦？」
3. 引導幼兒望向門口，由照顧者先叫出：「是爸爸/媽媽」可以重複多次地叫喚。
4. 讓幼兒去擁抱回家的人，加強孩子視、聽覺同時連結的認知印象。

遊戲小提醒

- 在呼叫父母的學習上，幼兒要先能夠區辨誰是爸爸、誰是媽媽，因此家長做每一件事情前面都可以加上稱謂，例如：「媽媽幫你穿衣服」、「爸爸帶你去洗澡」等，明確的讓孩子知道您是誰。如此，幼兒才能夠有意義的叫出「爸爸、媽媽」。
- 當要求幼兒說話時，他要先能有發聲的基本能力，如果還沒有，可以先翻閱第89頁，參考「滿1歲」的認知語言發展活動唷！

活動名稱

我要吃餅乾

認知語言發展

對應項目 ⑧

作息時間　點心時間

學習目標　會跟著或主動說出一個單字

遊戲方式

1. 拿出幼兒喜歡吃的零食。

2. 詢問幼兒：「要不要吃？」，當幼兒出現手勢動作表現出要拿取的意願時，照顧者可以一邊輕輕地帶著他點頭，一邊說出：「要」，引導幼兒仿說出「要」的聲音。

3. 當幼兒吃完點心後，再詢問他說：「再吃一塊好不好？」，進而引導幼兒說出「好」這個聲音。

遊戲小提醒

- 可先從幼兒喜歡的物品開始，並跟著大人說出名稱，如：幼兒喜歡吃的話，可讓他先學會說出要不要的「要」、好不好的「好」。

幼兒在口語學習的過程中，大多會先模仿句尾的尾音，如：當您說：「好吃」時，幼兒會模仿「吃」這個字，以此類推。

活動名稱

請給我

認知語言發展

對應項目 ⑨

作息時間　遊戲時間

學習目標　遵從生活中的口頭指令

遊戲方式

1. 和幼兒一起收拾好玩具後，對他說：「玩具拿給媽媽」。

2. 照顧者牽著幼兒的手一起做，並且說：「給媽媽」。

3. 和幼兒的眼神交流後，再次地強調「給媽媽」。

遊戲小提醒

- 幼兒在此階段已經能記得並執行他人交代的一件簡單的事情，因此可以請他當小幫手，幫忙拿物品給你或家裡任何一位成員，例如：「幫媽媽把衛生紙拿去丟」，「去拿尿布來換」等，以增強聽理解上的能力。一開始可以先帶著做，再慢慢褪除肢體上的協助。

給照顧者的話

生活自理與社交發展

１歲半至２歲的幼兒，就像是個小小模仿大師，學大人說話、也學大人的動作，此時他們的粗大動作跟精細動作都發展出相當的獨立性，所以這時候大多可以自己端著杯子喝水，讓大人穿衣服時會自動地伸出手或腳，會主動去找大人玩一些重複且熟悉的互動遊戲，當自己獨立遊戲時，聽到照顧者的叫喚聲音，他們大多能立即覺察，並以手勢動作或聲音回應。

如果幼兒此時在生活自理的參與反應或社交互動的表現沒那麼明確，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第89頁，參考滿１歲的「認知語言發展」活動，以及翻閱至第94頁，參考滿１歲的「生活自理與社交發展」活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱 **我愛喝水**

生活自理與社交

對應項目 ⑩

作息時間　點心時間

學習目標　可以雙手端著杯子喝水

遊戲方式

1. 照顧者先安排幼兒坐在合適的位置。
2. 照顧者坐在幼兒的身後，協助他雙手一起握著杯子。
3. 幼兒邊喝水時，照顧者可以邊說：「很棒喔！我們會自己拿杯子喝水。」

遊戲小提醒

- 若擔心幼兒喝水時會漏出來，可以幫他穿上圍兜兜。
- 除了喝水外，只要是喝的東西，都可以讓幼兒拿杯子練習，例如：牛奶、養樂多。

活動名稱

穿衣服

生活自理與社交

對應項目

⑪ ⑫

作息時間　整理時間

學習目標　穿衣服時會自動地伸出手或腳

遊戲方式

1. 要幫幼兒穿或換衣服前，照顧者可以先呼喊他過來，如：「小華來，穿衣服。」
2. 照顧者在幼兒面前說：「手手給我，放進去。」（幼兒若沒即時伸出手，您可以邊說邊輕輕拍拍他的手暗示。）
3. 照顧者一手握住幼兒已經放入袖口的手，另一手幫他拉整衣服。
4. 拉出另一個袖口，邊告訴幼兒：「還有一隻手手，來~放進去。」
5. 穿完衣服時，照顧者可以跟幼兒說：「小華好棒！我們穿好衣服了。」

遊戲小提醒

- 照顧者幫幼兒穿衣褲時，可以試著將動作放慢，幼兒才有機會表現出他的能力唷！

活動名稱

炒蘿蔔

生活自理與社交

對應項目

⑩ ⑪ ⑫

作息時間　遊戲時間

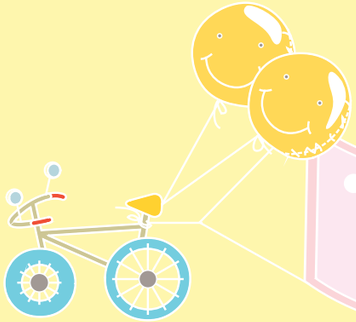
學習目標　會主動模仿大人重複簡單的動作

遊戲方式

1. 照顧者與幼兒面對面坐著。
2. 照顧者念出簡單的童謠，如：「炒蘿蔔炒蘿蔔、切切切」，此時可以在幼兒的手上做出「炒、切」的動作。
3. 當念到「包餃子包餃子、捏捏捏」，則同時在幼兒的手上做出「包、捏」的動作。
4. 照顧者可以再唱一次，並牽著幼兒其中一手在您的手上做出「炒、切、包、捏」的動作。
5. 在遊戲結束時，可以讚美幼兒說：「你好棒！」並給予他讚許的笑容。

遊戲小提醒

- 手指謠因為旋律跟歌詞都很朗朗上口，通常對幼兒來講是很有吸引力的喔！當幼兒主動參與意願較高時，他也會更容易記住動作相關的語詞呢！
- 還有一首手指謠也很容易搭配動作喔！歌詞是這樣的：「大拇哥、二拇弟、三中娘、四小弟、小妞妞，來看戲。手心、手背，心肝寶貝。」試試看！



滿2歲發展指標

粗大動作發展

① 會自己上下樓梯。
② 會自己爬上大人的椅子轉身坐好，且會自己爬下來。
③ 會踢球（一腳站立另一腳踢）。

精細動作發展

④ 會重疊兩塊積木。
⑤ 會一頁一頁的翻圖畫書。
⑥ 會將杯子的水倒到另外一個杯子。

認知語言發展

⑦ 能指出身體的一部分。
⑧ 能指認出指定的物品或圖卡。
⑨ 至少會講10個單字。
⑩ 在無手勢提示下，能聽懂「ＯＯ在哪裡？」的問句，並且指出來。

生活自理與社交

⑪ 自己會脫去衣服。
⑫ 自己玩玩具時，叫名字會有「抬頭」、「轉頭看」或「回到大人身邊」的反應。

給照顧者的話

粗大動作發展

２歲大的幼兒已經可以走得非常好了，並且開始嘗試跑步，只是有些幼兒膝蓋和腳踝動作還不是很協調，看起來像快走一樣，有些則可以手腳俐落地跑起來，這些都是正常的。當在路上遇到低矮的障礙物時，幼兒已經可以輕鬆跨越，並且可以自己扶著就走上樓梯。在家裡也會爬上爬下，如：自己爬上沙發，一起看電視等。兩歲大時，幼兒已經可以成功將球踢出去而不會跌到，隨著經驗的累積可以踢得更遠。

如果幼兒此時仍無法輕輕扶著就上樓梯、爬上大人的椅子、踢球，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

我會走樓梯

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間 移動時間、外出時間

學習目標 可以穩穩地上下樓梯

遊戲方式

1. 讓幼兒自己走上樓梯。
2. 牽著幼兒的手，並引導幼兒扶著扶手走下樓梯。

遊戲小提醒

- 如果幼兒還不會自己上樓梯，可以參考第106頁「學上樓梯」活動。
- 有些幼兒走沒幾階就累了，尤其是家住大樓的幼兒更沒機會練習，建議照顧者每天坐電梯到住家樓下2-3層樓，一起走樓梯回家，增加肌肉力量又健身喔！

活動名稱

我會自己坐大人的椅子

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間　親子互動時間

學習目標　會自己爬上大人的椅子並轉身坐好

遊戲方式

1. 照顧者先和幼兒預告「要看巧虎囉」！
2. 照顧者協助幼兒將他的腳跨上沙發，讓幼兒自己用手腳的力量爬上沙發。
3. 當幼兒可以掌握攀爬的技巧後，讓幼兒自己爬上沙發，並且轉身坐好。
4. 照顧者播放DVD給孩子欣賞。

遊戲小提醒

- 兩歲多的孩子還蠻喜歡爬上爬下的感覺，照顧者可以在安全範圍內，讓幼兒練習爬上大人椅子、爬上大床睡覺等，滿足幼兒想爬的需求，但也需要告訴幼兒哪一些動作是具有危險性的。

活動名稱

踢球

粗大動作發展

對應項目 ②

作息時間　遊戲時間

學習目標　瞬間單腳承重、重心移動能維持平衡。

遊戲方式

1. 照顧者先示範踢球方式給幼兒看。
2. 將球擺在定點不動。
3. 照顧者一手牽著幼兒的手，另一手帶著幼兒的腳練習將球踢出去。
4. 當幼兒可以掌握踢球要領時，可與幼兒面對面站，讓他自己將球踢給您。

遊戲小提醒

- 幼兒成功將球踢出去時，照顧者別忘了給他歡呼、拍手，製造歡樂的遊戲氣氛。當幼兒沒有踢到球時，告訴幼兒「沒關係、我們再來一次」鼓勵他再嘗試。

活動名稱

奔跑吧~寶貝

粗大動作發展

對應項目 ③

作息時間　遊戲時間

學習目標　瞬間單腳承重、雙腳交替前跑。

遊戲方式

1.在戶外場地選定特地目標，如：15公尺遠的大樹。

2.一起向前跑，摸到樹再跑回原點。

遊戲小提醒

- 爸爸媽媽一起陪同幼兒時，可先請媽媽站在 15-20公尺遠處，爸爸與幼兒一起數「1~2~3~跑」向前，比賽看誰先跑到媽媽面前與媽媽成功擊掌。
- 如果幼兒還不太會跑，照顧者可一手牽著幼兒的手帶著一起跑；每周至少3次，每次10-15分鐘的練跑，頻繁的練習將有助於跑步技巧的提升。

給照顧者的話

精細動作發展

滿２歲的幼兒，雖然手仍是小小的，但是他們的掌指操作靈敏度發展得相當不錯，地上的小紙屑都難不倒他，這時候，他們會想嘗試更多大人們在做的事，好鍛鍊自己手腕控制的穩定度，像是疊高高的積木、握著筆塗鴉、會自己倒水至杯子裡，看圖畫書時也會一頁一頁地翻好，他們喜歡動手操作，學著運用自己的動作能力去解決生活周遭遇到的問題，並學習著發展出更穩定的雙手合作能力與掌指操作的技巧。

如果幼兒此時生活事務中的動手操作表現較少，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第107頁，參考滿１歲６個月的「精細動作發展」活動，一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

咚咚放進去

精細動作發展

對應項目 ④ ⑤ ⑥

作息時間 遊戲時間

學習目標 練習掌指協調感及手腕穩定度，對準洞口放進去。

遊戲方式

1. 準備一個透明的空瓶子及數個可放入瓶內的小糖果或餅乾。
2. 照顧者牽著幼兒的手一起拾起１顆小糖果，引導他對著洞口放入。
3. 當小糖果放入的同時，照顧者可以說：「咚咚！放進去了。」
4. 照顧者帶著幼兒執行2至3次後，可以鼓勵他自己拿，當幼兒配合執行時，要記得多給他讚美喔！

活動名稱

自製存錢筒

精細動作發展

對應項目 ④ ⑤ ⑥

作息時間 遊戲時間

學習目標 練習掌指及手腕穩定度，對準洞口放進去。

遊戲方式

1. 照顧者可以運用空的塑膠桶，在蓋子上割一個可投入10元硬幣大小的一字型洞口。
2. 準備一些1元、5元、10元、50元的玩具錢幣。
3. 照顧者引導幼兒拾起桌上的錢幣，告訴他：「眼睛看著洞洞，手轉一下，放進去。」
4. 由於洞口比較小，需要更高階的手眼協調及掌指協調能力，倘若幼兒一直放不進去，照顧者可以帶著他一起放，讓幼兒體驗成功放入的感覺。

遊戲小提醒

- 在遊戲過程中，若幼兒投得又快又好，照顧者可以轉一下存錢筒，改變洞口的方向，或將存錢筒拿高，讓幼兒將手舉高並投入。這樣的活動方式調整，可以增加遊戲的新鮮感，同時訓練幼兒發展出更棒的操作技巧及問題解決能力喔！

活動名稱

握筆塗鴉樂

精細動作發展

對應項目 ④ ⑤ ⑥

作息時間　遊戲時間

學習目標　能握筆在紙上塗鴉

遊戲方式

1. 準備2枝筆及白紙，照顧者跟幼兒一起坐在地上。
2. 照顧者先示範隨意畫在紙上，並鼓勵幼兒一起塗鴉。
3. 當幼兒不知如何移動筆時，照顧者可以牽著他的手，一起在紙上畫直線。

遊戲小提醒

- 幼兒塗鴉仿畫的發展為：先會畫直線｜、然後畫橫線—，接著才會畫圓◯。照顧者在引導幼兒塗鴉時，可以先以這三種元素去做揮灑，才比較符合他的塗鴉能力喔！

活動名稱

疊疊樂

精細動作發展

對應項目 ④ ⑤ ⑥

作息時間　遊戲時間

學習目標　練習掌指及手腕穩定度，能疊高積木。

遊戲方式

1. 準備數個積木，照顧者坐在幼兒身後，帶著他的手拿起積木往上疊。此時，照顧者可以說：「積木放上面，疊高高。」
2. 照顧者可以跟幼兒輪流，一人疊一個，盡可能地疊高。
3. 照顧者在幼兒獨立放上積木時，要記得給他肯定的讚美，像是說：「小華好棒喔！疊好高。」

遊戲小提醒

- 「堆疊」是一種認知概念，在幼兒2歲左右發展出來，照顧者平時也可以運用家中的鞋盒或塑膠杯、碗，跟幼兒一起玩堆疊的遊戲，讓他在練習過程中，同時提升堆疊的操作與認知能力。

活動名稱

我會倒水

精細動作發展

對應項目

④ ⑤ ⑥

作息時間　遊戲時間

學習目標　練習掌指及手腕穩定度，
會將杯子的水倒到另一個杯子。

遊戲方式

1. 準備一個大面盆及2個單耳的杯子，在大面盆內盛一半高度的水。

2. 照顧者坐在幼兒身後，牽著他的兩手，各握一個杯子，先用其中一個杯子舀水。

3. 照顧者帶著幼兒一同將裝水的杯子拿高，並傾斜讓水注入另一個杯子，並說：「倒水囉！嘩啦嘩啦！」

4. 照顧者可以帶著幼兒兩手交替進行此活動。

遊戲小提醒

- 倘若您擔心在遊戲過程中濺濕地面的話，可以在地上鋪上毛巾，或是利用幫幼兒洗澡的時間進行此活動。

給照顧者的話

認知語言發展

２歲的幼兒大多能說5～6個字組成的句子，會應用名詞、動詞（雙詞期），如：說出「媽媽鞋鞋」，有可能是指媽媽的鞋子或「媽媽幫我穿鞋」；說出「妹妹吃」有可能是指「妹妹（我）要吃」。此階段也愛模仿大人說話以及能完整地背一些兒歌。認知部分已能說出自己的名字，也能辨別身體部位，在沒有手勢的提示下，能理解簡單的語句，並且會開始遵從兩個步驟的簡單指令，如：「拿水壺給我」，「再去穿鞋子」、或是「過來拿衛生紙去垃圾桶丟」等。

如果幼兒此時仍無法表現得那麼明確，照顧者可以參考以下活動及第89頁「滿１歲」及第111頁「滿１歲６個月」的認知語言發展活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

超市尋寶

認知語言發展

對應項目

⑧ ⑨ ⑩

作息時間　外出時間

學習目標　能指認出指定的實物或圖片

遊戲方式

1.收集大賣場的DM，並把要買的東西圈起來或剪下來。

2.出發前照顧者先告訴幼兒這是今天要買的物品(如：果汁)。

3.至大賣場後，帶著幼兒尋找，並問他：「果汁在哪裡呢？」

4.當幼兒找到果汁後，對著幼兒說：「哇！果汁找到了。你好棒！」

5.讓幼兒拿著果汁並對照著DM上的圖片，肯定讚美他完成任務。

遊戲小提醒

- 至大賣場前可先排列出購買物品的順序，抵達賣場後不斷地提醒幼兒我們接下來要尋找的商品是什麼，加深幼兒對物品名稱的認識。
- 如果幼兒無法自己尋找物品時，請照顧者要適時的協助，並告訴他:「果汁在這裡」。
- 當我們在指認每樣物品給幼兒認識時，除告訴他之外，也可以請他跟著我們說一遍。

活動名稱

這是什麼?

對應項目 ⑨

作息時間 親子互動時間

學習目標 至少會說10個詞彙

遊戲方式

1.帶幼兒出門後，沿路的風景、物品都可指著問，如：遇到路邊的樹時，照顧者可問說「這是什麼？」讓幼兒回答「這是樹」。

2.至遊戲館時，指著平時裝水的機器，詢問孩子說「這是什麼?」讓幼兒回答「這是飲水機」。

3.當幼兒沒有正確說出時，照顧者可用協助的方式幫幼兒說出，如：「這是樹」，讓幼兒也重複說一遍。

遊戲小提醒

- 詢問完「這是什麼？」之後，如果幼兒沒有立即回應時，請照顧者再等待數秒並觀察幼兒的表現，若是幼兒真的不知道，再進一步提示。
- 此階段請盡量減少使用「媽媽語」的說話方式，如：「鞋鞋」、「車車」，應修正為：這是「鞋子」、這是「車子」，讓幼兒正確學習語法及物品名稱。
- 在與幼兒對話時，照顧者要盡量與他同高，讓幼兒能看到你的眼睛並說話，且照顧者要確認他有看向你所指的物品。
- 此遊戲不只外出時間可以認識物體名稱外，吃飯時間也可讓幼兒認識食物，回答名稱後即可吃一口，立即獲得正增強。

活動名稱

頭兒肩膀膝腳趾

認知語言發展

對應項目 ⑦ ⑩

作息時間　盥洗時間、遊戲時間

學習目標　能辨別身體部位

遊戲方式

1. 可先唱一遍「頭兒肩膀膝腳趾」的兒歌給幼兒聽並示範動作。
2. 帶著幼兒的手一起比動作，且將唱歌的速度放慢，讓幼兒的手能正確點到身體部位。
3. 唱完歌後，照顧者可再詢問幼兒身體的其他部位，如「嘴巴在哪裡？」讓他自己正確指出。

遊戲小提醒

- 當幼兒漸漸熟悉歌詞內容及指對身體部位時，可加快唱歌的速度增加遊戲趣味。
- 坊間也有許多兒歌童謠會唱到有關於五官的名稱，如：小星星、大象等歌曲，照顧者可以多加運用、替換著唱，增加此類兒歌遊戲的豐富度與新鮮感。

活動名稱

說說看

認知語言發展

對應項目 ⑨

作息時間　點心時間

學習目標　能說出物品名稱

遊戲方式

1. 準備2樣幼兒喜歡的食物，即使幼兒還不會說出該物品名稱也沒有關係。
2. 讓幼兒二選一，挑出最喜歡的。
3. 假如幼兒用手比著物品，但無法說出名稱時，照顧者可跟幼兒說：「哦~是要芭樂嗎？」，讓幼兒用點頭的方式或說出「要」來回應。
4. 要把物品給幼兒之前，可再說：「芭樂，你說，芭樂。」，引導幼兒能跟著仿說出「芭樂」。

遊戲小提醒

- 如果幼兒能正確說出物品名稱後，可再幫他豐富語彙量，如當幼兒說出「芭樂」時，照顧者可再回應成「妹妹要吃芭樂」，讓幼兒慢慢學習增長語句。
- 幼兒在過程中，如果還沒有指認的動作或沒有模仿您的語音時，請翻閱至第89頁，參考「滿1歲認知語言發展」以及第111頁，參考「滿1歲6個月認知語言發展」的遊戲活動。

給照顧者的話

生活自理與社交發展

２歲大幼兒的動作能力與獨立性更高了，跟家人出門，他們可以輕易地走、小跑步去找自己有興趣的事物，雖然充滿了探索的好奇心，但還是會記得家人，回頭看看家人有沒有在附近，當一聽到熟悉的聲音呼喊自己的名字，即使在玩，也會轉頭看看或回到家人身邊。這時候的幼兒，在生活自理方面，也會學著照顧自己，像是自己會脫去衣服褲子、自己使用叉子、學大人擦桌子、開保鮮盒，很多時候，您會感覺可以訓練他們做個小助手囉！

如果幼兒此時在生活自理的參與反應或社交互動的表現沒那麼明確，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第111頁，參考滿１歲６個月的「認知語言發展」活動，以及翻閱至第115頁，參考滿１歲６個月的「生活自理與社交發展」活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

我會叉水果

生活自理與社交

對應項目 ⑪ ⑫

作息時間　用餐時間

學習目標　練習手腕控制穩定及手眼協調能力

遊戲方式

1. 照顧者先準備一個適當高度的桌面及座椅，作為幼兒用餐的位置，請注意座椅的高度，要能讓幼兒的雙腳踩踏到地板。
2. 準備一個裝有水果的碗及一支叉子。
3. 照顧者在幼兒身旁，先鼓勵他用叉子叉起水果來吃。
4. 倘若幼兒總是對不準叉不到水果，照顧者可以協助他先叉到水果，獲得成功的經驗。

遊戲小提醒

- 無論是軟的或硬的水果，都可以讓幼兒拿叉子練習叉來吃，比較軟的水果，如：香蕉、火龍果；比較硬的水果，如：蘋果、芭樂，都很好吃喔！

活動名稱

擦桌子

生活自理與社交

對應項目 ⑪ ⑫

作息時間　用餐時間

學習目標　能主動模仿大人擦桌子

遊戲方式

1. 照顧者在用餐後可以拿乾抹布給幼兒。
2. 請幼兒將桌上的水漬擦乾。
3. 倘若幼兒不知如何動作，照顧者可以牽著他的手一起在桌面上擦拭，邊做邊跟幼兒說：「你看，這裡濕濕的，用抹布擦乾。」

活動名稱

打開保鮮盒

生活自理與社交

對應項目 ⑪ ⑫

作息時間　點心時間

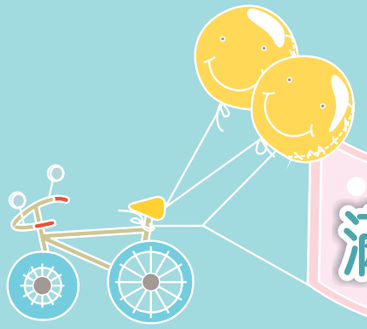
學習目標　能主動模仿大人打開保鮮盒

遊戲方式

1. 照顧者拿出裝有水果的保鮮盒，邀請幼兒過來一起幫忙打開。
2. 照顧者引導幼兒看看保鮮盒蓋合處的卡榫，牽著他的雙手，一手固定保鮮盒，另一手扳開卡榫。
3. 照顧者在扳開卡榫時，可以說：「這裡要用點力，啵！打開了。」
4. 將保鮮盒旋轉到適當的方向，引導幼兒看看哪一個卡榫還沒扳開，再引導他去扳開它。
5. 當幼兒獨立扳開時，記得給個讚美喔！

遊戲小提醒

- 幼兒對於能夠做「跟大人一樣」的事會產生很高的興致，只是因為他們畢竟還小，仍是需要您一步一步教導他怎麼做，或告訴他要注意什麼唷！



滿2歲6個月發展指標

粗大動作發展

① 會手心朝下丟球或東西。
② 能跑得很好。
③ 不扶東西，能雙腳同時離地跳。

精細動作發展

④ 會把不太緊的瓶蓋打開。

認知語言發展

⑤ 問「哪一個用來畫畫？」時能正確指認出答案。
⑥ 能正確地說出身體部位名稱至少六個。
⑦ 能用句子表達意思，如：「媽媽我要喝水」。
⑧ 會問「這是什麼？」

生活自理與社交

⑨ 會自己穿脫沒有鞋帶的鞋子。
⑩ 能用湯匙吃喝東西。
⑪ 會打開糖果紙。
⑫ 會自己洗手並擦乾。
⑬ 自己玩玩具時，叫名字會有「抬頭」、「轉頭看」或「回到大人身邊」的反應。

給照顧者的話

粗大動作發展

２歲半的幼兒腿已經比較靈活，可以跑得很自然，隨著跑步經驗的增加，還會轉彎自如。跳躍的動作也進步很多，可以自己試著原地跳，隨著雙腳力量的增加，接近３歲時有些幼童還會向前跳。上下樓梯部分，可以一腳一階上樓梯、扶著自己下樓梯，如果孩子走樓梯還不順暢，可以參考第122頁「我會走樓梯」活動。剛滿兩歲半的幼兒，通常沒有辦法將球丟得太遠，隨著丟擲經驗的累積且遊戲技巧更熟練，逐漸地可以將球丟得更有更遠。

如果幼兒此時仍無法跑得很好、開始跳躍、丟球，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱 **我是神射手**

粗大動作發展

對應項目 ①

作息時間 遊戲時間

學習目標 會手心朝下丟球

遊戲方式

1. 準備一個籃子和幾顆小球。
2. 在距離籃子2步的距離放置一塊巧拼地墊。
3. 請幼兒站在巧拼地墊上，用力將球丟進籃子裡。
4. 照顧者在一旁給幼兒鼓勵加油，並且一起陪伴孩子遊戲。

遊戲小提醒

- 如果家裡沒有籃子和巧拼地墊，用紙箱及紙張也是很好玩，可以先將一張紙用膠帶黏在地上，才不會滑動，再和幼兒一起揉幾團大紙球既環保又有趣喔！
- 球類活動是許多幼兒很喜歡的遊戲，除了「單手過肩丟球」以外，「雙手高舉丟球」、「由下往上丟球給對方」、「抱球接住近距離丟來的球」等，都是很棒的體能遊戲，不妨可以多跟幼兒玩玩看！

活動名稱

襪子好朋友

粗大動作發展

對應項目 ②

作息時間　遊戲時間

學習目標　可以完成折返跑、可以找到一樣的襪子

遊戲方式

1. 準備4-6雙不同顏色的襪子。
2. 讓幼兒先練習將相同顏色的襪子分類放在一起。
3. 將每雙襪子其中一隻收集起來，放在起跑點。
4. 在距離起跑點10-15公尺處，一字排開放置其他的襪子。
5. 照顧者與幼兒由起跑點拿一隻襪子，快速跑到對側，將一樣的襪子放在一起，再折返跑回原點拿下一個襪子，直到全部的襪子放完。

遊戲小提醒

- 兩歲多的孩子已經具備什麼是「一樣」的配對能力，除了襪子以外還可以替換成紅色積木跑去疊在紅色積木上等遊戲媒材。有目標性的折返跑，除了可以藉由襪子數量計算跑步趟數，也能讓幼兒充分練習找一樣的能力並增加遊戲趣味。

活動名稱

123~跳

粗大動作發展

對應項目 ③

作息時間　遊戲時間

學習目標　體驗跳躍及雙腳著地的感覺，練習跳

遊戲方式

1. 在大地墊中間放大枕頭，布置一個安全的環境。
2. 幼兒站在枕頭上，請他蹲低。
3. 照顧者面對面牽著他的雙手，口令：「123跳」，引導幼兒跳到地墊上。
4. 當幼兒的動作熟練後，請他自己蹲低跳下來。
5. 照顧者亦可將大枕頭移開，直接牽著幼兒雙手，蹲低往上跳起來。

活動名稱

我是跳躍小高手

粗大動作發展

對應項目 ③

作息時間　穿著時間

學習目標　跳起來拿襪子

遊戲方式

1.照顧者跟幼兒說：「要準備出門了！」

2.將襪子拿在幼兒頭部上方，請他跳起來拿。

3.照顧者協助引導孩子將鞋襪穿好出門。

遊戲小提醒

- 如果孩子還不會跳，可以先做第148頁「123~跳」活動，讓他多感受跳躍的感覺，讓幼兒逐漸掌握跳躍的感覺與技巧。

給照顧者的話

精細動作發展

滿２歲半的幼兒，手腕能控制穩定，他們的手掌、手指有足夠的肌耐力，可以做出連續轉、插、拔的動作，像是旋開瓶蓋、學著自己拉襪子、可以幫忙拼合巧拼地墊，很多生活中的事務他們都可以參與實作，幼兒也需要從這些經驗中，練習出更多操作靈活度、左右手協調運用的技巧。

如果幼兒此時手部操作技巧較少或操作意願沒那麼高，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第126頁，參考滿２歲的「精細動作發展」活動，一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

轉開瓶蓋

精細動作發展

對應項目 ④

作息時間　遊戲時間

學習目標　練習手腕控制穩定，旋開瓶蓋

遊戲方式

1. 準備瓶口直徑約4公分小罐子。
2. 在瓶子裡裝小積木或其他小東西，搖起來會發出咚咚叩叩的聲音。
3. 告訴幼兒：「什麼在裡面啊？打開倒出來看看。」
4. 照顧者可以帶著小朋友的兩手，一手放瓶蓋、一手握瓶身，帶著他一次一次地轉，直到瓶蓋打開。
5. 打開時照顧者可以開心地跟他說：「哇！打開了。」

遊戲小提醒

- 轉開喇叭鎖也是會運用到「旋轉」的技巧，若是您家中有喇叭鎖的話，也可以鼓勵幼兒練習旋開喔！

活動名稱

套橡皮筋

精細動作發展

對應項目 ④

作息時間　遊戲時間

學習目標　練習手腕控制穩定度及掌指肌耐力

遊戲方式

1. 準備一個保溫瓶或裝有水的寶特瓶，以及數條橡皮筋。
2. 照顧者先示範套1至2條橡皮筋到瓶子上，再帶著幼兒一起拉開一個橡皮筋並套入。
3. 鼓勵幼兒自己套一個，當幼兒在拉大橡皮筋時，可以說：「很棒！手要用力拉，套進去。」
4. 當幼兒成功套入時，照顧者可以跟他一起拍掌歡呼。
5. 若幼兒做得很有成就感，可以鼓勵他再多練習幾次。

遊戲小提醒

- 拉開及套橡皮筋時，需要兩手同時用力維持住，才能套住瓶身，對於訓練幼兒的手部肌耐力很有用喔！

活動名稱

學穿襪子

精細動作發展

對應項目 ④

作息時間　外出時間

學習目標　練習手腕控制穩定度及掌指肌耐力

遊戲方式

1. 當要讓幼兒穿上襪子時，照顧者可以先幫他穿一半，約半個腳掌的位置。
2. 照顧者引導幼兒將襪子往上拉，邊拉可以邊說：「很棒！自己穿襪子，拉上來。」
3. 倘若幼兒拉的動作不是很順暢但他努力在做，請您要給予他讚賞的笑容，等等他。
4. 倘若幼兒向您發出求助的訊息，您可以坐在他身後，帶著他的小手一起執行，完成拉襪子的動作，最後還是要肯定讚美他的參與喔！

遊戲小提醒

- 若是幼兒拉襪子時手總是滑掉，力氣不夠，您可以多讓他玩第152頁「套橡皮筋」這個遊戲，幫助他的手部肌耐力再更好一些。

活動名稱

幫忙拚巧拼

精細動作發展

對應項目 ④

作息時間　遊戲時間

學習目標　練習組合2塊巧拼/拼圖

遊戲方式

1. 在玩地板運動前，照顧者可以引導幼兒跟您一起組合巧拼墊。
2. 照顧者要告訴幼兒巧拼墊的組合方法，如：「小華你看，這裡凹凹的，要把凸凸的對準放進去。」
3. 結束地板運動後，照顧者再引導幼兒拆開巧拼並整理疊好。

遊戲小提醒

- 坊間也有巧拼是中央有動物或數字圖案的，也可以拿來讓幼兒做大拼圖的拼拼湊湊練習喔！

給照顧者的話

認知語言發展

幼兒在２歲半時，孩子探索環境的能力會大幅成長。看到不認識的東西會問大人「這是什麼？」也會將各種物品用不同的方式來使用，例如：拿各式容器或工具來玩水或玩沙。在語言表現方面，滿２歲半的幼兒已經可以和大人流暢對答了！對於自己的需求或想要的東西也可以主動向大人表達，例如：「我要吃餅乾」、「我想喝水」。

如果幼兒此時認知語言仍無法表現得那麼明確，照顧者可以參考以下活動，或者也可以翻閱至第132頁，參考滿２歲的「認知語言發展」活動，一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

我愛洗澎澎

認知語言發展

對應項目 ⑥

作息時間 盥洗時間

學習目標 能正確刷洗指定的身體部位，並說出來。

遊戲方式

1. 在洗澡時，幫幼兒塗抹上沐浴乳。
2. 帶著幼兒搓揉各個身體部位，洗到哪裡就跟幼兒說該部位的名稱，讓幼兒模仿說一次，例如：「洗手」、「洗肚子」、「洗腳」。
3. 沖洗完後再帶著幼兒拿毛巾洗臉，並一邊說「擦臉」、「擦嘴巴」。
4. 擦乾身體時也可以再一次帶著幼兒擦身體的各個部位，並一一告訴幼兒部位名稱。

遊戲小提醒

- 若幼兒對於自己的身體部位還不熟悉，也可以參考第137頁的活動「頭兒肩膀膝腳趾」讓幼兒對自己的身體部位更加熟悉喔！

活動名稱

小小尋寶家

認知語言發展

對應項目 ⑤

作息時間　遊戲時間

學習目標　能瞭解物品的用途

遊戲方式

1. 準備幼兒常接觸的物品4個（杯子、筆、碗、鞋子），並放在日常生活中固定會擺放的位置。

2. 在需要用到該物品時，照顧者可以說出該項物品的功用，讓幼兒去尋找，例如：「要吃飯了，去拿吃飯的東西」，觀察幼兒是否有立即做出反應，去找「碗」。

3. 若幼兒沒有反應，照顧者可以再重複一次「要吃飯了，去拿吃飯的東西」，並同時帶著幼兒去尋找碗。

4. 找到的時候要跟幼兒說：「找到吃飯的碗了！好棒！」，帶著幼兒拍手表示成功找到碗了。

5. 其餘物品也是說出該物品的用途讓幼兒去尋找，例如：「喝水的杯子」、「畫畫的筆」、「出門要穿的鞋子」。

遊戲小提醒

- 「小小尋寶家」活動中所需要的物品，可以取決於幼兒較常接觸到的東西開始教導，再慢慢增加幼兒認識的物品數量喔！

- 幼兒能回應大人，知道物品的用途，是一種認知能力的表現。有些時候，幼兒會記得在某種情境下要用或拿什麼物品，例如：主動地去找自己的鞋子準備出門，但若不在當下的情境，突然問他：「出門要穿什麼？」幼兒不一定能立即反應出「鞋子」，因此照顧者可以另外在陪伴遊戲時，將三至四種物品擺在幼兒面前，以功能用途來詢問他，提升幼兒對於此類型問句的理解及表現。

活動名稱

看到什麼都想問

認知語言發展

對應項目 ⑧

作息時間　點心時間

學習目標　會問「這是什麼？」

遊戲方式

1.點心時間時，照顧者拿出點心並引導他注視該物品。

2.當幼兒指著點心說「這個」或「要吃」時，照顧者需一起指著並示範問出：「哇！這是什麼？」接著直接回答出：「是冰淇淋耶！」

3.示範過後，當幼兒再指著物品時，可以對幼兒說：「你要說『這是』」讓幼兒先仿說「這是」，再對著幼兒說：「什麼」，讓幼兒仿說「什麼」。最後再帶著幼兒完整地說一次：「這是什麼？」。

4.幼兒仿說後，照顧者需要立即回應：「這是冰淇淋」。

遊戲小提醒

- 日常生活中，只要幼兒出現指著物品的手勢動作並發出語音吸引您注意，似乎想要您跟他說物品的名稱時，都可以依著此活動的進行方式，幫助幼兒練習說出問句的表達喔！
- 在活動中會將「這是」以及「什麼」分開讓幼兒仿說，目的在於讓兩歲半的幼兒可以更容易模仿，因兩歲半的幼兒普遍已經俱備了仿說2到3字詞彙的能力，若幼兒尚未具備此能力，可參考第132頁，滿2歲的「認知語言發展」活動。

活動名稱

我會說句子

認知語言發展

對應項目 ⑦

作息時間　親子互動時間

學習目標　能主動表達自己的需求

遊戲方式

1. 帶著幼兒經過公園時，問幼兒「你要不要去玩？」並等待幼兒回應。

2. 若幼兒有自己說出想要玩的器材，例如：「我要玩盪鞦韆」，則此目標通過。

3. 若幼兒無法自己說出想玩的器材，大人則必須在一旁問幼兒「玩盪鞦韆好不好？」當幼兒回答「好」，大人必須立刻帶著幼兒說「我想玩盪鞦韆」，讓幼兒學著說出句子。

遊戲小提醒

- 當照顧者在教導幼兒講話時，平時要多多讓幼兒有表現的機會，別太急著幫他把話說完喔！適時的等待對於孩子吸收及消化新詞彙是有很大的幫助的！

給照顧者的話

生活自理與社交發展

滿２歲半的幼兒在生活互動上大多有小小孩的穩重表現了，在生活自理上，他們大多可以自己洗手擦手、使用湯匙叉子吃東西、自己穿脫鞋子；而在社交互動方面，他們可以主動模擬大人玩一來一往的遊戲，但同時也懂得等待觀察互動者的行為，當大人遞東西給他們時，會知道說謝謝。這時候的幼兒開始懂得學習做好自己的事，以及人際互動間的禮貌應對。

如果幼兒此時在生活自理或社交互動的參與表現沒那麼明確，照顧者可以參考以下活動一起幫小寶貝練習，也可以往前翻閱至第132頁，參考滿２歲的「認知語言發展」活動，以及翻閱至第139頁，參考滿２歲的「生活自理與社交發展」活動一起幫小寶貝練習得更好喔！

活動名稱

自己吃飯

生活自理與社交

對應項目 ⑩ ⑪

作息時間　用餐時間

學習目標　能用湯匙吃喝東西

遊戲方式

1. 照顧者先準備一個適當高度的桌面及座椅，作為幼兒用餐的位置，請注意座椅的高度，要能讓幼兒的雙腳踩踏到地板。

2. 鼓勵幼兒一手扶著碗，一手握湯匙將食物舀起並放入口中。

3. 倘若幼兒拿湯匙的動作不是很流暢或執行意願不高，您可以翻閱至第108頁，參考「學著拿湯匙」這個活動，協助他看看。

活動名稱

擦乾我的手

生活自理與社交

對應項目 ⑪ ⑫

作息時間　盥洗時間

學習目標　會自己洗手並擦乾

遊戲方式

1. 當幼兒要吃東西前，帶著他一起到廁所洗手。

2. 準備一個小椅子，使幼兒站在適當的高度，讓他能自己打開水龍頭的開關。

3. 當幼兒沖洗完畢後，遞給他毛巾，跟他說：「手濕濕的，要擦乾喔！」

4. 照顧者可以帶著一起擦擦手背，並跟他說：「手心、手背都要擦乾淨。」

活動名稱

我會穿脫鞋

生活自理與社交

對應項目 ⑨ ⑪

作息時間　外出時間

學習目標　會自己穿、脫鞋子

遊戲方式

1. 帶幼兒到遊戲場所，需要脫鞋子時，鼓勵引導他自己穿、脫鞋子。

2. 照顧者在幼兒身旁陪伴，以口語引導他的手部動作，如脫鞋時，可以說：「把鞋帶拉開，後面拉開，腳伸出來。」

3. 若是穿鞋時，則可以說：「來，腳先放進去，後面拉好，鞋帶黏起來。」

4. 當幼兒完成穿、脫鞋的動作時，照顧者可以跟他擊掌，鼓勵一下他做得很好喔！

遊戲小提醒

- 幼兒２歲半時，手部動作大多發展的不錯，但操作經驗卻不一定發展得很多，所以照顧者要提醒自己適度協助，這樣幼兒才有多一點的練習機會唷！

活動名稱

主動說謝謝

生活自理與社交

對應項目 ⑬

作息時間　親子互動時間

學習目標　幼兒會主動跟大人說謝謝

遊戲方式

1. 當幼兒手指著一樣有興趣的玩具或點心，照顧者可以問：「你要玩/吃嗎？」。
2. 照顧者等待幼兒做出適切的回應，如：「要玩/吃。」再準備幫他打開。
3. 照顧者先引導幼兒看著您的眼睛並要他說出「謝謝」後，再將該物品遞給幼兒。

活動名稱

手電筒好好玩

生活自理與社交

對應項目 ⑬

作息時間　遊戲時間

學習目標　會主動模仿大人玩一來一往的遊戲

遊戲方式

1. 準備幼兒能拿在手上的手電筒。
2. 照顧者先示範將光線照在幼兒身上的某個部位，可以跟他說被照到的部位名稱，如：「你看，『手/腳/衣服』亮亮的！」引導幼兒注視到發亮的部位。
3. 可以跟幼兒角色互換，請他拿著手電筒照光在您的身上。

遊戲小提醒

- 因手電筒的光線較為刺眼，所以在示範玩遊戲時就要明確地引導幼兒了解「亮亮可以照在手、腳或衣服，我們要用眼睛找亮亮，所以不能照到眼睛喔！」

活動名稱

購物小幫手

生活自理與社交

對應項目 ⑬

作息時間　外出時間

學習目標　學習等待並觀察模仿互動者的行為

遊戲方式

1. 讓幼兒拿著自己想買的一樣物品結帳。
2. 至收銀台時，照顧者先請幼兒等一下，並示範一次結帳的方式給幼兒看。
3. 將錢交給幼兒，跟他說：「錢要拿給阿姨！」
4. 當收銀員說出價錢時，幼兒能夠將手上的錢交出去。

遊戲小提醒

- 當幼兒拿著物品不想結帳時，要明確地告訴幼兒「要付錢才能將東西帶走」，再示範結帳的過程給幼兒看，或協助幼兒一起做一遍。

早期療育資源

高雄市兒童發展聯合評估中心及評估醫院

若發現孩子有疑似發展落後情形時，家長可以用電話或網路掛號的方式，就近至以下的醫院看診，醫生會依孩子的狀況安排聯合評估，評估後約2-4週的時間會拿到報告書，裡面有各科醫生及治療師的建議，可作為家長為孩子安排後續早期療育的參考。

醫院名稱	科別	聯絡電話	地址
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	兒童發展聯合評估門診	(07)312-1101 轉 6468	三民區自由一路 100 號
高雄榮民總醫院	兒童發展/兒童神經科	(07)342-2121 轉 5017	左營區大中一路 386 號
高雄長庚醫院	兒童心智科	(07)731-7123 轉 8167	鳥松區大埤路 123 號
義大醫院	小兒科	(07)615-0950	燕巢區義大路 1 號
旗山醫院	復健科	(07)661-3811 轉 1013	旗山區中學路 60 號
小港醫院	小兒科	(07)803-6783	小港區山明路 482 號
大同醫院	小兒科	(07)291-1101 轉 8043	前金區中華三路 68 號

高雄市早期療育服務單位

若家長覺得孩子在發展上有比較慢，可以直接洽詢以下單位，社工員會與您討論孩子的發展狀況，協助安排醫療評估鑑定，提供合適的資源（如日托、時段班等），及早療補助等資訊供您參考。

早期療育通報暨個案管理服務單位

單位名稱	服務項目	負責區域
三民兒童早期療育通報暨個案管理中心 三民區九如一路 775 號 (07)398-5011	通報轉介 個案管理	通報服務：三民、苓雅、左營、楠梓、新興、前金、鹽埕、鼓山、前鎮、小港、旗津 個管服務：三民、苓雅、左營、楠梓
鳳山區兒童早期療育發展中心 鳳山區體育路 65 號 (07)742-2971	通報轉介 個案管理	通報及個管服務：鳳山、大寮、仁武、大社、鳥松、林園、大樹 預計於106年6月搬遷至鳳山區新富路630號(忠孝國小內)
旗山區兒童早期療育發展中心 旗山區文中路 7 號 (07)661-8106	通報轉介 個案管理	通報及個管服務：旗山、美濃、內門、杉林、六龜、甲仙、那瑪夏、茂林、桃源
岡山身心障礙福利服務中心 岡山區公園東路 131 號 (07)622-6730	通報轉介 個案管理	通報及個管服務：岡山、彌陀、茄萣、燕巢、橋頭、路竹、永安、湖內、阿蓮、梓官、田寮
鹽埕早期療育資源服務據點 鹽埕區大仁路 179號4樓 (07)533-5011	個案管理	個管服務：新興、前金、鹽埕、鼓山、前鎮、小港
旗津早期療育資源服務據點 旗津區中洲三路 623 號 (07)571-0885	個案管理	個管服務：旗津

高雄市早期療育服務單位

公設民營早期療育服務訓練單位

單位名稱	服務項目	地址與電話
三民兒童早期療育發展中心	日間托育 時段療育	三民區九如一路 775 號 (07)392-8043
鳳山區兒童早期療育發展中心 預計於106年6月搬遷至鳳山區新富路630號(忠孝國小內)	日間托育 時段療育	鳳山區體育路 65 號 (07)742-2971
旗山區兒童早期療育發展中心	日間托育 時段療育	旗山區文中路 7 號 (07)661-8106
岡山身心障礙福利服務中心	日間托育 時段療育	岡山區公園東路 131 號 (07)622-6730
鹽埕早期療育資源服務據點	日間托育 時段療育	鹽埕區大仁路 179號4樓 (07)533-5011
旗津早期療育資源服務據點	日間托育 時段療育	旗津區中洲三路 623 號 (07)571-0885
林園早期療育資源服務據點	日間托育 時段療育	林園區中芸路 3 之 100 號 (07)643-3361
甲仙早期療育資源服務據點	時段療育	甲仙區林森路 15 號 (07)675-1785
小港早期療育資源服務據點	時段療育	小港區博學路 369號5樓 (07)801-0463
阿蓮早期療育資源服務據點	時段療育	阿蓮區成功街 66號3樓 (07)631-1231
大社早期療育資源服務據點	時段療育	大社區金龍路 65號4樓 (07)352-7465
六龜早期療育資源服務據點	時段療育	六龜區中興里中庄 193 號 (07)689-4164
北區兒童發展中心	日間托育 時段療育	楠梓區德賢路 220 巷 19 號 (07)368-4493
無障礙之家兒童發展中心	日間托育 時段療育	前鎮區翠亨北路 392號2樓 (07)815-1500 轉 216、217

幼兒發展檢測
請直接掃瞄QRcode下載
(本應用程式由伊甸社會福利基金會開發提供)

高雄市政府社會局
兒童福利服務中心

高雄市早期療育
綜合服務網

雄愛生囝仔
FUN心育兒資源網

| 書　　名 | 兒童發展123：3歲以下嬰幼兒居家療育指引
| 指導單位 | 高雄市政府社會局
| 出版機關 | 高雄市政府社會局兒童福利服務中心
| 地　　址 | 高雄市三民區九如一路775號
| 電　　話 | (07)385-0535
| 網　　址 | http://cwsc.kcg.gov.tw/
| 圖文編輯 | 高雄市三民兒童早期療育通報暨個案管理中心
| | 劉蓉兒・樊惠瑜・蘇芳誼・陳靈哲
| 封面攝影 | 林裕芳
| 出　　版 | 105年11月初版