

## 兩側協調能力

嬰兒約 8 個月大左右開始練爬時就在學習如何慢慢移動自己的四肢和身軀前進，同時就在培養兩側協調能力，有些是對稱動作如同時揮舞雙手，有些則是非對稱動作如兩腳輪流踢。因此嬰兒清醒時，一定要讓他有很多時間以腹部著地去爬行，這樣他才有機會探索自己的身體能做什麼，同時更易可培養良好的移動技巧和兩側協調能力，因此只要佈置好安全的環境，不需要怕地上髒，而限制嬰兒爬行探索活動。

兩側協調是指同時運用身體兩側的一種能力，例如跳上跳下、投擲海灘球。其他時候我們會做出交替動作，是指運用身體兩側先後完成同一個動作，例如爬行或爬樓梯等。兩側協調的另一功能是運用身體兩側達成不同目標，例如一隻腳保持平衡，一隻腳踢球；一隻手固定紙、另一隻手寫字或是一隻手拿碗、另一隻手拿湯匙或筷子吃飯等動作皆是。因此兩側協調不佳的孩子常會影響到生活自理能力。

常見的一些動作發展里程碑如下

- ◎ 12-13 個月大可以在坐姿下用雙手將球往前滾出或是抱住
- ◎ 15-16 個月大可以扶牆壁或扶手上樓梯(雙腳輪流或是一步一階皆可)
- ◎ 17-18 個月大可以牽著大人手下樓梯(雙腳輪流或是一步一階皆可)
- ◎ 23-24 個月大可以雙腳同時往前跳、原地跳高
- ◎ 23-26 個月大可以手不扶物兩步一階或是一步一階上下樓梯，及可用一手握住瓶子另一手幫忙旋轉開瓶蓋
- ◎ 27-28 個月大可以雙手將紙對摺一半
- ◎ 29-30 個月大可以出現手擺動及腳先向後收再將球往前踢的動作，及可一手拿線，另一手幫忙將大珠珠串入線中
- ◎ 33-34 個月大可以雙腳同時起跳及著地跳過離地 5 公分高障礙物
- ◎ 36-42 個月大慣用手已形成，大部分時間是用同一手撿取物品
- ◎ 37-38 個月大可以一手拿剪刀，一手拿紙將紙剪成兩半
- ◎ 41-42 個月大可以單腳站立約 5 秒鐘

而兩側不協調的孩子可能會出現以下特徵

- ◎ 嬰兒時期缺少爬行經驗
- ◎ 身體知覺不佳
- ◎ 粗動作技巧差，常跌倒或絆到，體育活動表現不靈活
- ◎ 雙手雙腳無法協調合作
- ◎ 無法輕鬆、流暢地執行雙手輪流的動作
- ◎ 難以用一隻手或腳去輔助另一邊的手腳

- ◎ 到四、五歲，還不知道慣用手是哪側
- ◎ 精細動作不佳，使用工具有困難
- ◎ 在玩團體遊戲和許多規則的遊戲裡備感挫折

因此幼兒期選擇需雙手同時操作的玩具給孩童玩，對於兩側整合發展是有幫助的，如組裝雪花片、樂高積木、轉發條玩具、穿珠珠、穿線板等，下肢活動如跳房子(開合跳)、跳躍障礙物，跳跳馬、踢球與踩高蹺等都是有助的。