

## 如何促進學齡前幼兒肢體動作發展

寶寶從出生起，腦部及脊髓神經系統仍不斷地在發育成熟，藉由各種感知覺（例如視覺、聽覺、觸覺、本體覺、前庭覺）的輸入，寶寶的肌肉力量耐力與關節控制能力愈來愈好。反覆的動作學習經驗可以刺激孩子各項動作技巧發展，就像堆積木一樣，孩子每一個學會的動作，也都是下一個新動作的基礎。給予周歲前孩子合適的動作技巧誘發，學習新技能時提供動作示範或協助、豐富而安全的環境，可以幫助孩子的肢體動作發展得更好。

### 從促進頭控能力開始，到寶寶能穩穩地坐在床上

嬰兒的大動作發展，首先要建立頭控能力，大約在3個月大時達成。家長平時可以把毛巾捲成圓柱狀（毛巾卷），讓寶寶趴在上面墊起上半身，再利用寶寶有興趣的玩具置於前方誘使其抬頭向上看。另外當寶寶仰躺在枕頭上時，家長用雙手手掌支撐寶寶兩側的肩膀，指頭撐住寶寶後腦杓的位置，再將寶寶由躺姿拉至坐的過程中，也可以訓練寶寶抬頭的能力。

6-8個月大時發展出翻身的能力與坐姿穩定性。初期可以利用寶寶感興趣的玩具置於身體一側，引導寶寶對側手想拿玩具時順勢翻身至側躺的姿勢。訓練寶寶由趴姿翻至仰躺，在趴姿下將其一隻手往頭的方向伸直舉高後，協助寶寶的對側骨盆動作先起始帶出翻至仰躺的動作。訓練由仰躺翻至趴姿亦然，在仰躺將其一隻手往頭的方向伸直舉高後，協助寶寶的對側骨盆動作先起始帶出翻至趴姿。在坐姿訓練部分，初期可以利用汽車安全座椅、幫寶椅等器材提供擺位，使寶寶習慣坐姿的姿勢。訓練時可以讓寶寶坐在床上，家長用雙手撐住寶寶的身體兩側，讓寶寶在坐姿下玩玩具，等到身體的力量愈來愈好時，家長撐住寶寶身體兩側的手的位置可以愈來愈低，往骨盆的方向靠近，如此一來，寶寶維持身體直立的力量會愈來愈好。也可以讓寶寶在坐姿下用雙手撐住床面，學習用自己的雙手來撐住身體直立維持坐姿。等到寶寶可以自己放手坐著時，可以把玩具置於寶寶前方頭部高度的位置，讓寶寶雙手高舉去玩面前的玩具，或者把玩具置於身體側面或後面的位置，誘發寶寶轉身伸手去拿側邊或後方的玩具，可以訓練寶寶進階的坐姿平衡能力。

### 寶寶開始學爬及行走，邁出探索四周的第一步

7-9個月大嬰兒發展出爬行的能力。初期可以讓寶寶趴在大一點的毛巾卷上使寶寶的雙手掌

與雙膝四個點支撐在床上，訓練寶寶雙手與雙腳的支撐力。另外在趴姿下，前方擺放寶寶感興趣的玩具，家長用雙手頂住寶寶的腳掌，帶其兩腳交替做出腿彎曲再伸直像爬行的動作。寶寶會先發展出肚子貼地爬再發展出肚子離地爬的動作。當孩子發展出爬行能力時，家長需要注意家中環境的安全性，不要讓孩子有機會接觸到危險的情境或物品。

9-12 個月大時進入站立與步行時期，初期先讓寶寶練習雙手扶著嬰兒床欄杆、小桌子站立，接下來讓寶寶練習扶一手站立，另一手空出來玩玩具，再進步到放手站立。行走部分，初期先讓寶寶練習扶著小桌子側走，側走得不錯後，扶寶寶雙手開始練習往前跨走，再來牽一手走，最後就是訓練寶寶自己放手行走。寶寶會自己放手行走時，就是後續高階動作技巧的基石。

### 1 至 2 歲兒童從放手走，到具備跑跳、上下樓梯的能力

1-2 歲的兒童行走能力愈來愈精熟，可以跨越較低的障礙物，例如門檻，可以訓練在不是完全平坦的平面上行走，例如草地；可以在蹲姿下不扶直接站起，也發展出向後行走的能力，漸漸由會快走至跑步。因此在孩子開始會行走後，在環境安全無虞的前提下，應該讓孩子有機會接觸到不一樣的環境路面，在較大的空間，經由遊戲，與其他兒童一同玩耍，訓練發展高階動作技巧與社會互動能力。也可以開始帶兒童走階高較矮的樓梯，訓練孩子扶欄杆兩腳一階上下樓階。此時期的兒童逐漸發展出雙腳原地跳及向前跳、踢球、過肩丟球等動作能力。2-3 歲的兒童在粗大動作的發展能力包含不扶欄杆一腳一階上樓梯、單腳站維持一秒、丟接球等，孩子的高階平衡與協調能力開始發展，家長可以多帶孩子到戶外活動，讓孩子的大肌肉活動可以更好，促進動作的靈活度。

### 3 至 6 歲兒童的高階動作技能表現

3-4 歲兒童可以不扶欄杆一腳一階下樓梯、單腳跳 2 下，可以獨立雙腳交替走平衡木、跳高、跳遠、邊跑邊踢球、閉眼單腳站達 1 秒等。孩子四肢的協調能力愈來愈好，總是看起來精力旺盛，也愈來愈有自己的主見與想法。家長應提供豐富又安全的遊戲環境給孩子，騎三輪車的遊戲也很適合這時期的孩子。4-5 歲兒童的能力有單腳站 10 秒、單腳跳 10 下、過肩丟球 3 公尺、接住 1 公尺遠來的小球等。此時期的兒童活動力十足，跳格子、用腳傳球等都是適合的運動。5-6 歲的兒童可以雙腳往前跳遠、閉眼單腳站 5 秒、接住 3 公尺遠來的小

球。手眼協調性與動作敏捷性愈來愈好，讓孩子學習游泳、騎單車、跳繩都是不錯的運動項目。3-6 歲兒童已能學習愈來愈複雜的運動技能，當要學習新的運動時，需要有機會重覆練習及將環境加以變化，在不同的環境中，亦能加強兒童對於新技能的掌握度及對環境的適應性，又可以將運動設計為團體遊戲，藉此加強孩子的動機與興趣。

動作發展里程是由統計出來的達成時間範圍做參考，每個孩子達到發展里程的時間不盡相同，每個孩子的平衡與協調能力也存在著個體差異。上文提供了促進學齡前幼兒大動作發展的方式參考，若您的孩子有發展相關問題需要諮詢與篩檢，請您帶孩子至兒童復健科就診。

早療中心物理治療師 陳佳琳