

讓孩子從體能發展中慢慢成長



1 歲以前

隨 著腦神經發展，有意的動作漸多，會轉身、手搖動、坐、握、爬、站等。

1~2 歲

能自由步行、也會跑了，指頭發展會抓、拉東西，會用湯匙吃東西，手腕肌肉發展，會擲（丟）東西。

2~3 歲

能旋轉，跑時不跌倒，也能上下樓梯。手指發展會撕紙，拿筆塗鴉。



3~4 歲

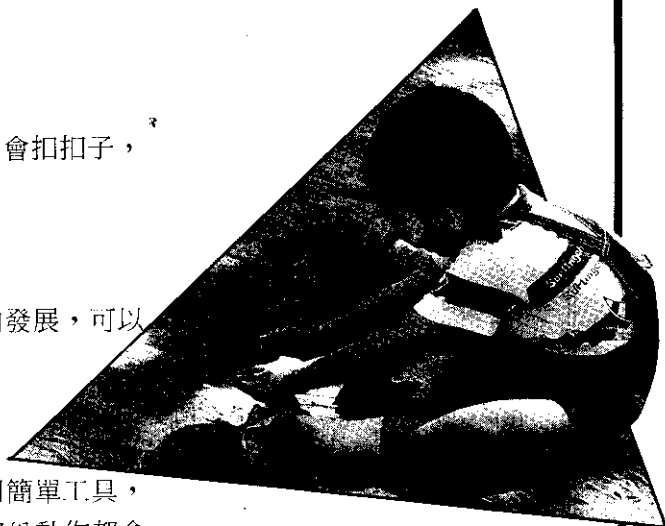
能雙腳齊跳，單腳跳。能用筷子、剪刀，會扣扣子，能拿茶杯走路，水不會潑出。

4~5 歲

喜歡跳躍，會由桌、椅上跳下來；大肌肉發展，可以玩球，堆大積木；手指尖發展，會結繩子。

5~6 歲

自己穿脫衣服、洗澡背後洗得到，會運用簡單工具，如釘、錘，喜歡體力性活動如翻筋斗等，大部份動作都會了，要準備入學了。



（資料提供 / 台灣省家庭計畫研究所 · 攝影 / 阿鳳）