

# 嬰幼兒動作發展

## 以 DNS 觀點來促進動作發展

胎兒在母親的子宮時，大腦皮質的皺已經開始形成，出生後會快速成長，4-5歲時大腦的質量約達到成人的80%。神經網絡就像一個精密的電路板，而幼兒的動作發展就像是人類基因中的預設程式。新生兒(0-6週)的動作功能屬於脊髓和腦幹階層，許多的動作來自於原始反射。接著反射會整合進入到皮質下階層(約至1歲)，在這時期會發展出良好的姿勢(軀幹)穩定、平衡及動作模式；隨著中樞神經發展的成熟，大腦進入皮質階層時，個體會有一系列的動作學習(動作技巧、精細度、協調等)，於是會有一些個體差異。

### 由動態神經穩定術(DNS)的觀點出發

在動態神經穩定術(DNS)的觀點中，皮質下階層的動作發展是一個非常重要的階段。我們一起來看看新生兒出生的第一年，從四至五個月左右幼兒開始會翻身，代表著軀幹的穩定度建立(腹內壓)及四肢與軀幹的動作產生分化；七至八個月左右可以穩定的維持坐姿及四足跪姿爬行，代表著軀幹開始可以維持直立姿勢，以及為之後的行走及上肢動作建立非常重要的基礎。雖然每一位幼兒的動作發展時間會有一些差異，但是這一系列動作發展的順序，不論種族、文化及性別都是一樣的，這意味著這些

動作發展(自體發生學/發展肌動學)是人類所有動作模式的基礎。因此，在這個階段讓幼兒有足夠的機會及情境去建立動作模式，有助於兒童的身體結構、姿勢及動作控制的發展。

影響姿勢的原因多種多樣，在經過復健科醫師檢查骨骼肌肉結構上的問題後，會由治療師為小朋友量身訂製個別化的運動訓練、衛教正確的姿勢，並適時轉介，讓小朋友能夠早期接受治療矯正。

### 如何從日常生活促進嬰幼兒動作發展

- ◆ 多元的情境：在安全的環境下，提供環境探索的機會
- ◆ 正向的情緒支持：動作的產生是基於需求、情緒及動機
- ◆ 依循發展里程碑提供適當的擺位：避免長時間將幼兒擺位在其無法獨立維持的姿勢下
- ◆ 尊重孩子的發展步調，必要時尋求專業諮詢：孩子在某一個階段停留的較久，如果已經排除病理性問題，建議讓孩子在那個階段的姿勢多練習及探索；如果不確定有無發展遲緩，建議尋求專業諮詢。

