

## 各年齡層簡易粗大動作檢查及居家運動

### I 1-5 個月

初生嬰兒動作較不順暢，大多數皆為反射性如握拳、用力伸張手腳等，約兩個月大部分反射動作逐漸消失。三到四個月頭部控制漸佳，在俯臥時骨盆平貼於床面，頭跟胸部可抬離床面，坐姿扶持下，頭部幾乎都可保持抬起。



居家加強運動：

幫助加強頭部控制能力，在寶寶平躺時，拉住寶寶雙手，將寶寶上半身抬離床面，練習頭部抬起。及寶寶俯臥

時，用一毛巾捲墊在寶寶腋下，並用手輕輕在頭頸順著骨盆方向撫拍，刺激寶寶頭部抬起。



### I 6-9 個月



6 個月寶寶可左右滾動身體，腹背肌肉增強，能夠維持坐姿，俯臥時能用腿向後撐爬行，9 個月寶寶不需扶持可坐的很穩，且會自己移動身體挪向玩具

處，會獨立自己爬（腹部離地）

居家加強運動：

幫助加強翻身能力，在寶寶平躺時，輕輕推其骨盆到右邊，若寶寶上肢會掉到後面可幫忙寶寶連帶上肢帶過去右側，反之左側亦然。



### I 10-12 個月

10 個月的寶寶可扶著傢俱步行，或短暫地放手站立及穩定的坐下，寶寶約 1 歲開始學步，但有些起步較早或較遲，開始時步伐不穩，偶而會跌倒。



居家加強運動：

幫助寶寶學步，避免一直將寶寶放在學步車內，降低練習經驗，家長可在寶寶後方扶持，幫助寶寶重心左右移動，前方可以拿玩具或是寶寶愛吃的食物引誘寶寶往前去抓握。



### I 滿 18 個月

剛開始走路時，寶寶的雙腿會伸開，腳尖向外手舉高維持平衡，18 個月的寶寶走路經驗較多，走路時對停步和轉彎的控制更加靈活，可以走的很穩且很快，牽著他或扶著欄杆可以走上樓梯。



居家加強運動：

建議多多增加寶寶行走經驗，可多帶寶寶到戶外行走，體驗不同平面如沙地、操場、草地、柏油地等。讓寶寶可以走的更穩。

### I 滿 24 個月

20 個月的寶寶開始想要跑步，但跑步時有點僵硬，而且還未完全掌握跑步時的轉彎和停步的

動作。會嘗試用雙腳跳起但只膝關節晃動跳不起來。滿兩歲時愛跑步多於走路，自己會上下樓梯（兩步一階）。



居家加強運動：

此年紀孩童較好動喜愛爬上爬下探索環境，家長應注意環境安全，減少傷害發生。可播放孩童喜愛的音樂節目或是音樂，讓孩童跟著節奏唱跳或是模仿動作。

## I 2-3 歲

--動作與平衡感

2-3 歲孩童比較好動。2 歲至 2 歲半的孩童已經可以不需輔助，能雙腳同時離地跳。一開始可能只是原地跳，不過很快就會進階到往前跳，往後跳，或往側邊跳。2 歲半至 3 歲間，孩童學會怎麼踮腳尖走路，單腳站立 3 秒鐘，以及在平衡木上走 2 到 3 步。

居家加強活動：

建議在家時，家長可以多注意小朋友的活動，並適時告知從哪些地方不能往下跳。另外可多帶小朋友去戶外，類似公園等，並鼓勵小朋友多多嘗試跳高一點跟跳遠一點的距離。

--爬樓梯

2 歲孩童可以自己上樓梯而不用握家長的手或是欄杆（兩步一階）。下樓梯時孩童還是會握住欄杆。在 2 歲半與 3 歲間孩童會嘗試一步一階上下樓梯，會握欄杆輔助。

居家加強活動：

建議在家時，家長可以帶



領小朋友上下樓梯練熟悉度，並鼓勵以一步一階的方式上下樓梯。在安全的情況下也可以鼓勵小朋友放開欄杆。

--球類運動與其他活動

2 歲孩童很會爬上爬下。在球類方面，2-3 歲孩童已經可以學會手心朝下丟球或丟東西，雙手伸直接球，並可以用腳踢球。

居家加強活動：

建議多帶出去戶外活動，給小朋友機會玩球，或爬上下溜滑梯。在家時，可以練習丟跟接小玩偶，增加反應靈敏度。

## I 3-4 歲



3 歲以上的孩童已經能跑得很好，且能夠自行上下樓梯(不需手扶)居家加強運動：建議讓孩童在不同材質的平面上活動、跑步，以增加他們平衡的能力，在跑步時能夠跑的更好。在家時，家長可以先從牽他們一隻手帶領他們上下樓梯，再慢慢放掉手，在安全情況下，也鼓勵孩童不要扶欄杆，可以放手走樓梯。

--平衡能力

3-4 歲孩童能夠雙腳原地連續向上跳、向前跳，雙腳合併往左或右跳(兩

側)、以及往下跳(從約 50 公分高)，甚至可以單腳站 1 秒、單腳跳 1 下以上。

居家加強運動：

在家中可以藉由一個較高的目標，像是籃框、球，讓孩童想要往上跳；或者藉由兔子跳、跳格子等活動，帶著孩童做不同方向(往前、往左或往右)的雙腳合併跳；也能教孩童將重心移至一隻腳後，再鼓勵孩童抬起另一隻腳，試著用單腳來維持全身的平衡。而也建議從樓梯的最下面一階，帶著孩童往下跳。

--球類運動與其他活動

3-4 歲孩童能夠以單腳踩停滾動的球、丟反彈球給對方，以及騎三輪車往前一段距離，大一點的時候會保持平衡並轉彎。



居家加強運動：

此動作需要足夠的平衡與協調能力，建議先訓練孩童能夠在站立時能夠穩穩抬起一隻腳後，再滾球到孩童的腳邊，讓孩童逐漸熟悉活動所需的協調。較沒有經驗的孩童騎三輪車時，家長可以先在後面推，給予一些往前的動力，讓孩童能夠在三輪車上保持平衡，並且踩動踏



板，再讓小朋友學習控制三輪車的方向。

## I 4-5 歲

### --平衡能力

4 歲以上的孩童手不扶單腳站必須可以達到 5 秒以上；而 5 歲的孩童必須可以單腳站達到 8 秒以上。

### 居家加強運動：

可以讓孩童一手扶著桌子或者高度適當的椅子，先練習不單手放後單腳站，慢慢的再將手放開，訓練孩童單腳站立平衡的能力。



### --單腳跳

4 歲的孩童在單腳跳的表現上，至少都要能夠達到不扶東西原地跳 5 下以上；而 5 歲以上的孩童除了能夠原地跳之外，必須要能夠不扶東西向前單腳跳達到連續 5 下以上。



### 居家加強運動：

在家中可以藉由讓孩童雙手扶著家具，雙腳站立或者單腳站立做出蹲

下再站起來的動作，訓練下肢的肌力，在跳這個動作的部分可以利用跳房子或者是跳格子的方式來讓孩童邊玩邊練習，更可以增加孩童的平衡能力。



### --雙腳前後走直線

4-5 歲的孩童可以不扶東西，兩隻腳一前一後腳尖黏著腳跟交替的走在直線上維持 5 步以上而不會跌倒，腳也不會走出線外。

### 居家加強運動：

在家中可以鼓勵孩童練習雙腳交替延著磁磚線或者是較明顯的直線向前走，提醒小朋友兩隻腳要能夠在同一直線上前進

### --跳過小障礙物

4-5 歲的孩童能夠雙腳一起向前跳超過 15 公分，且可以跳過 10 公分高左右的障礙物。

### 居家加強運動：

可以多鼓勵孩童在安全的情況下做蹲跳的動作，若可以的話可以透過跳房子或者是跳格子的方式來讓孩童練習，往前跳的動作也可以增加孩童腿部的肌肉以及下肢的協調能力。

### --球類運動

在丟球方面 4-5 歲的孩童能夠將球舉高過頭之後丟向距離超過 1 公尺的目標，然而接球方面，4 歲的孩童能夠以雙手配合身體一起接住其他人丟向他的球；而 5 歲的孩童在接球的時候不會利用身體一起接住而是能夠單獨只用手把球接得很穩。

### 居家加強活動：

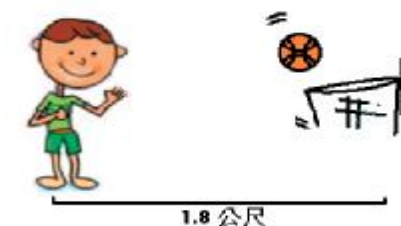
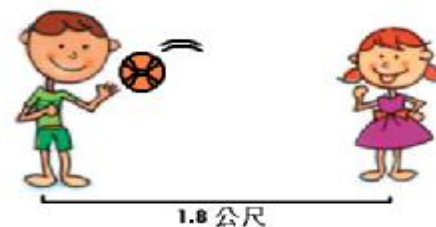


丟接球是孩童手眼以及肢體上協調發展的重要動作，在家中可以多與孩童玩丟接球的遊戲以刺激孩童能夠將注意力放在球以及自己的肢體上，並且可以要求孩童在接球是要把球接穩、丟球時要能夠將球丟到目標，如此一來可以增加孩童的協調性以及上下肢大範圍動作的能力。

## I 5 歲

### --球類運動

在此方面需要手眼協調能力，5 歲孩童可以接住距離 1.8-2 公尺的球（沙包），並在此過程中小孩只能用雙手接住球，不能以身體輔助來接住球，且 10 個可以接住 5 個以上；以及可以將球或沙包投到或滾到框框內，且 10 個可以投中 4 個以上。



### 居家加強運動：

增加孩童在丟接球方面的經驗以及能力，可以

多和孩童玩丟接球，從大球到小球漸漸增加困難度；以及投籃、丟球到牆壁上的目標物、滾球至球門、丟保齡球等活動，在這些活動過程中都可以慢慢增加距離以及目標物的大小來改變任務的困難度，並藉此可以慢慢增加小孩在執行動作的自信心。



#### --靜態平衡

5 歲孩童在執行慣用腳單腳站時可以維持 7 秒以上，在非慣用腳單腳站時可以維持 5 秒以上，且在此過程中兩腳膝蓋不能互相靠在一起。

#### 居家加強運動：

可以讓小孩在不同的地面材質（例如，水泥地、草地、沙地、彈簧床或是軟墊）來作單腳站比賽，藉由從穩定度較高的地面到穩定度較差的地面來增加孩童維持單腳站的困難度。

#### --動態平衡以及協調技巧

5 歲孩童可以單腳連續往前跳 5 下以上、左右連續往前跳、跳過與膝蓋同高的繩子、郊遊步以及墊腳尖走直線且可以走超過 8 步以上。



#### 居家加強運動：

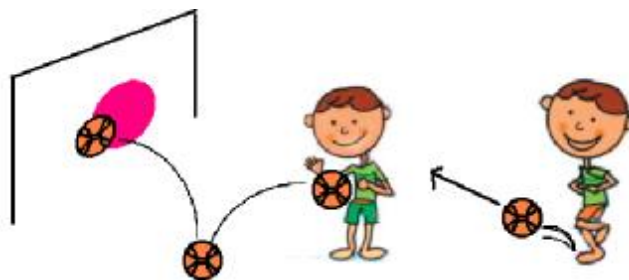
多增加孩童在此方面的活動經驗，雙腳連續往前跳或跳房子，在此過程中要求孩童每一步要雙腳同時起跳並落地且每一步的距離大小要相等；單腳連續原地跳、往前跳以及左右跳；跳躍不同高度的繩子；墊腳尖走在不同的地面材質、平衡木或是直線上。

## I 6 歲

#### --球類運動.

在此方面需要手眼協調能力，6 歲孩童可以接住距離 1.8-2 公尺的球（沙包），並在此過程中孩童只能用雙手接住球，不能以身體輔助來接住球，且 10 個可以接住 7 個以上；可以將球或沙包投到或滾到框框內，且 10 個可以投中 6 個以上；可以接住丟至地上或牆壁上的反彈球；以及可以將球踢離地面 3.5-4 公尺以上。

#### 居家加強運動：



增加孩童在丟接球方面的經驗以及能力，可以多和孩童玩丟接球、投籃、丟球到牆壁上的目標物、滾球至球門、丟保齡球、連續接住來自

地面的反彈球、踢球等活動，在這些活動過程中都可以慢慢增加距離以及目標物的大小來改變任務的困難度，藉此可以慢慢增加小孩在執行動作的自信心，同時並要求小孩的動作品質。

#### --靜態平衡

6 歲孩童在執行慣用腳單腳站時可以維持 9-10 秒以上，在非慣用腳單腳站時可以維持 8-10 秒以上，且在此過程中兩腳膝蓋不能互相靠在一起。

#### 居家加強運動：

同 5 歲的此項加強運動。

#### --動態平衡以及協調技巧

6 歲孩童可以單腳連續往前跳 6 公尺、跳過與膝蓋同高的繩子、郊遊步以及墊腳尖走直線且可以走超過 13 步以上。

#### 居家加強運動：

同 5 歲的此項加強運動。

國立成功大學物理治療學系動作發展實驗室  
國立成功大學附設醫院兒童發展聯合評估中心

\*部分圖片來源：台北市政府社會局早療服務網