

4-6個月寶寶活動與作息綱要

月齡		四 ~ 六 個 月
遊戲 (活動) 時間	活動內容 (看、聽、感覺、運動)	<p>※發現和探究</p> <ul style="list-style-type: none"> ●陪孩子一起在地板上玩、告訴孩子每件物品的名稱 ●把孩子的玩具放在小籃子裡 ●用枕頭棉被協助孩子坐著看周圍人、物 ●坐在娃娃車上四處走走看看 ●掛玩具在孩子面前，讓孩子練習拿、抓、握 ●玩有輪子的玩具 ●秀給孩子看你幫他穿襪子，認識他的腳 ●準備一個乾淨可以清潔的軟球，讓孩子把玩、咬、嚼 <p>※促進協調</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大人躺著，孩子趴在大人的腳脛，雙腳可前後、上下動 ●孩子趴著，學青蛙踢腿運動雙腳 ●玩具放在摸不到的近處，誘他爬 ●讓孩子趴著，推孩子的腳，準備爬的動作 ●唱歌並幫助孩子做寶寶動作操 ●帶著孩子做手指謠 ●不斷重複以前你唱給他聽的歌、兒歌及手指歌 <p>※解決問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ●給孩子捏壓玩具玩 ●在小床欄杆綁絲巾給孩子看、摸 ●當孩子發出“Ma-Ma”或“Ba-Ba”的音時回答以微笑
	餐點時間	<ul style="list-style-type: none"> ●用湯匙餵孩子吃喝東西 ●練習吃副食品
	洗澡時間	<ul style="list-style-type: none"> ●加點起泡式的寶寶沐浴精或在澡盆內外放抓握玩具 ●洗頭時輕柔地和孩子說說話
	換尿布 (上廁所)	<ul style="list-style-type: none"> ●玩兩個啞鈴玩具 ●趴姿加強孩子的背、腹肌肉力量
	安靜時間	<ul style="list-style-type: none"> ●給孩子一個布娃娃抱抱摟摟 ●唱催眠曲、坐搖搖椅