

# O-1 歲嬰兒之動作發展

作者：林慧芬

職稱：物理治療師

工作地點：台灣大學醫學院附設醫院

簡介0-1歲嬰兒之粗動作與精細動作發展情況。

**嬰**兒從呱呱落地到一歲為快速發展期，由雙手無意義揮動到可以指尖精確拿起一粒葡萄乾，其變化常令父母感到驚訝與神奇，會感覺到小嬰兒每個禮拜都不一樣。一歲前的動作發展是日後許多動作技巧的基礎，我們常以動作「里程碑」看小嬰兒的動作發展。最常見的一句諺語「七坐八爬」道出老祖宗對小嬰兒大動作發展的觀察。通常大動作發展是由頭部控制開始，然後翻身、坐、爬、站、走等陸續發展出來。以下各發展里程碑出現月齡為一般嬰兒之參考值，嬰兒超過該月齡尚未發展出某項行為，並不一定代表有問題，但家長可定期觀察與自行進行發展篩選工作，若懷疑有問題，請於健兒門診找醫護人員討論或洽詢各地兒童發展評估鑑定中心。

## 粗動作發展

- 頭部控制：一般2-3個月小嬰兒抱直立時，頭就可以自行轉來轉去到處看，由躺著拉寶寶手起來時，剛開始頭會垂在後面，3個月時

慢慢可以與身體成一直線，5-6個月大時頭可以抬起，還可以自己用手將自己往上拉。

- 仰臥姿勢的發展：3-6個月躺著時兩腳會交替踢直動作，兩手會在胸前互碰。4到6個月會出現抓自己的腳玩。
- 翻身：剛開始只會翻一半，6個月大時通常會自己翻身自如。
- 坐：5個月左右可以自己手撐著坐，7個月可以放手坐，9到12個月越坐越穩，可以由躺著自己坐起來，坐著時也會身體探向前後左右取物再坐回不倒。
- 趴與爬：3個月大寶寶趴著頭可以抬90度，且可以用手肘撐上半身。6個月趴著時手肘可伸直；甚至只有肚子貼地，手腳都離地。6個月大剛開始只會原地打轉，到8個月慢慢的會出現向前爬的動作，10個月可以肚子離地爬。
- 站與走：6-7個月大後被扶著站下肢可以支撐大部分體重。9個月可以扶傢俱站，在9-12個月之間，漸漸越站越穩，開始出現扶傢俱側移，也喜歡被牽著手到處走，本來要牽兩手，慢慢地牽一手也可以走得很好，一般1歲到1歲3個月左右，寶寶可以放手站與走。

### 精細動作

精細動作的發展需要有大動作能力為基礎，並且要有正常的知覺發展與認知功能配合。2-3個月大時，雙手多無目的隨意揮動，3-6個

月剛開始會握著搖鈴與搖動搖鈴，會注意到外界事物，開始嘗試想伸手去碰物品，漸漸越抓越準，並且開始操弄玩具如翻轉、換手、撥弄等。寶寶在坐的能力發展出來，且視力越來越好，在6個月開始會想抓小東西，剛開始使用手指耙的方式，到9個月時會發現寶寶可以用拇指與食指捏起小饅頭。到1歲左右，會捏起地上一根毛髮。9個月至1歲時寶寶會有放手之動作，會出現將小物品放到杯子裡之動作。

通常帶小朋友去接受預防注射時，醫護人員通常會進行發展檢查，如果5個月脖子還軟綿綿的，9個月還不會翻身，不會自己坐，一歲半還不會走，動作里程碑發展較慢，兒科醫師就會建議進一步做評估與檢查。

#### 參考文獻：

1. 廖華芳。小兒物理治療學。台北：禾楓書局有限公司；2004：32-49。