

## 1-2歲幼兒的動作發展

作者：陳芝穎

職稱：物理治療師

工作地點：署立基隆醫院

簡介1-2歲幼兒在粗動作、精細動作之發展及出現各項行為表現之平均年齡。



本文簡介1-2歲幼兒在粗動作與精細動作之發展及出現各項行為表現之平均年齡。以下各發展里程碑出現月齡為一般幼兒之參考值，幼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。

### 大肌肉活動（粗動作）

1歲以後，孩子大動作的發展著重在站立、平衡，走、跑和上下樓，跳躍，球類遊戲及其他動作技能。以下分各類技能介紹。

- 站立、平衡的能力

孩子在12~15個月大時可以獨自站立了。到1歲半時，在大人牽一手時可以單腳站，站著彎腰撿起東西不會跌倒，蹲著玩時不扶物也

能自己站起來。2歲時，孩子能睜開眼睛手且叉腰單腳站1秒。

- 走、跑和上下樓的能力

12~15個月大時，孩子可以獨立行走，自己扶物走上樓梯，用倒退爬的方式下樓梯。1歲半，孩子開始走、停、轉彎不跌倒，還可以拉著玩具倒退走好幾步。快步走時，還不很穩而可能跌倒。快2歲的時候，孩子會學會兩腳踩在線上往前走。滿2歲的孩子走在平地上已走得很好，也能踮腳尖走3~4步，能不扶物兩腳一階上樓梯。這時候孩子已有一點跑步的動作，但要到3歲以上才能跑得很穩。

- 跳躍的能力

孩子在到接近2歲時，已經可以自己立定雙腳往前跳及原地跳了，當站在樓梯最低一階時，可以用雙腳跳下。

- 球類遊戲

把小皮球滾向1歲坐著的小朋友，他能將球接住，還能將球丟出。站著的時候也能將網球隨意拋出，而且還能維持站立不跌倒。15個月大的孩子可以模仿踢球的動作；20個月大的孩子，可以將球踢出1公尺遠，此時孩子可以用手過肩的方式將球拋出。2歲大時，孩子可以用像丟壘球的方式由腰下往前丟球1公尺遠，還能以捧接的方式接住輕輕丟來的小皮球。

- 其他運動技能

當孩子有基本的走路和平衡能力後，他開始學習跳躍及丟球等複雜的運動技能。若這些運動基礎能力都具備了，孩子便會開始嘗試更

複雜的運動技能。例如騎三輪車、走直線、跳格子等，這些技能大約3歲後開始逐漸發展。但每個孩子的差異會愈來愈大，主要與孩子是否有足夠練習機會有很大的相關。

### 小肌肉的活動（精細動作）

小肌肉的活動主要指兒童運用他的雙手、手腕及協調雙手來進行操作的活動。1歲之後，孩子在精細動作方面的發展，在抓握動作型態及視動協調的能力顯現明顯變化。

- 抓握動作型態

孩子在1歲的時候，可以用大拇指和食指掌抓起葡萄乾；1歲半時可以用手掌面握筆亂塗鴉，到2歲時，可以用前3指握筆，會單手拿起兩個積木。

- 視動協調的能力

1歲的孩子可以將物體放入瓶子等容器內，也會放1-3個圓柱於插洞板內；1歲半會疊高2-3個積木；2歲會疊高4-6個積木，翻硬皮書可以一頁一頁地翻，會旋開瓶蓋，給他糖果時會自己剝開糖果紙。

- 精細動作之促進

兒童透過操作物件，認識到物件的特質（如大小、形狀、質地、重量及溫度）。所以，如果他們能發展小肌肉技巧，便能增強他們在學習上的成就感，使他們更能享用學習的樂趣。而小肌肉發展更能促進兒童其他方面的發展，如：探索環境及操作的練習、自理技巧、

握筆塗鴉等。所以，促進小肌肉的發展對他們的整體發展也有幫助。

參考文獻：

1. 賴文婷。幼兒的大動作發展。潛能發展PSN13。台北：財團法人  
心路文教基金會。2005。
2. 廖華芳。知覺動作發展。小兒物理治療學。台北：禾楓書局。2004
3. 黃貞賢、梁偉強、黃惠蘭、阮少芬。大肌肉&小肌肉。兒童發展手冊。  
香港：協康會。2001。

