



# 我家孩子的體力需要加強嗎？

2~6 歲幼兒基本動作能力區分成三類：穩定性、移動性、操作性動作技能，〈2~6 歲幼兒身體動作能力現況大調查〉針對各類動作技能都設計 12 道情境式評估項目，並依據 6,200 位家長評估結果，以幼兒在動作能力的熟練度做為評定標準，彙編整理出分齡對照表，例如，穩定性動作能力第 1 項「蹲下來，並保持身體平衡」，2 足歲組有 75% 孩子可以達到「熟練」或「非常熟練」的程度，3 足歲組則有 90% 以上孩子可達成。

此對照表為本次調查結果的統計，提供家長參考對照調查現況，幫助家長了解自己孩子的動作能力表現。根據調查結果，許多動作技巧需要較長的時間與學習，才會逐漸的精進，隨著年齡成長，給予足夠的練習與指導，孩子的表現就會越來越熟練。



## 穩定性動作能力

指使身體能夠維持或達成平衡的動作能力，如：擺動、扭轉、旋轉時可以維持靜態及動態的身體平衡，也就是，幼兒在某個固定點上能做出穩定的動作表現。這類動作需要控制核心肌肉，透過軸心動作的協調才能流暢地完成這些動作。

## 穩定性動作能力調查分齡對照

類別	身體動作能力	2 足歲	3 足歲	4 足歲	5 足歲	6 足歲
蹲	蹲下來，並保持身體平衡	●●●○	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
彎曲	任意彎曲身體，如：俯身撿物	●●●○	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
擺動	隨著音樂身體前後左右的擺動	●●●○	●●●○	●●●●	●●●●	●●●●
揮動	控制雙臂，作出大幅度的揮動	●●●○	●●●○	●●●○	●●●●	●●●●
伸展	控制身體，作出大字形的伸展動作	●●●○	●●●○	●●●○	●●●●	●●●●
旋轉	旋轉 360 度，轉圈時動作很流暢	●●●○	●●●○	●●●○	●●●○	●●●○
捲曲	捲曲身體，如：手臂緊緊抱住雙腿	●○○○	●○○○	●●●○	●●●●	●●●●
平衡	兩腳交替平穩走在小矮牆上	●○○○	●○○○	●○○○	●●●○	●●●○
平衡	騎有輔助輪的腳踏車，並穩定控制方向	○○○○	●○○○	●○○○	●●●○	●●●○
平衡	一腳膝蓋抬高到腰部，並單腳站立 4 秒鐘	○○○○	●○○○	●○○○	●●●○	●●●○
平衡	自己前滾翻	○○○○	●○○○	●○○○	●●●○	●●●○
扭轉	腳不離地的扭轉身體，如：轉身傳球	○○○○	●○○○	●○○○	●●●○	●●●○

25% 熟練 ●○○○、50% 熟練 ●●○○、75% 熟練 ●●●○、90% 以上熟練 ●●●●





### 移動性動作能力

指身體從直立的姿勢，向水平或垂直方向移動的能力，包含走、跑、跳、攀爬等。這些動作也需要良好的視覺和聽覺感知能力，以及空間定向和速度控制的能力。透過適合孩子年齡的遊戲活動，在戶外遊玩時可訓練孩子各種的移動性動作技能。

## 移動性動作能力調查分齡對照

類別	身體動作能力	2 足歲	3 足歲	4 足歲	5 足歲	6 足歲
走	走得很穩，且手臂自然擺動沒有同手同腳	●●●○	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
攀爬	自己會上下椅子	●●●○	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
跑	跑步時雙腳離地，速度快且姿勢很流暢	●●○○	●●●○	●●●○	●●●●	●●●●
雙足跳	雙腳離地往上跳，並平穩的雙腳著地	●●○○	●●●○	●●●○	●●●●	●●●●
走	不必扶欄杆，自己上下樓梯	●○○○	●●○○	●●○○	●●●●	●●●●
側併步	像螃蟹，側身向側邊連續移動 4 步	●○○○	●●○○	●●○○	●●●○	●●●●
攀爬	手腳協調往上爬兩公尺的高度	●○○○	●●○○	●●○○	●●●○	●●●○
跨跳	跑步後以單腳跨跳過前方的障礙物	●○○○	●●○○	●●○○	●●●○	●●●○
前併步	像騎木馬，後腳接著前腳向前移動 4 步	●○○○	●●○○	●●○○	●●●○	●●●○
跑/停	隨意加速或停止跑步中的動作	○○○○	●●○○	●●○○	●●●○	●●●○
雙足跳	雙臂帶動、雙腳同時用力，向前跳一公尺	○○○○	●○○○	●●○○	●●○○	●●○○
單足跳	單腳跳 4 下，著地時，身體仍保持穩定	○○○○	●○○○	●●○○	●●○○	●●○○

25% 熟練 ●○○○、50% 熟練 ●●○○、75% 熟練 ●●●○、90% 以上熟練 ●●●●



### 操作性動作能力

指身體透過物品（如球、繩、棒等）可以做出來的動作表現，如：吊單槓、投接球、踢球、擊球、跳繩等，這種能力通常需要將視覺和觸覺等感官訊息轉化為運動行為，需要足夠的協調性和精確性。這些操作性動作在五歲之後才會逐漸熟練。

## 操作性動作能力調查分齡對照

類別	身體動作能力	2 足歲	3 足歲	4 足歲	5 足歲	6 足歲
懸吊	雙腳離地，吊單槓 4 秒鐘	●○○○	●○○○	●○○○	●○○○	●○○○
舉球	會拍打飄浮在空中的氣球，讓氣球不落地	○○○○	●○○○	●○○○	●○○○	●○○○
滾動	以手心向前滾球，像打保齡球般擊中目標	○○○○	●○○○	●○○○	●○○○	●○○○
踢	用腳將物體準確踢到指定的方向	○○○○	●○○○	●○○○	●○○○	●○○○
運球	拍球時，可以用手連續拍球 4 下	○○○○	○○○○	●○○○	●○○○	●○○○
投擲	像投手一樣，可以單手過肩將球向前丟	○○○○	○○○○	●○○○	●○○○	●○○○
接	可以用手掌接住別人丟來的球	○○○○	○○○○	●○○○	●○○○	●○○○
打擊	會揮棒去擊中固定的小球或東西	○○○○	○○○○	●○○○	●○○○	●○○○
高踢	踢中由空中落下來的物體	○○○○	○○○○	○○○○	●○○○	●○○○
盤球	用兩腳快速控制球向前移動	○○○○	○○○○	○○○○	●○○○	●○○○
運球	一邊跑、一邊拍球	○○○○	○○○○	○○○○	●○○○	●○○○
跳繩	握住繩柄連續跳繩	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	●○○○

25% 熟練 ●○○○、50% 熟練 ●●○○、75% 熟練 ●●●○、90% 以上熟練 ●●●●

插圖取自《我的朋友》上誼出版

插圖取自《歡迎來到神奇船》上誼出版