

寶貝的粗大動作發展里程碑和新手爸媽們該注意什麼呢？

剛出生的嬰兒，仰臥、俯臥及坐姿時，四肢及軀幹完全彎曲多以不對稱的姿勢為主，此時小朋友的動作主要都是藉由反射來控制的。

1-2 個月的嬰兒在趴姿下慢慢可以將臀部貼地、髖關節伸直、頭部離地抬高與地面呈 45 度角；在坐姿下雖然軀幹仍呈現屈曲，但頭部開始可以抬高且可保持直立之姿。

3-4 個月的嬰兒，在仰臥，下肢比前幾個月較為伸直、且開始有分離動作；躺著的時候腳板已可平貼地面；在趴姿，開始會以前臂作為支撐，將頭部離地與地面呈 90 度；在坐姿，能夠稍微伸直軀幹；此時支撐嬰兒的腋下置於站姿時，小朋友也可以支撐部分的體重。



5-6 個月的嬰兒，仰臥，由於腹肌與腿部肌力發展及初步手眼協調，小朋友開始會將腳舉至嘴邊或以手玩腳的動作出現，另外由於頭部控制已完全，開始會將頭部自動地前抬；趴姿，開始會以手掌作為支撐，將頭部維持抬高與地面呈 90 度；坐姿，小朋友已經可以將手支撐於前方維持獨立坐姿；功能性動作方面，由於軀幹及腹部的力氣已足夠，故無論是仰躺到趴姿或相反方向的翻身，小朋友都可以完成；站姿下小朋友被扶著幾乎可以完全的承重。



7-8 個月的嬰兒，坐姿能力進步，小朋友可以獨立坐好不需任何支撐；在趴姿之下，軀幹及上臂的力氣足夠將上身撐起，且開始能以一手撐地另一手向前取物；在扶持下，可呈站姿；功能性動作方面，小朋友可以以手臂向前移動約 90 公分（尚未成熟的爬行動作）；在坐姿下，小朋友可向前拿取玩具並維持平衡，拿到玩具後可回到直立的姿勢；坐姿下，將小朋友向前傾倒，小朋友可以伸直雙臂手肘以手掌承重。

9 個月的小朋友可以維持獨立坐姿 10 分鐘或是更久；此時小朋友的軀幹控制能力更為進步，讓小朋友可以在坐姿下向前拿取玩具並且不會倒下；功能性動作方面小朋友可以很容易地從躺到坐的轉位動作，也會試著重複性將身體拉到站但會失敗，若是能扶持家具則可維持站立或高跪姿勢。此時小朋友開始出現爬行的動作但有的孩童會跳過這個階段，在臨床上的觀察發現，跳過爬行階段的孩童在長大後許多都出現軀幹肌耐力不足的現象，除了影響平衡能力外還會因軀幹力氣不足造成不良姿勢，例如駝背或脊柱側彎等問題。



11-12 個月的小朋友能夠輕易地以手膝四足姿勢肚子離地爬行，並且扶著家具起身到站姿。小朋友會以屁股移動或是使用大熊爬行。在這個年紀小朋友開始會牽著一手向前走路，此時兩腳間的面積仍大且髖部的力氣及平衡仍不佳，然而經過練習小朋友可越走越快越穩。在坐姿之下將小朋友向後推，小朋友可藉由軀幹的力氣回到正中的位置不被推倒，坐姿下轉身取物也不會傾倒。此時的站姿不需要

任何的支撐也能夠站得很好。

小朋友的發展不容等待，希望給家長對於小朋友的粗大動作里程碑有更深入的了解，可以檢視自家小朋友的發展狀況；如有疑問或懷疑小朋友有動作發展較慢的可能，建議家長盡速至鄰近的醫療院所進行了解及詢問，及早發現小朋友的問題並進行療育才是最好的解決之道。



臺北醫學大學附設醫院 復健醫學部物理治療組

02-27372181 # 1241~1244