

# 训练计划纲要

## 一 初级训练计划纲要

### （一）参与能力

- 1、独立坐在椅子上
- 2、叫名字有目光对视
- 3、听到指令“看这我”有目光对视反应
- 4、对“放下手”有反应

### （二）模仿动作

- 1、操作动作模仿（如：敲积木、用杯子喝水、把物品放到篮子里等）
- 2、粗大动作模仿（如：拍手、跺脚、摸头等）
- 3、粗细动作模仿
- 4、嘴部动作模仿（如：口型模仿）

### （三）、语言理解能力

- 1、听懂一步指令（如：过来 开灯 关门）
- 2、识别身体部位（如：手机 肚子 肩等）
- 3、识别物品
- 4、识别卡片
- 5、识别熟悉的人（从家庭到生活：爸爸 妈妈 爷爷 奶奶等）
- 6、听懂动词指令
- 7、识别卡片上的不同动作（如：睡觉 喝水 吃 走 拍等）
- 8、识别周围环境中的物品（如：冰箱、电视、桌子、椅子等）
- 9、指出书中的图画
- 10、识别物体功能

11、识别身体部位功能

12、识别方位（如：上下、里外、中间、旁边、前后、左右等）

#### **（四）语言表达能力**

1、听到“你想要什么？”能用手指指出相应物品

2、在有愿望时能指出所需要的物品

3、模仿声音和词语

4、命名物体

5、命名卡片

6、用语言表达想要的东西

7、说出“是”或“不是”（或用手势）表示想要或不想要的东西

8、叫出熟悉的人

9、作出选择

10、各种打招呼（如：嘿！你好！早上好！中午好！晚上好！晚安！再见等）

11、回答社会性问题

12、说出卡片上的其他人和自己

13、说出物体的功能

14、说出方位（如：上下、前后、左右、那里、这里、里外、中间、旁边、高低等）

#### **（五）、学业配备**

1、配对

（1）、完全相同的物品

（2）、完全相同的卡片

（3）、物体到卡片

（4）、卡片到物体

（5）、颜色、形状、拼音、数字

（6）、不完全相同的物体

（7）、物体之间的联系（如：牙刷和刷牙、笔和文具盒、书本和书包等）

- 2、独立完成简单的活动
- 3、识别颜色
- 4、识别形状
- 5、识别拼音
- 6、识别数字
- 7、唱数 1—10
- 8、点数

## **(六)、精细能力**

- 1、在形状箱内找出三个同等大小的物体
- 2、把 10 件不同大小的物体放入碗内
- 3、穿 5 个大孔的珠子
- 4、仿搭 3 块积木
- 5、正确握笔乱写乱画
- 6、把橡皮泥撮尖、搓圆、压扁、做成球状
- 7、正确撕纸
- 8、把一张纸延着折痕对折

## **(七)、大肌肉运动能力**

- 1、独立行走
- 2、从站立的姿势蹲下再站起来
- 3、扶着一只手上下楼梯约 2 次
- 4、原地双脚跳
- 5、独立向后倒退着走 3 米左右
- 6、单脚站立 3 秒
- 7、举手过肩抛球 1.5 米左右
- 8、踢静止的大球
- 9、在协助下做前滚翻

## **（八）、生活自理能力**

- 1、用杯子喝水
- 2、用勺子吃饭
- 3、脱鞋
- 4、脱裤子
- 5、脱内衣、裤
- 6、脱 T 恤
- 7、使用餐巾纸
- 8、大小便训练

## **二、中级训练计划纲要**

### **（一） 参与能力**

- 1、叫名字时有 5 秒目光对视
- 2、在玩耍过程中叫名字有目光对视
- 3、在一段距离情况下叫名字有目光对视
- 4、听到叫自己的名字后答应“哎”

### **（二） 模仿能力**

- 1、模仿站立姿势的粗大动作（如：踢腿、叉腰、手臂上举、手臂平举等）
- 2、按训序模仿粗大动作（二步以上）
- 3、模仿同事带有生音的动作（如拿起电话说“喂”推动汽车说“嘀嘀嘀”等）
- 4、模仿搭积木（从局部模仿到整体模仿）
- 5、模仿画线

### **（三） 语言理解能力**

1. 识别房间（如：卧室、卫生间、餐厅等）

2. 识别情绪（如：哭、笑、生气等）
3. 识别地方（如：学校、公园、超市等）
4. 听懂两步指令
5. 给出两个物品
6. 拿出不在视线内的物品
7. 区分形容词从物品属性开始（如：大小、长短、粗细、高矮、厚薄、轻重、新旧等）
8. 区分社会工作人员（如：医生、教师、工人、农民、警察、消防队员等）
9. 假表演戏
10. 识别类别
11. 识别人称代词
12. 在听到描述后、能识别视线范围内的相应物品
13. 按顺序摆放卡片
14. 识别性别
15. 识别已经拿起了什么
16. 回答特殊问句（使用物品和卡片）
17. 用“是”或者“不是”回答有关物品和活动的问题
18. 摸一个物品时能说出名字

#### （四） 语言表达能力

1. 模仿 2 到 3 个字的词语
  2. 在听到“你想要什么东西”时能用一句话说出想要的东西
  3. 在想要东西时能自发说出要求
  4. 在一段距离外叫父母
  5. 以功能为基础叫出一个物体的名称
  6. 说出身体部位的功能
  7. 说出地方
  8. 说出情绪
  9. 说出类别
  10. 使用简单句
- <1> “这是……”

<2> “我看见”

<3> “社会信息”

13、交流信息

<1> “我有……”

<2> “我看见……”

<3> 社会信息

14、在被问道不认识的东西时用“我不知道”回答问题

15、在不能做到某事时用“爸爸\妈妈帮助我”寻求帮助

16、用“这是什么”“在哪里”指出问题

17、说出介词

18、说出人称代词

19、回答一般常识问题

20、说出性别

21、用一句话描述图片

22、用几个形容词描述图片

23、回忆刚刚发生过的事情

24、回答“在哪里”

25、说出房间中的物品的名称

26、说出房间的功能

27、说出社区中工作人员的作用

28、回答“什么时候”

29、描述卡片的训序

30、用娃娃做角色游戏

31、提供帮助

## （五） 学业预备能力

1. 在一个类别中比较物品

2. 说出物品的数量

3. 匹配数量

4. 匹配大写和小写拼音

5. 匹配字、词
6. 匹配多少
7. 排列出数字和拼音
8. 完成简单的任务
9. 仿写数字 和拼音
10. 认识手写的名字
11. 画简单的画
12. 写名字
13. 粘贴
14. 用剪刀剪
15. 在边界内涂色

## **(六) 精细能力**

1. 在边框内涂色
2. 穿 10 个小孔珠
3. 两点间连线
4. 点连“+”“□”等简单图形
5. 仿画直线
6. 仿画“+”“□”“○”等简单图形
7. 用简单线条画出脸、眼睛、鼻子、嘴
8. 用橡皮泥捏出简单造型
9. 开合剪刀
10. 剪直线
11. 模仿折纸对折两次

## **(七) 大肌肉运动能力**

1. 从 20 厘米高处往下跳
2. 踢滚过来的大球
3. 用脚尖走路
4. 双臂互相摆动着跑 10 步
5. 踩三轮车走 2 米左右

6. 独自做前滚翻
7. 不扶着两脚交替上楼梯
8. 伸直手臂按住投来的球
9. 单脚独立约 5 秒
10. 走 10 厘米宽的平衡木

### **(八) 生活自理能力**

- 1、穿上内衣 裤子
- 2、穿上 T 恤
- 3、穿上鞋
- 4、穿上外衣
- 5、穿上袜子
- 6、洗手
- 7、开始独立上厕所

## **三 高级训练计划纲要**

### **(一) 参与能力**

- 1、在对话时有目光对视反应
- 2、在集体听指令时有目光对视反应

### **(二) 模仿能力**

1. 模仿复杂有步骤的动作
2. 模仿同龄人游戏
3. 模仿同龄人说话

### **(三) 语言理解能力**

1. 完成三步指令
2. 在一段距离外听懂指令并完成复杂指令
3. 说出一个能描述的人，地方或事物
4. 说出只能看见部分的物体的名称
5. 区别相似的物品

6. 区别不同的物品
7. 根据特征或类别识别不属于其中的物品、
8. 区别 1 和许多
9. 回答关于一个故事的特殊疑问句的提问
10. 回答关于一个话题的特殊疑问句的提问
11. 按指令“问”或“说”
12. 根据方位线索找到藏起来的東西
13. 区别什么时候提问题，什么时候交流信息

#### (四)、语言表达能力

1. 用“我不知道”回答不熟悉的问题
2. 说出一个问题的属性类别
3. 说出一类物品中东西的名称
4. 复述一个故事
5. 用形容词描述事物
6. 回忆过去的事情
7. 描述一个话题
8. 讲述自己的事情
9. 表达出困惑并寻求回答
10. 说出拥有和隶属
11. 使用正确时态
12. 问一个问题并复述答案
13. 听一次交谈并回答有关部门交流的问题
14. 描述怎样做一件事情
15. 进一步回答一般常识性问题
16. 维护权利知识（自我评价）
17. 描述事物之间相同之处和不同之处
18. 回答“哪里……”的问题
19. 在给出一个不十分清楚的信息后用特殊问句提问

#### (五)、抽象语言

1. 回答“为什么……”问题
2. 回答“如果……”的问题
3. 说出一句有逻辑性的语言（能进行逻辑判断）
4. 说出一张卡片中不同寻常的地方
5. 回答“是”或“不是”（事实性的信息）
6. 预测结果
7. 采纳别一个人的意见
8. 做出解释
9. 根据特点和类别排除物品
10. 知道故事或交谈的主题

## （六） 学业能力

1. 描述人、地方和事物
2. 完成一个示范性的动作
3. 匹配文字和物品、物品和文字、
4. 阅读常见词
5. 读拼音
6. 说出一个子开头的词
7. 拼出简单词
8. 说出词的意义
9. 比较时间关系
10. 识别常见数字
11. 识别押韵的词、
12. 根据记忆写词组
13. 一位数加减法

## （七） 社会能力

1. 模仿同伴的动作
2. 遵守同伴的指令
3. 回答同伴的提问、

4. 对同伴发起的游戏有反应
5. 和同伴玩纸牌游戏
6. 和同伴交流信息
7. 发动同伴做游戏
8. 在游戏过程中向同伴提出建议
9. 请求同伴帮助
10. 为同伴提供帮助

## （八） 学业预备能力

1. 等待按顺序做事情
2. 在观看后做出新的反应
3. 跟随集体指令
4. 在集体中交流社会信息
5. 在集体中唱儿童歌曲
6. 被叫到后能回答问题
7. 提问是举手
8. 听故事后能回答有关问题
9. 表演和讲述

## （九） 精细能力

1. 画一个人的头、身体、手和脚
2. 仿画一些实物图画
3. 独立完成有情景的图画
4. 用橡皮泥组合完成复杂的造形
5. 剪几何图形
6. 剪实物图形
7. 把剪出的图形准确的贴到相同的图形上
8. 用纸折出简单造形
9. 用纸折复杂及组合造型

10. 画出一个完整的穿衣服的人
11. 仿写简单的汉字
12. 自行写出自己的名字

## （十） 大肌肉运动能力

1. 跑步中改变方向
2. 双脚向前跳十次
3. 跳过离地面 5 厘米高的绳子
4. 两脚往后退着跳 6 次
5. 不扶着两脚交替下楼梯
6. 踩三轮车转弯
7. 在平衡板上左右前后移动
8. 单脚连续跳 5 次
9. 独立跳绳
10. 单脚独立 10 秒

## （十一） 生活自理能力

1. 刷牙
2. 拉拉链
3. 扣扣子
4. 扣住、打开按扣
5. 系鞋带