

2023年幼儿园小班自然课程活动教案 幼儿园小班科学教学活动方案(优秀10篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

幼儿园小班自然课程活动教案篇一

教学目标：

- 1、巩固认识各种图形，并能按图形的大小、颜色特征进行分类。
- 2、引导幼儿在游戏活动中复习认识7以内的数量。
- 3、发展幼儿的利用图形拼图的能力，拓展幼儿的'想象力，培养幼儿的语言表达能力和团结协作能力。
- 4、培养幼儿比较和判断的能力。
- 5、引导幼儿积极与材料互动，体验数学活动的乐趣。

幼儿人手一张图形。大小、颜色、形状、数字标记。

- 1、请幼儿自由选择图形，并描述图形的大小、颜色、形状。

例：我拿到的是大的红三角形、我拿到的是小的黄色的正方形等等。

- 2、找图形的特征，并进行分类。

教师出示大小，形状标记，请幼儿按标记进行分类。

3、游戏：“十个小矮人”

(1)幼儿手拉手围个大圆圈，边唱边走。

(2)唱完歌曲，教师说：“四个小矮人”幼儿自由组合，拿着各种图形进行拼图并学习用语言描述自己拼的是什么。

4、送图形朋友回家。

幼儿按颜色标记送图形回家。

幼儿园小班自然课程活动教案篇二

7、愿意参加数学活动，能按要求拿取、摆放操作材料。

8、学习一些常用的量词。

9、学习按物体量(大小、长短)的差异进行5以内物体的排序。

10、学习手口一致点数10以内的实物，能说出总数，并能按指定数目取出相应的物体。

(四)社会：

1、能大方地与成人、同伴交往。

2、在活动中，不争抢玩具，学会谦让，学习与同伴友好相处。

3、合理地表达自己的要求和愿望，愿意做自己力所能及的事。

4、知道爱家人、老师、同伴，会感谢，有爱心。

5、了解社会生活中的一些基本规则。

6、会初步使用礼貌用语与他人交往。

(五) 艺术：

1、愿意参加音乐活动，喜欢听音乐和观看他人表演，体验参与音乐活动的快乐。

2、学习用正确的姿势、自然的聲音唱歌。知道歌曲的名称，初步理解简单歌曲的内容。

3、跟随音乐，按节拍，做上肢或下肢简单的基本动作。学习简单的集体舞和音乐游戏。

4、愿意参加美术活动，体验美术活动的快乐。

5、识别和选用多种颜色创造五颜六色的画面。会主动选择和调换颜色，有控制地涂色。

6、愿意尝试玩纸、玩泥等手工活动，学习撕、折、贴等，会用团、搓、压等方法塑造简单的形象。

7、学习使用剪刀，会沿线条剪纸。

三、重点工作及措施：

(一) 创设良好班级氛围，给予幼儿行为习惯正确导向

1、班主任带领班组成员循序渐进的开展班级工作，了解每个孩子的生活与教学的情况，相互学习各自的优点。多交流、多观察，主动发现矛盾、解决矛盾，找到生活与教学最优化的切合点。

2、教师充分规范自身行为，为幼儿树立榜样。教师在孩子前

的一言一行，对孩子起着潜移默化的影响，特别是英语习惯的养成，是我们双语教育的一个重要方面。

(二)通过有效反思，构建优质整合课程，推出蒙氏及珠心算的特色课

1、通过连续、紧凑、及时的反思，在美术特色上有所突破，通过蒙氏让孩子们在行为习惯等常规方面起到更好的改善，珠心算让孩子的计算能够上新的台阶。

2、根据主题活动进展情况，灵活的选用教材内容，及进行个别辅导。利用画展等与主题有效的整合。

(三)严格执行卫生保健制度，确保幼儿安全

1、教师自学安全知识手册，知道紧急情况的紧急措施。检查班内有无安全隐患，如有发现及时采取措施。开展安全教育活动，增强幼儿安全意识。

2、秋冬季节是孩子生病感冒的多发季节，多开展户外活动，对幼儿进行全方位的锻炼和培养，增强其抵抗力及免疫力。对生病幼儿及时处理，仔细照顾，确保幼儿早日康复。

3、班级、寝室的卫生保持清洁，定期消毒，物品摆放有序。注意孩子的个人卫生，勤剪指甲勤洗澡换衣服。

4、给幼儿一定的换牙护齿的常识，规范幼儿的姿势，使其具有正确的站、坐、行走的姿势。

5、培养幼儿遇到困难有自己解决的勇气和能力。

四、安全工作：

想幼儿安全之所想从保证安全入手幼儿园的安全工作是最重要的工作之一。保障每一个幼儿的人身安全，是我们每一个

教师的责任和职责，为了让家长放心，让幼儿能在一个安全的环境中生活、成长，本学期我们将做到以下几点：

1、严格晨检制度，不让幼儿带不安全物品入园。管理好病儿药品，避免幼儿吃错药。

2、加强一日活动各个环节的管理，加强幼儿日常生活的管理，做到了人到心到，谨防意外事故的发生。

3、做好交接班工作

4、教给幼儿一些安全防范方面的知识，强化幼儿的安全意识和自护能力，不吞食异物，不玩火、水、电，不从高处往下跳，不乱爬高处，不吃生人的东西，不跟生人走，发生危险时，会大声呼救。

五、卫生保健：

1、认真搞好班级卫生，定期消毒、清洗。

2、提醒幼儿剪指甲，要求幼儿早晚刷牙、饭前便后洗手，保持衣服、手脸干净。

3、对生病幼儿及时处理，必要时进行隔离。

4、给幼儿一定的换牙护齿的常识，懂得在日常活动中有自我保护的意识。

六、家长工作：

1、做好家长工作多与家长沟通，树立全心全意为家长服务的意识，及时将幼儿在园活动内容及发展情况及时向家长反馈。

2、充分运用家长资源，开展家长助教活动，使家长与教师共同参与到活动教育中去。

3、按时更换家长园地内容，让家长及时了解本班教学活动内容，取得家长的支持配合，并不断向家长提供新的幼教信息。

幼儿园小班第二学期教学计划篇三

一、指导思想

教科研工作是一所幼儿园生存、发展和进步的灵魂。“科教促教、科研兴园”是幼教发展的新理念。本学期，我园小班教研组3名教师在工作中认真贯彻《规则》精神、《纲要》精神为指南，根据本学期幼儿园教研工作重点，立足于小班幼儿的身心发展特点，全面实施素质教育，促使幼儿主动地全面发展。特制定出以下计划：

二、教研目标

1、初步开展小班“幼儿园活动整合课程”的研究和实践。

继续组织教师认真学习《纲要》内容，要求教师从深度学习“纲要”和“上海市二期课改教材改革的探索与研究”一书开始，就课程理念、课程模式、课程组织原则以及如何选择和创编教材进行研究与探索，进一步更新教师理念。重点把握以下几个关系：显性课程与隐性课程的关系，教师主导与幼儿主体的关系，从“关注课堂”到“关注幼儿的一日活动”，要从集体教学活动拓展或延伸到游戏活动、区域活动、户外活动以及生活活动中去。

2、研究探讨小班主题活动中幼儿对美工活动的兴趣。提高幼儿教师的综合教育能力，继续手工活动，并做好相关资料的积累工作。促进特色园的建设。结合本班特点及教育目标美化室内环境，创设与教育相适应的环境。充分发挥幼儿的主体作用，为每一个幼儿提供了更多的表达表现的机会，要把环境创设与孩子进期的活动，主题发展，季节的变换等有机结合，使环境的教育性充分蕴含与环境创设的过程中。为幼

儿营造良好的教育环境。

3、探索使用“鹤立教法”，提高小班幼儿的识字兴趣。

重点开展早期阅读活动，为幼儿提供更多更好的发展空间和平台，积极参加幼儿园的小舞台活动。

4、探索性地开展区域活动。

结合本班特点开展适合自己的区域活动，将区域活动的设置与幼儿园的主题活动进行有机的结合，使区域活动与集体教学活动达到共存和相融。

5、本学习重点培养幼儿的自我服务能力。

制定详细的德育工作计划并落实于每月教育活动中，学期结束做好德育总结工作。本班教师要注重与幼儿的情感沟通，加强幼儿常规和自理能力的培养，帮助新生较快地适应集体生活。

6、家园共育活动、促进幼儿的健康发展。

充分发挥家园窗的宣传作用及家园联系册的桥梁作用，与家长探讨、交流，引导家长合理育儿、科学教育，与家长共同努力，形成良好的教育共识，做好为家长服务工作，及时了解、解决家长的需求和困难。

三、具体工作安排

三月份(1)、结合本班的实际情况，逐步开展环境创设及区域活动。

(2)、召开小班家长会，向家长介绍本学期的教育目标及教育计划。

四月份

(1)、积极参与本园公开课活动。研讨课程思路，集体备课。

(2)、组织教师认真学习《纲要》内容，“上海市二期课改教材改革的探索与研究”

(3)、认真开展主题环境的创设活动，积极参加矿区幼儿园环境创设比赛。

(4)、踊跃参与语言组的小舞台活动

五月份：

(1)进入五月，开展“我爱劳动”主题教育。

(2)、从“关注课堂”到“关注幼儿的一日活动”。

(3)、做好本园六一联欢活动的准备。

六月份：

(1)、组织全园开展“六一”庆祝活动。

(2)、培养幼儿的自我服务能力。进行班级的小型比赛。

(3)、做好各项总结工作。

幼儿园小班自然课程活动教案篇三

活动准备

幼儿有集体作画的经验。

将三张铅画纸（整开）铺在地上，拼成长条。

在铅画纸的两边放上装有颜料的盘子（两个幼儿共用一个盘子），抹布，小汽车玩具若干（放在篓子里）。

活动目标

在集体印画的过程中，学习与同伴共享空间和操作材料。

大胆表达自己的感受、认识和想法，注意倾听同伴的意见。

通过观察、讨论、尝试，探索车轮滚画的基本印制方法，感受印迹和色彩的丰富性。

活动过程

1、观察绘画工具、材料，猜测、思考车轮滚画的方法。

□□教师：看看，老师为小朋友准备了什么？（让幼儿认识绘画工具、材料）

（2）教师：仔细观察你的小汽车，车轮上有什么？是什么样子的？猜猜，怎么用小汽车来画画。

2、探索车轮滚画的印制方法。

（1）教师：怎样才能让车轮上好看的花纹留在纸上？先做什么？再做什么？自己动手试一试（幼儿尝试操作）

（2）教师：谁的小汽车留下的花纹最好看？你是怎么印的？（按住、往前推）

（3）教师鼓励幼儿进行二次尝试。

教师：你们的画上有了一些颜色？你想换一种颜色或者换一个你喜欢的小汽车怎么办？

(4) 幼儿进行第三次尝试。

教师：小汽车怎样才能开得远？

3、评价。

教师：看看画上有什么样的车轮印，说说你是怎么印的。

活动建议

1、活动延伸

将幼儿的车轮滚画作品位置在活动区，引导幼儿自由欣赏和想象。也可在印好的画面上进行第二次创作，如添加大大小小的、怪异的图形。

2、区角活动

将玩具小汽车和颜料放置在活动区角，幼儿自己探索，继续印制各种好看的花纹。

3、家园共育

共同搜集生活中可以用来作画的工具，并了解它们在生活中使用方法。

幼儿园小班自然课程活动教案篇四

1、喜欢船，感知船的特点。

2、体验歌唱与表演的乐趣。

3、学习用语言、符号等多种形式记录自己的发现。

4、在交流活动中能注意倾听并尊重同伴的讲话。

5、在活动中，让幼儿体验成功的喜悦。

活动准备

收集各种船的图片、玩具、模型、图书等，在班级布置展示区；歌曲《小白船》

活动过程

一、创设情境

- 1、组织幼儿参观“船的展示区”，引发活动兴趣。
- 2、鼓励幼儿自由观察，看一看发现了什么？并积极与同伴交流自己的看法

二、问题讨论

- 1、引导幼儿说一说：你最喜欢哪一种船？为什么？
- 2、启发幼儿谈一谈自己发现了船的哪些秘密？
- 3、鼓励幼儿提出有关船的疑问，如：为什么船头是尖尖的？

三、小结提炼

引导幼儿了解船的相关知识，帮助幼儿提升船的经验。如：船可以分成船头、船身、船尾三部分，船身里有船舱和甲板等。

四、歌唱表演

- 1、播放《小白船》的音乐，引导幼儿聆听、欣赏。
- 2、鼓励幼儿扮成舵手，驾着“小白船”随着音乐边唱边表演。

幼儿园小班科学观察活动方案3

1. 能说出常见物体的颜色。
2. 对颜色变化感兴趣、喜欢实验活动。
3. 发展表现美的能力。
4. 培养幼儿对事物的好奇心，乐于大胆探究和实验。
5. 激发幼儿乐于探索科学实验的乐趣。

活动重难点

1. 重点：激发幼儿对周围生活中色彩的关注。

说明：能够意识到色彩美是幼儿感受美的一个重要方面。色彩是直观的，但是，如果幼儿不能有意地去感受，就会视而不见。因此，激发幼儿对周围生活中色彩的关注，比认识几种具体的颜色更为重要。幼儿对周围的色彩产生了兴趣，就能主动去认识各种颜色，即时认识活动就成了幼儿自身的需要。

2. 难点：引起幼儿对科学现象的兴趣。

说明：启蒙教育不是为了追求某种即时效果，而是为了给幼儿今后的发展营造一个良好的开端。所以活动应该定位于让幼儿对科学现象的兴趣，而不是对实验结果的兴趣。但是对于中班幼儿要通过活动，取得以小见大的效果是有一定难度的。

活动准备

颜料和调色用具。活动室的布置要色彩丰富、协调。

活动过程

1. 通过认识颜色的活动激发幼儿对周围生活中色彩的关注。

(1) 分散观察。结合日常生活引导幼儿观察大自然、人的眼饰、周围物品中丰富多彩的颜色，并初步了解一些颜色的名称。

(2) 集体活动。首先让幼儿回忆观察的颜色，教师出示相应的色块，并让幼儿进行颜色的指认和命名活动。然后让幼儿谈谈最喜欢的颜色、什么东西和自己喜欢的颜色是相同的……。

2. 通过使用颜色的活动，让幼儿进一步熟悉颜色，体验色彩的美，引起对颜色的兴趣。

(1) 涂色活动。为幼儿提供各种需要涂色的画，如树、水果、花……，让幼儿涂上相应的颜色，要求与实物本来的颜色相似。

(2) 配色活动。让幼儿在空白的玩具、服装、树叶图上涂色，鼓励幼儿自己配色。活动后组织幼儿欣赏同伴的作品，谈谈最喜欢哪幅画的颜色。

3. 通过实验活动引起幼儿对科学现象的兴趣

(1) 调色活动。先让幼儿自由探索，用颜料进行调色实验，体验发现的乐趣。然后组织幼儿讨论、交流调色的经验，谈谈颜色的变化。教师还可进一步操作实验让幼儿发现调色的结果是丰富多变的，激发幼儿进一步探索的兴趣。

(2) 制作活动，让幼儿通过制作和玩耍七彩风轮，引起悬念，产生求知欲。

幼儿园小班自然课程活动教案篇五

- 1、幼儿初步学会画人的基本方法。
- 2、幼儿能够养成主动细致观察的习惯。
- 3、幼儿的绘画兴趣及自信心的培养。

1、各种绘画材料：水彩笔

2、作业纸，人手一张

3、小人模型若干三、活动过程：

（一）激趣：教师谈话，通过谈话激发幼儿活动的兴趣。

“小朋友，看我手里拿的是什么？”（娃娃/小人）“现在我请小朋友们和我一起观察一下小人的头是什么形状？它的头上有什么？”“身子是什么形状？胳膊是什么形状的？腿是什么形状的？”“我们一起来看看，王老师拿的小人和我们大家一样，都有：头、身体、胳膊和腿。”

（二）指导认知：引导幼儿画人可以从观察人的基本构造开始。

1、观看课件，引导幼儿观察人的基本特征。

“哎！小朋友，今天你们坐的那么好，老师奖励你们，咱们一起来看电脑。”引导幼儿自己说出人物的基本特征。

（1）小朋友你来看一看，这是人的头，头是圆形的，头上有头发、眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴。

（2）小朋友你看看头下面连着脖子，脖子是粗粗的，短短的。

(3) 你来说说腿比胳膊（长），身体比胳膊和腿（粗）。

(三) 复习巩固：幼儿用作业纸来进行绘画人物。

进行作画，教师进行指导。注意常规的培养：“今天小朋友天绘画时，我们也知道画画的时候不说话。但是有个别小朋友今天在画画的时候，有点坐不住，今天原谅你，下次我们一起看你的表现。”在绘画过程中及时鼓励幼儿。

(四) 迁移运用：展示作业，互相观赏，教师进行点评。

(五) 扩展放松：

幼儿可以在区角中找一找哪里有小人？你找到的小人是什么样子？

幼儿园小班自然课程活动教案篇六

活动目标：

1. 学会画折线、波浪线、螺旋线三种曲线。
2. 提高手的控制能力，进一步提高对绘画的兴趣。
3. 提高观察智力、模仿智力、构思与想象智力。

活动准备：

1. 电脑制成的动画：螃蟹、金鱼、蝴蝶的动态及留下的痕迹并配上儿歌。
2. 幼儿每人一支勾线笔，画有北景的画纸，各种小动物的图片若干。
3. 每组一盒浆糊，毛巾若干。

活动过程：

1. 放电脑动画，引起幼儿兴趣。

放电脑画面：小金鱼，尾巴头，摇摇尾巴游呀游；花蝴蝶，来跳舞，圆圈舞呀真漂亮；小螃蟹，力气大，东爬西爬找朋友。

2. 引导幼儿用手描绘各种小动物留下的不同痕迹。

提问：来了哪些小动物呀？它们是怎么来的？（请幼儿分别讲述，并进行模仿各动物的动作）

3. 幼儿作画，教师指导

指导语：还有好多小动物都来了，它们想请小朋友帮它们画留下的痕迹，你们愿意吗？你想帮哪些小动物画呢？等会儿小朋友自己去选择你喜欢的小动物的后面画下来。

4. 欣赏作品，评价。

活动延伸：

1. 你还想知道哪些小动物，它们会留下什么样的痕迹呢？请你回去问问爸爸妈妈或到书上去找找。

2. 继续培养幼儿的智力，发现慧力等。

幼儿园教学美术活动方案

幼儿园小班自然课程活动教案篇七

1、观察不同形状的气球，并联想各种不同的瓜果。

2、积极参与尝试用各种材料来布置瓜棚。

1、绿色纸条、即时贴、卡纸、油性笔。

2、各种气球。

一、导入。看一看，说一说。

1、今天老师带来了好东西，小朋友们想看吗？

2、我们一起来看老师带来的好东西。（出示纸箱，里面装着瓜（西瓜、黄瓜、丝瓜））

3、这是什么？（西瓜）西瓜是什么样子的？还有什么瓜和西瓜一样呢？

教师小结：西瓜、哈密瓜、香瓜……是长得圆圆的，胖胖的；而黄瓜和丝瓜长得长长的，瘦瘦的’。

二、出示气球，幼儿自由联想。

教师小结：瓜宝宝身上有很多好看的花纹，黑黑的，弯弯的。

今天老师帮你们准备了很多给气球宝宝化妆的材料，请小朋友们和爸爸妈妈一起去帮气球宝宝们穿上漂亮的衣服吧。

三、幼儿和家长一起操作，教师巡回指导。

四、结束教师播放音乐《洋娃娃和小熊跳舞》带领幼儿一起跳舞。

幼儿园小班自然课程活动教案篇八

1、了解几种常见小动物耳朵的特点，激发幼儿对探索动物耳朵的兴趣。

2、初步尝试运用多种材料制作动物的耳朵，在做做玩玩的过

程中培养幼儿喜爱小动物的情感。

活动准备：小兔、大象、小熊、小鸡、小狗、小马、小鱼的图片

活动流程：

一、猜猜它是谁

1、出示小兔的背影，猜猜是谁来了？

小结：原来小兔的长长的半圆形的耳朵是长在头顶上的。

小朋友还知道有哪些小动物的耳朵也是长在头顶上的？

2、出示被遮住一半的大象，猜猜又来了谁？你是怎么知道的？看看大象的耳朵长在什么地方？是什么样的？（大象的耳朵长在头的两边，大大的像扇子）

5、原来小动物的耳朵它们除开形状不一样，长的地方也有不一样，但是它们有非常敏锐的听觉。

二、探索其它动物耳朵的兴趣

1、看又来了一只小鸡，咦，小鸡有没有耳朵？它的耳朵长在哪里？幼儿讨论。

小结：原来小鸡是有耳朵的，小鸡是没有外耳，只有内耳，但它们同样都可以听到声音。

2、还有什么小动物和小鸡一样，只有内耳，没有外耳？

三、扮演小动物

3、小动物狂欢

哇，有这么多小动物，我们和小动物一起唱歌跳舞吧

幼儿园小班自然课程活动教案篇九

1、引导幼儿说出妈妈的模样及特色。

2、培养幼儿有颗感恩的人，懂得惜福。

1、经验准备：让幼儿对“向幸福出发”节目有初步认识。

2、物质准备□ppt课件

一、引导部分，播放ppt□以“主持人”的形式入场

1、“大家好，我是向幸福出发的节目主持人，欢迎大家！”

“向幸福出发，有爱就大声说出来”有请我们的小嘉宾闪亮登场（幼儿入场）

2、“欢迎你们，知道你们今天参加的是什么节目吗？很高兴你们成为这个节目的小客人。”

二、教师引导幼儿，猜猜爱的人是谁？

1、师：你们知道吗？“向幸福出发”这个节目是一个感恩和表达爱的一个节目，今天我们也要爱一个人？她是谁呢？让我念一首儿歌，你们就知道了。（教师念儿歌《我的妈妈》）

2、师：你们猜到是谁了吗？

幼：是妈妈

师：对了，今天我们爱的人就是——妈妈。

分析：此环节，使幼儿了解妈妈是最亲近、最重要的人，并为下一个环节做铺垫。

三、利用“找游戏”，讲述妈妈的模样及特色

1、播放课件，让幼儿一起“找妈妈”。

幼：帮她们找妈妈。

师：让我们一起帮帮她们。

2、观看ppt引发幼儿的讨论。

师：他是谁？他的妈妈在哪里？

幼：大耳朵图图，他妈妈瘦瘦的。

师：对了，你知道你的妈妈长什么样子吗？

幼：我妈妈也瘦瘦的，头发长长的。

幼：我妈妈的头发是短短的。

师：你们看，这是谁？他的妈妈在哪里呢？（课件中显示图片）

幼：这是壮壮，壮壮的妈妈在这里。

师：壮壮妈妈长的什么样子呢？

幼：壮壮妈妈胖胖的，头发是卷卷的。

师：谁的妈妈的头发也是卷卷的，请举手。

师：这又是谁呢？这位妈妈又长的什么样子呢？你们妈妈跟

他一样吗？

幼：这是小豆丁，他妈妈是带着眼睛，个子高高的那一位。我妈妈也带着一副眼睛……

师：你们太棒了，都帮小客人们找到了他们的妈妈！他们要谢谢你们。

小结：原来我们的妈妈都是不一样的，有瘦瘦的，有胖胖的，有头发长长的，有头发短短的，还有带眼睛的，她们都不一样。

此环节选择了有典型特征，最贴近图片给幼儿欣赏，引导幼儿具体描述妈妈的样子，激发起想像力的欲望。

四、体会妈妈对自己的爱，并学会感恩

幼：妈妈帮我穿衣服，妈妈很爱我。

幼：妈妈喂饭给我吃。

幼：我生病的时候，我妈妈一直抱着我，很担心……

2、师：妈妈原来是这样爱你们，我这也有几张妈妈爱我们的照片，让我们一起看看。

播放ppt[]让幼儿感受妈妈的爱并做小结。

五、表达自己对他人的感恩之意

师：妈妈这么爱你们，你们爱她吗？

幼儿园小班自然课程活动教案篇十

活动目标：

- 1、让幼儿探索不同的玩法，促进幼儿脚底等部位的血液循环。
- 2、培养幼儿的坚持性。

活动玩法：

一、活动身体

二、走小路：家长和孩子一起走鹅卵石小路，并鼓励幼儿不怕疼，勇敢的走下去。

三、探索不同的玩法。家长让幼儿自己在小路上玩耍，对幼儿的创造给予及时表扬，做好记录，并跟孩子一起做。

四、按摩脚底：大人和孩子坐在草地上自己按摩脚底，并互相交流感受。

活动建议：

- 1、要求幼儿赤脚走。
- 2、做到循序渐进，时间逐步延长。