

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

# 兒童手部精細動作之發展

修訂：2024/11/11

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 職能治療師 溫靜宜

## <精細動作之重要性>

兒童透過手部的精細動作與人、物品和環境互動，例如：使用手部執行任務（剪貼、摺紙、畫畫與捏黏土等）、參與遊戲（拼拼圖、組合模型與玩扮家家酒等）及完成日常生活活動（刷牙洗臉、穿脫衣褲與拿湯匙舀飯菜等）。上述精細動作活動不只能促進兒童精細動作的發展，更可藉由執行相關活動的過程中，進一步促進兒童的認知發展與人際互動等能力。

## <精細動作之分類>

精細動作大致上可分為伸手及物（reach）、抓握（grasp）、操作（operation）與釋放物品（release）等四大類。

- 一. **伸手及物 (reach)**：伸手及物是指將手部移向目標物，並使用手指接觸物品，且為抓握能力之發展做準備。
- 二. **抓握 (grasp)**：抓握的目的主要為取得物品，可分為鉤形抓握（hook grasp）、指側抓握（lateral pinch）、對掌抓握（palmar pinch）與指尖捏握（tip pinch）等多種形式。

**三. 操作 (operation) :** 操作是指在單手中移動物品或雙手間移動物品以執行活動的動作。在單手中移動物品又稱為掌內操作 (in-hand manipulation) , 可以分為三種型式 , 分別為 : 1. 傳送 (translation) 、 2. 移動 (shift) 與 3. 旋轉 (rotation) 。傳送 (translation) 可再細分為 (1). 手指到手掌傳送 (finger-to-palm translation) 與 (2). 手掌到手指傳送 (palm-to-finger translation) 兩種。旋轉 (rotation) 也可再細分為 (1). 簡單旋轉 (simple rotation) 與 (2). 複雜旋轉 (complex rotation) 兩種。

**四. 釋放物品 (release) :** 若要執行釋放物品這個動作 , 則需要手指與手臂適當的動作控制才能完成。因為 , 放開物品前需先將手臂移動到適當的位置 , 再將手指打開。此時 , 手臂需要穩定 , 才能流暢地將物品放到適當的位置。

### <0 至 6 歲兒童手部精細動作之發展里程碑>

家長或照顧者可參考以下<0 至 6 歲兒童手部精細動作之發展里程碑> , 以瞭解學齡前兒童精細動作之發展。若兒童的精細動作發展不如預期或明顯落後於該年齡組 , 則可洽詢職能治療師安排進一步的諮詢或評估。

年 齡 組	動 作 表 現
3 至 5 個月	仰躺時 , 雙手手掌均能自然地張開 , 不再一直緊握。
	仰躺時 , 雙手會在胸前互相靠近。
5 至 8 個月	單手會伸出碰到距離眼前 15 公分的玩具 (左、右手均能做到才算通過)。
	會抓緊放在手裡的玩具 , 並稍微搖動 (大拇指能離開手掌面 , 與其他手指一起參與抓握的動作 , 且左、右手均能做到才算通過)。
	兩隻手會同時各自緊握一樣物品 (例如 : 玩具、積木或食物等) 至少 3 秒鐘。
8 至 11 個月	兩隻手會同時各自緊握一樣物品 (例如 : 玩具、積木或食物等) 至少 5 秒鐘。
	會重複地做搖的動作以讓玩具發出聲音。
	會把玩具或物品 , 由一手平順地換到另一手 (用扯得不算通過)。
11 個月 至 1 歲 2 個月	會用多樣化的玩法玩玩具 , 例如 : 搖、捏、敲或拉等。
	會在大人提示之下 (例如 : 語言加上手勢) 模仿做一些動作 , 例如 : 拍拍手與再見等。

年 齡 組	動 作 表 現
1 歲 2 個 月 至 1 歲 11 個 月	會拿筆隨意塗塗畫畫 (大人可先示範以讓兒童模仿)。
	會用一手拿小零食 (例如：葡萄乾或小饅頭等) 放入小容器內 (例如：底片盒裡面)。
	會想辦法將丟進容器內的物品取出來。
	會在適當的情況下，自己做出拍拍手與再見等手勢。
1 歲 11 個 月 至 2 歲 11 個 月	會模仿做家事或使用大多數的家用器具 (例如：掃地、用衛生紙擦東西或按按鍵等)。
	會轉開小瓶蓋 (大人可先轉開一點點以讓瓶蓋不會太緊)。
	會一頁一頁翻閱書本。
2 歲 11 個 月 至 3 歲 11 個 月	會模仿畫一條平穩的垂直線。
	會模仿畫一條平穩的水平線。
	會沿著已經畫好的直線剪紙。
3 歲 11 個 月 至 4 歲 11 個 月	會模仿摺紙。
	會沿著已經畫好的半圓形線條剪紙。
	會看圖案仿畫○。
4 歲 11 個 月 至 5 歲 11 個 月	會看圖案仿畫十、□、△、◇ (需線條不斷裂、無嚴重越線或間隙、角數目正確且轉彎不困難)。
5 歲 11 個 月 至 6 歲 11 個 月	會將紙大致對齊邊緣對摺，並壓出一條線。
	會模仿寫簡單的國字 (例如：人、木、田、工等)。
	會模仿寫自己的名字與注音符號。

參考資料：小兒職能治療學 (下冊) (2020)，新竹市兒童發展檢核表，嬰幼兒綜合發展測驗。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~  
~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~