

爬行期的運動：利用玩具誘發爬行，抓鬼遊戲，媽媽當鬼在前方爬行誘發小朋友在後方追隨爬行；過隧道，媽媽跪趴在地上，讓小朋友從媽媽肚子下方爬過。

10~12個月

站立期：坐姿下能拉著家具站起來。自己會放手站3-5秒。會扶著傢俱側走。

站立期的運動：小小手推車，讓小朋友跪趴在地上，大人在後面抓小朋友腳踝的地方將腳抬離地面，叫小朋友用手的力量往前爬，加強身體和手臂的力量。站立尋寶，在小朋友前方放玩具，大人扶著小朋友的腰部，叫小朋友彎腰撿玩具再直立起來，訓練小朋友腰部的力量。

站立遊戲：在沙發上放玩具，誘發小朋友自己扶沙發站起來。扶著桌子站，並在桌上放置玩具以誘發小朋友側移。

1歲~1歲6個月

行走期：會放手走幾步→走的很好，能自己起始、停下或轉彎。會倒退走，能不扶東西側走。

行走期的運動：媽媽在小朋友前方輕扶著小朋友的手練習走路。利用玩具誘發小朋友練習自己由地板上站起來。練習用爬的上、下樓梯。

文 / 物理治療師 游麗君



恩主公醫院

早期療育 / 復健科 物理治療

財團法人恩主公醫院
兒童發展聯合評估暨早療中心

臺北縣三峽鎮復興路399號

聯絡電話：(02)26723456 轉 6920

E-mail：eck6800@hotmail.com

網站：<http://www.eck6800.idv.tw>

兒童發展

里程與運動



台北縣三峽鎮復興路399號
電話：(02)26723456轉7418

1 ~ 3 個月

睡眠期：趴著時頭部能夠左右轉動，抱直時頭可直立起來，仰臥時雙腳會互踢。

睡眠期的運動：早期利用手搖鈴等有聲玩具誘發小朋友在躺姿下轉頭動作。2到3月時，可利用手搖鈴等有聲玩具誘發小朋友在趴姿及坐姿下訓練轉頭或抬頭等動作，躺姿下做動動腳運動。此時期小朋友以睡眠為主，只要給予適量的活動即可。



3 ~ 5 個月

頸部挺立期：仰臥下被拉起來，頭部能立即抬起來，不會向後仰。趴姿下能伸直手臂，用手掌支撐將胸部抬離床面。

頸部挺立期的運動：仰臥起坐，趴姿下玩玩具；手腳伸曲運動，大人幫小朋友的手臂和腳做交替彎曲和伸直的動作。



兒童仰臥起坐



趴姿下玩玩具

5 ~ 8 個月

翻身坐立期：先會趴姿翻身到仰躺，然後學會翻回來。手只有少許的支撐下，可以自己坐著維持幾秒，慢慢可以坐到1分鐘。趴姿下可以軀幹伸直，腳抬離地面，只有肚子貼地或以肚子貼地旋轉。

翻身坐立期的運動：翻身遊戲，滾球、拋球遊戲，升降遊戲，坐著玩玩具。



8 ~ 10 個月

爬行期：會肚子貼地爬，使用手和腳匍匐前進。能由趴姿或坐姿轉換成四點跪趴。會四點跪爬，手腳有交替動作。