



博尔乐
BOLER

搜狐母婴

baobao.sohu.com

强力推荐

0~6岁

成长测评

王书荃 / 主编

中央教育科学研究所研究员
中国儿童中心特聘首席咨询师
全国著名儿童发展专家



随书附赠
光盘、上网卡

测评宝宝健康，打造提升方案



中国人口出版社

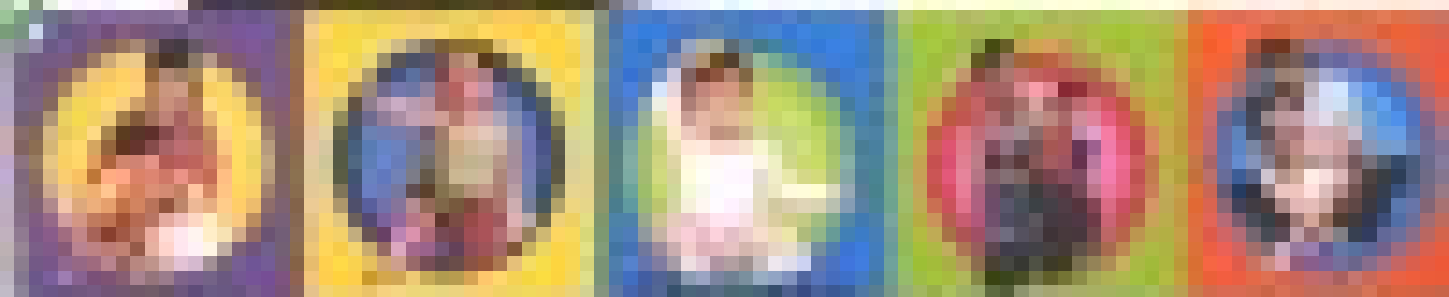
0-6

成长测评

0-6岁

中国疾病预防控制中心
国家儿童医学中心
北京儿童医院

0-6岁儿童生长发育测评表



0~6岁 成长测评

王书荃 / 主编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁成长测评 / 王书荃主编. —北京: 中国人口出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5101-0227-1

I. 0… II. 王… III. ①学前儿童—人体测量②学前儿童—生长发育—评价 IV. R194.3 R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第093848号

0~6岁 成长测评



0~6SUI
CHENGZHANGCEPING



出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 810×980 1/16

印 张: 13.5

字 数: 180千字

版 次: 2009年8月第1版

印 次: 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5101-0227-1

定 价: 39.80元

社 长: 陶庆军

网 址: www.rkcbs.net

电子信箱: rkcbs@126.com

电 话: (010)83519390

传 真: (010)83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

怎样使用本书

HOW READ



全面介绍该阶段宝宝的成长特点，
使您更了解您的宝宝。

参照该阶段宝宝身高、体重、头围、胸围、牙齿、
卤门成长等指标，测测您的宝宝发育是否正常。

第一节

13~15月

幼儿成长测评

F 发展综述

Fazhan Zongshu



1岁的宝宝已开口说话了。他们在成人的安排下，看图片、看玩具图书等，正确地认识各种物体的名称。简单的说出用途。随着活动范围的扩大，他们认识外界更多的东西，说出更多物体的名称。但此时宝宝的言语还处于理解为主的阶段，故不必强求说出更多的词。只要理解就可以。

宝宝此时可以用动作和正确的词语表达自己的要求，开始可能多用手势、动作表达，逐渐过渡到用语言来表达。如“要”、“拿”、“吃”等。这时的宝宝大多只说一个字。成人要善于理解。

F 发展要点

Fazhan Yaodian

★ 大运动 ★

1. 能手膝着地爬

2. 自己能走几步

★ 精细动作 ★

1. 拿取（拿大圆珠）

2. 圆珠放在孔中 3. 插杆棍

★ 社交 ★

1. 能叫出玩具名称

2. 把玩具给别人

★ 认知 ★

1. 用绳拉动物玩具（手拉）能拉火车

★ 语言 ★

1. 能模仿熟悉的声音 2. 主动沟通

3. 能出两样物品

4. 对“给我”有反应



从五个方面介绍宝宝应该具备的基本能力。

T 体格生长测量与评价

Tige Shengzhang



★ 指标

项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
身高	14月	73.7 厘米	76.4 厘米	79.1 厘米
	15月	74.8 厘米	77.3 厘米	80.2 厘米
体重	14月	8.3 千克	9.4 千克	10.6 千克
	15月	8.5 千克	9.6 千克	10.9 千克
头围	15月	约为46.0厘米		
胸围	15月	约为46.1厘米		
牙齿	10~16月	开始长出上下第一乳磨牙		
卤门	6月以后	逐渐骨化而变小		

女童

项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
身高	14月	75.6 厘米	78.0 厘米	80.3 厘米
	15月	76.6 厘米	79.1 厘米	81.7 厘米
体重	14月	9.0 千克	10.1 千克	11.3 千克
	15月	9.2 千克	10.3 千克	11.5 千克
头围	15月	约为46.9厘米		
胸围	15月	约为47.3厘米		
牙齿	10~16月	开始长出上下第一乳磨牙		
卤门	6月以后	逐渐骨化而变小		

男童

低于这个标准就说明您的宝宝可能发育迟缓，需要有针对性的提高。

高于这个标准就说明您的宝宝可能发育异常，需要请专业人士查找原因。

测量结果填在这里

★ 评价

项目	结果	评价
身高	78	=
体重	11	+
头围	44	-
胸围	50	2+
牙齿		+
卤门		=

结果=中间值 用“=”表示
结果>上限数值 用“2+”表示
上限值>结果<中间值 用“+”符号表示
中间值<结果<下限数值 用“-”符号表示
结果<下限数值 用“2-”符号表示

“+”、“-”需要引起重视，注意进一步观察和做小的调整。
“2+”、“2-”则需要严密观察，必要时要及时到医院咨询治疗。

还包括精细动作能力、社交能力、认知能力、语言能力的测评。

F 发展评价 fazhan Pingjia

· 大运动 · 发展评价

看看您的宝宝能否顺利完成。

通过=2——能够按标准顺利通过

未通过=0——未能按标准顺利通过

勉强通过=1——虽然通过但不太顺利

0~1分,您需要特别关注宝宝在该领域中的发育情况;2~4分,发育情况处于一般状态;5~6分,说明宝宝处于较好的发育状态。

测评项目

1 弯腰再站

- ▶ **操作方法:** 地上放一小玩具,宝宝站在地上,让他捡起来。
- ▶ **通过标准:** 宝宝弯腰捡起,不能撑住地面,能恢复站立,通过。

2 走得好

- ▶ **操作方法:** 观察宝宝步行情况,是否平稳,很少摔跤。
- ▶ **通过标准:** 步行自如,不左右摇摆,通过。

3 球:投掷

- ▶ **操作方法:** 让宝宝把球举过肩投出去,成人可先示范。
- ▶ **通过标准:** 有举手过肩动作,方向不一定准确,通过。

调查记录

项目	结果	分值
项目1	通过	2
项目2	未通过	0
项目3	勉强通过	1
总分值		3

提升方案

游戏名称:喂小动物

发展目标: 练习宝宝扶物前行的能力。

准备材料: 带有轱辘的整理箱(里面放萝卜、鱼、草、肉骨头的仿真玩具);兔、猫、狗、羊的家(图片或实物)

趣味游戏:

- ① 成人把小动物放到房间的各个角落,代表它们各自家的地方,成人带宝宝去小动物的家里看看它们,给他们送吃的。
- ② 成人鼓励,引导宝宝自己推着“小车”当司机,成人可跟在宝宝后面或扶住宝宝的肩膀,引导宝宝将“小车”推到小猫的家,打开箱子把小鱼喂给小猫吃,喂完后再推“小车”到其他小动物的家,喂小动物。
- ③ 成人在房间四周散放一些仿真实物,引导并辅助宝宝边推车边走边将实物捡起放到车里,增加游戏的趣味。
- ④ 成人引导宝宝将小车停到“停车场”, (妈妈指定的地方)

注意事项: 宝宝推“小车”时,成人要照看宝宝别摔跤。

游戏名称:运蔬菜

发展目标: 培养宝宝推物或拉物走,自己下蹲捡物的能力,锻炼身体平衡能力。

准备材料: 小推车、各种蔬菜

趣味游戏:

- ① 设置情景或在生活中,成人从外面买菜回家,刚进家门,买的蔬菜掉到了地上。
- ② 成人引导宝宝一起来捡起地上的菜,示范用小推车前行,边走边捡地上的蔬菜并送到厨房。
- ③ 成人和宝宝一起游戏,鼓励宝宝比成人做得好,看看谁捡得多。

注意事项: 成人引导,鼓励宝宝自己捡,自己走。

发展目标:

有的放矢地训练宝宝的发育不足。

通过有针对性的游戏提升宝宝的该项技能。

趣味游戏:
详解步骤,简便易行。

准备材料:
常见易找,就地取材。

Y 育儿小常识 Yuer Xiaochangshi

1 让宝宝养成良好的睡眠习惯

A. 营造良好的睡眠环境

宝宝的睡眠习惯是受环境影响的,有的宝宝让抱着睡,这一定是成人培养而成的,而晚睡晚起往往是跟随成人晚睡的习惯形成。要纠正这种睡眠习惯,首先要培养宝宝能自己入睡的好习惯,例如成人不要在宝宝睡前,把他抱在怀里一边拍一边哼曲调,在房间里来回走动;成人也不要让宝宝搂在自己被窝里,让宝宝含着东西或吃着被子角睡,这些都是不良习惯,长此以往,宝宝只有在这些条件下才能入睡,如不依他,宝宝便拒睡,使成人和宝宝睡眠问题搞得十分疲劳。

B. 固定睡眠时间

要培养宝宝按时入睡的习惯,到了睡觉时间,要给他创造一个睡眠环境,如保持室内光线柔和舒适安静,不要大声吵闹,睡前不要过分逗弄宝

营养指导

1 幼儿不宜吃哪些食物

- ① 油炸食物,如油条、油饼、炸糕等,这类食品不易消化,而且食品经过油炸后,营养素损失较多,经常食用这类食物对宝宝的健康没有好处。
- ② 坚果类食品,如核桃花生、瓜子和各种豆类,这些食品脂肪含量高,质地坚硬,宝宝不易嚼碎,不易消化,而且体积小,一不小心就有可能被宝宝吸入气管,给宝宝带来痛苦甚至生命危险。
- ③ 有刺激性或含咖啡因的食物,如酒类、咖啡、浓茶及辛辣食品等,这些东西都不宜给宝宝吃,对宝宝的神经系统发育有害。
- ④ 罐头食品,这些食品中往往含有防腐剂,经常食用对人体有害。
- ⑤ 腌制食品。



2 如何控制宝宝的零食

- ① 正餐时不要逼迫宝宝吃不喜欢的东西,也不要总是催促宝宝快吃愉快的进食环境。
- ② 饭菜的外观要吸引宝宝。
- ③ 不要用零食来奖励宝宝,就他们喜爱的零食来胃口,这样,会使宝宝养成不良习惯。

涉及宝宝的衣、食、住、行各方面,帮您全面呵护宝宝,启迪您的育儿思维。

介绍不同年龄段宝宝的营养需求,帮助您平衡宝宝的营养,促进宝宝健康发育和成长。



前言

FOREWORD

儿童发展是一种生理上的成熟和心理上的社会化过程。先天遗传给儿童的发展提供了自然前提和可能性，后天环境则对儿童的成长起着决定性的作用，因此先天遗传因素和后天环境因素的相互作用共同决定了儿童的发展。

教育也是一种环境，然而与社会环境有所不同，它是按照一定的目的，有选择地使用环境，有计划、有系统按步骤地对儿童实施影响。儿童只有得到正确地教育指导才能健康地成长。正确的教育必须建立在对儿童生长发育特点深切的理解基础之上。例如儿童运动、语言、认知等各种能力的发展是有一定规律和过程的，各种知识也有由浅入深的一定顺序。不同的年龄阶段需要不同的教学内容和教学方法。比如系统的数学需要掌握复杂、抽象的知识，幼儿是无法学习的，同样一些抽象的道德观念也不能用说教的方式直接灌输给儿童。

教育成果同样也只有通过儿童自身的活动，通过儿童心理发展的内部因素来实现。儿童只有通过不断地听、看、动手做，在生活环境中亲自感知、反复体验，才能逐渐理解、吸收，纳入并构建自己的认知体系 and 人格。而游戏又是儿童学习的重要媒介和手段，因此无论是早期教育工作者还是新时代的家长，首先应该了解儿童的发展过程和发展特点，知道什么时候在儿童身上给与什么样的环境刺激，才能有效促进儿童发展。其次要学会调动儿童的各种感觉器官，将生活环节变成各种适宜的游戏，使儿童的潜在在玩的过程中得到开发，在游戏的快乐中，自然地培养儿童良好的心理能力。儿童在游戏中的状态是积极主动的。让儿童在积极主动的活动中积累经验、认识世界、不断发展。



全书以成长测评为主线，将0~6岁分为15个年龄阶段；生后第1个月为一个年龄段，2岁以内每3个月为一个年龄段，2~4岁每6个月为一个年龄段，4~6岁每年为一个年龄段，以儿童发展的年龄特点为标准进行测量和评价。评价不是目的，而是手段。通过评价，了解儿童的发展状况，为进一步促进儿童健康发展提供指导依据。

每个年龄段分别介绍了本年龄段的发展特点、营养指导及育儿常识，同时教给家长评价对儿童体格发育和智力发展的方法，根据评价的结果，编制了一些促进儿童发展的、生活化的游戏。所有的游戏活动都需要家庭成员参与，因此这些游戏不但促进了儿童的成长，也使父母逐渐领会到家长不仅仅是教育者，更应该成为儿童成长的积极陪伴者。

本书在编写过程中，任玉凤、陈欣、程万军、赵娟、莫杨、邓鹏等同志参加编写，任玉凤、程万军还参与了统稿工作。

中国人口宣教中心信息部、北京儿童发展评估指导中心为本书的顺利出版提供了诸多便利；贝贝育儿网、搜狐育婴频道提供了网络支持；责任编辑周炳然为本书的编辑付出了更多的心血，在此一并表示感谢！

王书荃

2009年5月于北京





目录 CONTENTS



Part1

0~1岁儿童成长测评

第一节

0~1月婴儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
002	003	004	005	010

第二节

2~3月婴儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
012	013	014	015	021

第三节

4~6月婴儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
023	024	025	026	032

第四节

7~9月婴儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
034	035	036	037	044

第五节

10~12月婴儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
046	047	048	049	055



Part2

1~2岁儿童成长测评

第一节

13~15月幼儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
058	059	060	061	068

第二节

16~18月幼儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
070	071	072	073	082

第三节

19~21月幼儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
084	085	086	087	093

第四节

22~24月幼儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
095	096	097	098	105



Part3

2~3岁儿童成长测评

第一节 2~2岁半幼儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
108	109	110	111	120

第二节 2岁半~3岁幼儿成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
122	123	124	125	134



Part4

3~4岁儿童成长测评

第一节 3~3岁半儿童成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
138	139	140	141	150

第二节 3岁半~4岁儿童成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
152	153	154	155	164



Part5 4~5岁儿童成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
168	169	170	171	180



Part6 5~6岁儿童成长测评

发展综述	体格生长测量与评价	发展要点	发展评价	育儿小常识
184	185	186	187	197



Part7

儿童良好情绪行为的培养 | 199

Part 1

0~1岁儿童成长测评



第一节

0~1月

婴儿成长测评

F 发展综述 fazhan Zongshu



1个月的新生儿有几个显著的特征。

首先，新生儿不但具有较完善的觅食、吮吮、吞咽、抓握、步行、爬行等无条件反射，而且还具备逐渐适应环境的学习能力，利用各种感官去探索这个未知的、赖以生存的世界。

宝宝刚出生时，视觉发育尚未完全，因此在视网膜上得不到清晰的映像。对弱光比较适应，怕强光刺激。一周后，对红光和发亮物体比较敏感，细心的母亲都会在婴儿床附近为宝宝准备一个红色的气球，用来刺激宝宝视觉的发展。而且宝宝还喜欢注视人脸。

在第1个月期间，婴儿会注意周围人说话的声音，尤其是母亲的声音，当母亲轻柔地对宝宝说话

时，他扭头寻找你，仔细听你说出不同的音节和词汇。仔细观察母亲的面部表情，高兴的时候，你会发现宝宝也学着母亲的样子，嘴巴一张一合的、从喉咙里发出声音。这个阶段的宝宝还喜欢听母亲心脏跳动的声音、笑声、音乐声。

刚出生的宝宝触觉很灵敏，嘴唇、面颊、手掌、足心等处皮肤尤为明显。当成人用手指轻轻触及婴儿的嘴唇时，他的小嘴会出现吮吸动作。宝宝哭闹时，父母可以把手掌轻轻放在他的腹部或轻轻抚摸他的身体，宝宝就会停止哭闹，安静下来。

其次，从出生到1个月的孩子，面部表情发育处于活跃阶段，他可做出许多不同的表情，特别精彩，尤其是面部表情逐渐丰富。在睡眠中有时会做出哭相，撇着小嘴好像很委屈的样子，有时又会出现无意识的笑。其实这些表情都是孩子吃饱后安详愉快的表现。

母亲和适宜的环境给予宝宝生理上的舒适感和心理上安全感会促进宝宝社会性发展。第1个月所带给他的自在与信任感，能让他今后个性得以充分展现。

这一个月，是年轻的妈妈和可爱的宝宝都努力学习适应的一个里程碑。

T 体格生长测量与评价 Tige Shengzhang ★★★★★



指标

项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
身 高	2周	49.6厘米	51.5厘米	53.4厘米
	1月	51.7厘米	53.7厘米	55.6厘米
体 重	2周	3.1千克	3.6千克	4.1千克
	1月	3.6千克	4.2千克	4.8千克
头 围	1月	约为37.1厘米		
胸 围	1月	约为36.9厘米		
牙 齿		—		
囟 门	1月	约为1.5~2厘米		

女童

项目	年龄组	下限值	中间值	上限值
身 高	2周	50.4厘米	52.3厘米	54.3厘米
	1月	52.8厘米	54.7厘米	56.7厘米
体 重	2周	3.2千克	3.8千克	4.3千克
	1月	3.9千克	4.5千克	5.1千克
头 围	1月	约为37.9厘米		
胸 围	1月	约为37.6厘米		
牙 齿		—		
囟 门	1月	约为1.5~2厘米		

男童

“体格发育”中的数值，是为0~6岁儿童在不同年龄段提供的发育指标，包括身高、体重、头围、胸围、牙齿、囟门六个部分。

★ 评价

项目	结果	评价
身高		
体重		
头围		
胸围		
牙齿		
囟门		

F 发展要点 Fazhan Yaodian

• 大运动 •

1. 俯卧时头能转向一侧
2. 俯卧时头能向左、右转动

• 精细动作 •

1. 整个手掌同时活动
2. 手可成半握拳状

• 社交 •

1. 注意来人，活动减少
2. 眼睛跟踪走动的人

• 认知 •

1. 眼球会跟红球过中线(稍有移动即可)
2. 听到声音有反应

• 语言 •

会发出细小喉音



测评项目

1

对称动作

- ▶ **操作方法：**宝宝仰卧，注意宝宝双臂及双腿的活动。
- ▶ **通过标准：**如果宝宝两臂和两腿活动一样多，通过。（如果一侧臂或腿的活动没有另一侧腿或臂的活动多，不通过）。

2

抬头

- ▶ **操作方法：**将宝宝俯卧在一平面上（桌子或者床）。
- ▶ **通过标准：**下颌离开桌面，而不是后侧转，即俯卧举头片刻，通过。

3

托腹悬空：头和下肢下垂

- ▶ **操作方法：**双手托住宝宝胸腹部悬空，观察宝宝头部和腿部。
- ▶ **通过标准：**宝宝头部和腿部自然下垂，通过。即俯卧举头片刻，通过。

测查记录

项目	结果	分值
项目1		
项目2		
项目3		
总分值		

提升方案

游戏名称：俯床抬头

发展目标：训练头、颈部肌肉。

准备材料：玩具

趣味游戏：宝宝吃奶前，俯卧在床上，两手放在头两侧，扶头至中线，用玩具逗引宝宝抬头片刻，边练习边说“小宝宝抬起头”，同时用手轻轻抚摸宝宝背部，使宝宝感到舒适愉快，背部肌肉放松。

注意事项：可选择一些宝宝喜欢的玩具作为逗引宝宝的辅助用品。

游戏名称：蹬蹬脚

发展目标：锻炼宝宝的腿部力量，为爬做准备。

准备材料：发响软塑玩具、硬度板

趣味游戏：

① 预备姿势：宝宝仰卧。

② 成人将几件发响软塑玩具放于墙边，并用一块有一点硬度的板挡立在软塑玩具前面，使宝宝在无意识的随意蹬踏中，逐渐引发有意识的用力蹬踏，从而训练双腿的灵活性及交替蹬踢能力。

注意事项：硬板较凉，不要让宝宝光脚蹬踏板。





测评项目

1

拨浪鼓：触到手指时握得更紧

► **操作方法：**宝宝仰卧或在成人怀抱中，用拨浪鼓柄轻轻触动宝宝手指背或指端。

► **通过标准：**若宝宝双手握拳更紧，通过。

2

仰卧：两手握拳

► **操作方法：**将宝宝仰卧，注意观察宝宝的双手。

► **通过标准：**双手握拳状，通过。

3

手放到嘴里

► **操作方法：**手握拳，当转头对着手时，可把手放到嘴里。

► **通过标准：**能靠近嘴边，通过。

测评记录

项目	结果	分值
项目1		
项目2		
项目3		
总分值		

提升方案

游戏名称：抓握

发展目标：发展宝宝手部的动作能力。

准备材料：玩具

趣味游戏：宝宝一出生就有抓握的本领，如果成人用两个食指从宝宝的小拇指伸入手心，宝宝会握住成人的手指，这时你可试着将宝宝提起，你会发现宝宝可被你提到半坐位，最棒的宝宝可完全握住你的手指使整个身体离开小床。根据这种能力，还可用花环棒、笔杆、筷子之类的物品让宝宝试握。

注意事项：宝宝抓握的这种本领是无意识的，因个体差别而异。本游戏的目的在于发展宝宝小手的运动能力。

游戏名称：手指按摩

发展目标：刺激宝宝的神经末梢，有助于宝宝的大脑发育及手指灵巧，同时增进母子感情，让宝宝获得安全感。

趣味游戏：妈妈在给宝宝喂奶时，可以用一只手托住宝宝，用另外一只手轻轻按摩宝宝的手指头。

注意事项：按摩同时可以和宝宝有眼神或声音上的交流，是增进母子情感的好时机。

测 评 项 目

1

反应性微笑

▶ **操作方法：**宝宝仰卧，面对宝宝逗笑，勿接触他。

▶ **通过标准：**如果宝宝以微笑来回答，通过。

2

哺喂：夜间喂两次

▶ **操作方法：**记录夜间哺喂次数。

▶ **通过标准：**从下午6点以后到次日天明，整个夜晚大约10~12小时喂两次，通过。

3

注意人脸

▶ **操作方法：**将宝宝放成仰卧位置，成人面对宝宝的脸，相距30厘米。

▶ **通过标准：**宝宝肯定地注视成人，通过。



提升方案

游戏名称：看一看

发展目标：增加宝宝与亲人间的情感交流，提高宝宝的视觉训练。

趣味游戏：成人抱着宝宝，面对面说话，宝宝看着成人的脸。成人把脸移向一边，让宝宝的眼睛随成人移动，左右来回移动两三次。

注意事项：成人移动脸部的速度不要过快。

游戏名称：好舒服

发展目标：增加宝宝与亲人间的情感交流，同时发展宝宝的触觉。

趣味游戏：成人要经常和宝宝亲切地说话，向他露出微笑，一边说话一边抚摸他的小手、小脚、小指（趾）头、手掌、手背、手腕，这就是在和宝宝游戏了，宝宝会很开心。

注意事项：对于刚刚出生的宝宝来说，只要宝宝醒着，成人就要陪在宝宝身边照顾他，和他交流。

测查记录

项目	结果	分值
项目1		
项目2		
项目3		
总分值		