# 認識嬰幼兒肌張力
# 理論與實務

講師 物理治療師 鄧琪蓉

2025/06/08

# 講師介紹-鄧琪蓉

- ◆ 國家高考及格物理治療師
- ◆ IKYA 中華民國瑜珈協會兒童瑜珈教師
- ◆ PDA 美國正向教養家長講師

小燈泡
物理治療所

- ◆ 小燈泡物理治療所 所長
- ◆ 臺中市托育資源中心 講座及課程講師
- ◆ 臺中市學校專業團隊 特殊兒童 物理治療師
- ◆ 金門縣學校專業團隊 特殊兒童 物理治療師
- ◆ 高雄市學校專業團隊 特殊兒童 物理治療師
- ◆ 臺中中華國小附設幼兒園 專業團隊治療師

# 追蹤我的粉絲專頁
# 看更多兒童發展相關知識

INSTAGRAM

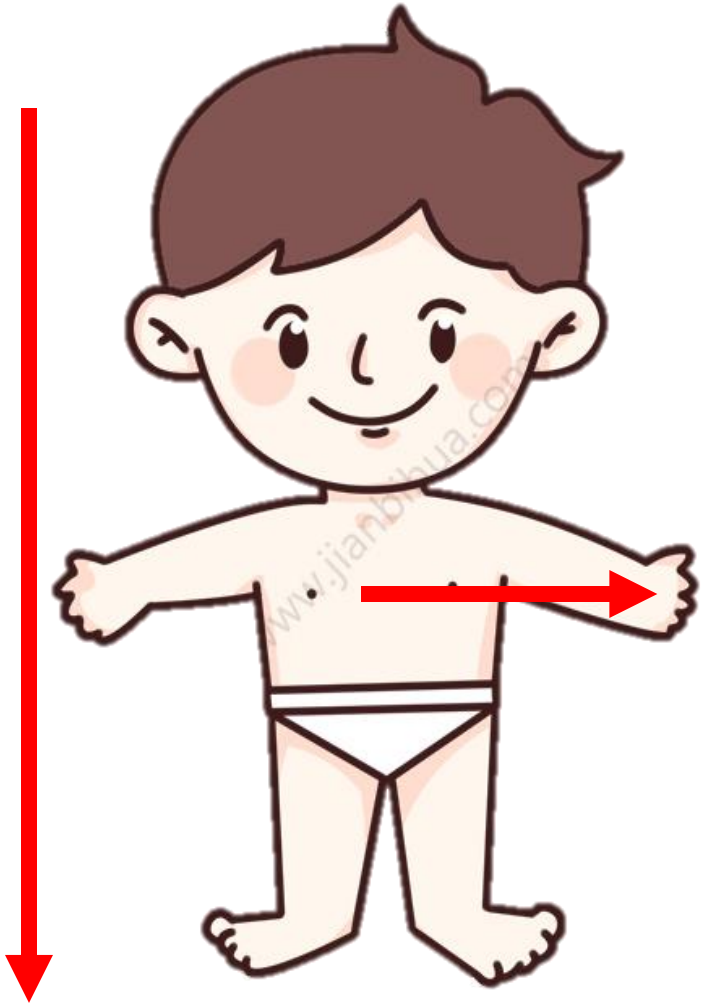
FACEBOOK

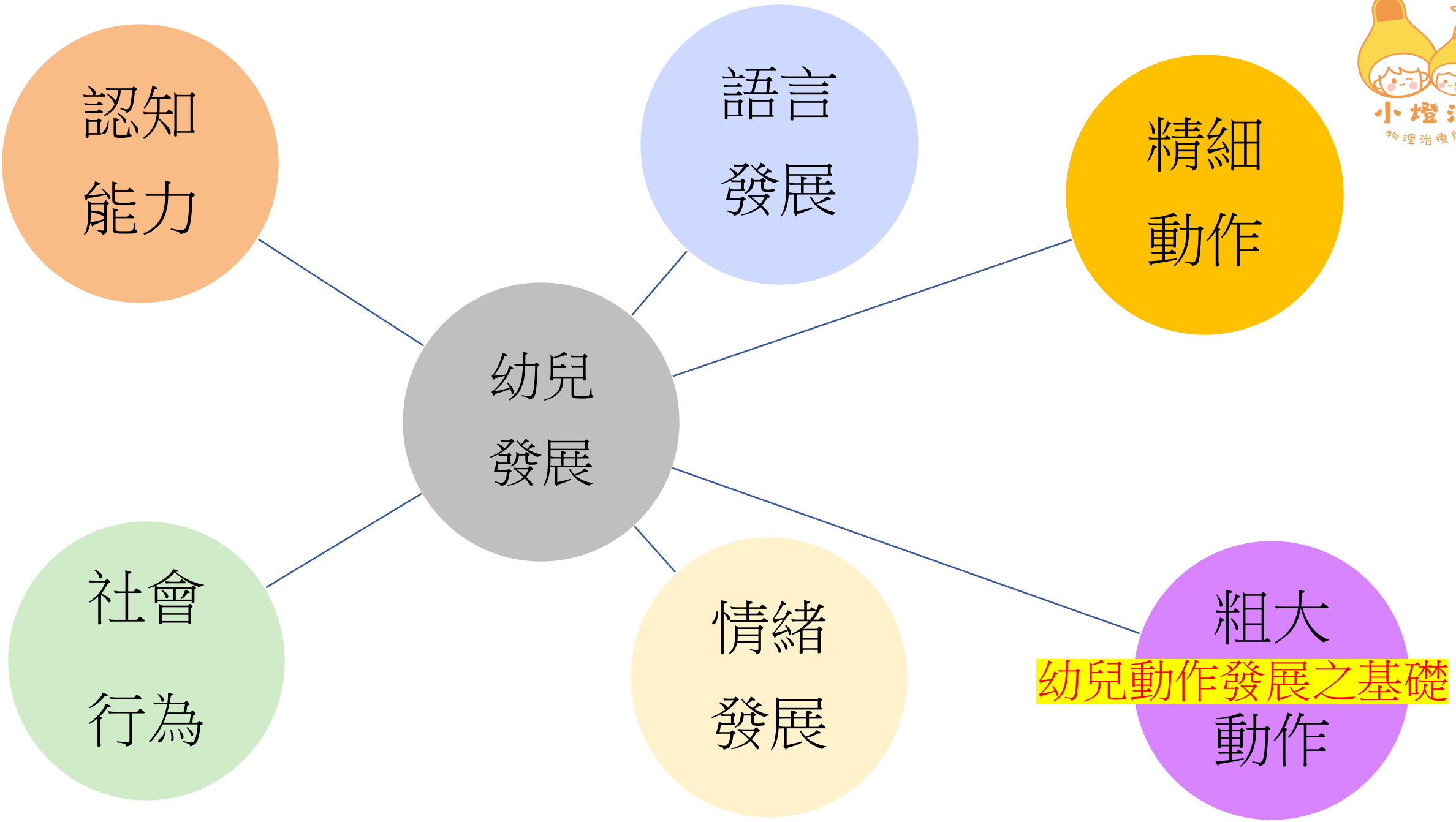
# 課程大綱

- 幼兒動作發展
- 張力是什麼
- 嬰幼兒不同肌張力的表現
- 不同肌張力的日常照顧
- 常見的迷思或警訊

# 認識幼兒發展

由頭至腳，由中央至邊緣




認知
能力
語言
發展
精細
動作
幼兒
發展
社會
行為
情緒
發展
粗大
幼兒動作發展之基礎
動作

# 動作發展之概念

粗大
動作

精細
動作

# 認識幼兒發展（粗大動作）

小燈泡
物理治療所

<3m

4~5m

5-6m

6-7m

7~8m

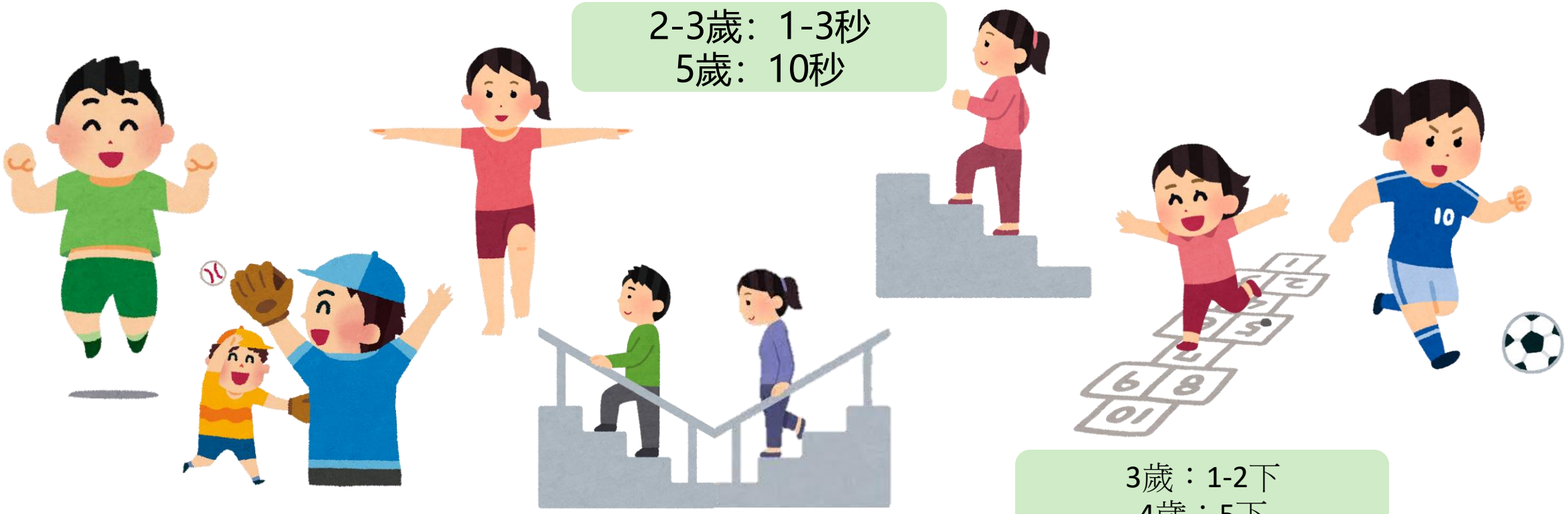
8~9m

9~10m

10~11m

11~12

# 認識幼兒發展（粗大動作）




2歲 3歲 4歲 5歲
6歲

- 動作發展與幼兒學習？

# 動作發展指標-四個月大

- 1. 身體仰躺時，雙手手掌均能自然地張開，不再一直緊握
- 2. 仰躺時雙手會在胸前互相靠近（不一定要碰到）
- 3. 換尿布時感覺雙腿有明顯不尋常的阻力，不容易打開或彎曲
- 4. 使用左右手或左右腳的次數和力量明顯地不平均
- 5. 頭不尋常地一直歪一邊
- 6. 仰臥拉起時，頭無法跟著身體抬起來，一直向後仰
- 7. 趴著時能以雙肘支撐，將頭抬起和地面垂直，且能維持數秒鐘
- 8. 抱在肩上直立時，頭部能撐直至少十秒鐘

# 動作發展指標-滿六個月大

- 1. 換尿布時感覺雙腿有明顯不尋常的阻力，不容易打開或彎曲
- 2. 頭不尋常地一直歪一邊
- 3. 趴著時能用手掌撐著，將頭抬起離開地面維持五秒鐘
- 4. 能用雙手撐著地面自己坐五秒鐘
- 5. 大人稍微用手在腋下扶著就能站得很挺，腳還可以偶爾自由地挪動，如 蹬腳、原地踏步、抬一腳等
- 6. 扶著站時持續地踮腳尖，腳踝始終無法踏平
- 7. 能單手伸出抓到眼前的玩具（左右手均能做到才算）
- 8. 能抓緊放在手裡的玩具並稍微搖動（抓握時大拇指需離開手面，而且左 右手均能做到才算）

# 動作發展指標-滿九個月大

- 1. 能自己坐穩數分鐘；放手拿玩具或轉身拿左後方或右後方的東西不會跌 倒（仍須雙手撐地面、背部呈圓弓形無法挺直、或容易跌倒均不算通 過）
- 2. 翻身（趴著變成仰躺和仰躺變成趴著均能做到才算）
- 3. 能手扶東西站立至少五秒鐘
- 4. 兩隻手可以同時各自握緊一樣東西
- 5. 能把玩具或東西，由一手平順地換到另一手

# 動作發展指標-滿一歲

- 1. 能自己拉著東西站起來，然後扶著傢俱側走兩三步
- 2. 能由躺（俯臥或仰躺均可）的姿勢自己坐起來
- 3. 能用指尖抓或摳小東西

# 動作發展指標-滿一歲半

- 1. 能不須扶東西自己由坐或躺的姿勢站起來
- 2. 走得很穩（步態怪異如踮腳尖、左右不對稱、停不下來、無法轉彎、常 常跌倒均不算通過）
- 3. 在少許支撐下能蹲下或彎腰撿起地上的東西，然後恢復站的姿勢
- 4. 可以拿筆隨意塗塗畫畫
- 5. 可以用一手拿小零食放入小容器（大人可協助固定容器）

# 動作發展指標-滿兩歲

- 1. 在少許支撐下能蹲下或彎腰撿起地上的東西，然後恢復站的姿勢
- 2. 能夠雙手拿大東西（如小塑膠椅或大玩具）向前走一小段距離（約十步） 而不會跌倒
- 3. 大人牽著或扶著牆壁、欄杆能走上樓梯
- 4. 可以用一手拿小零食，放入另一手上的小容器

# 動作發展指標-滿兩歲半

- 1. 能不須扶東西輕易地蹲下或彎腰撿起地上的東西，然後恢復站的姿勢
- 2. 能扶欄杆或牆壁走上樓梯
- 3. 能雙腳離地跳躍
- 4. 會旋開小瓶蓋
- 5. 可以一頁一頁地翻硬卡書或布書

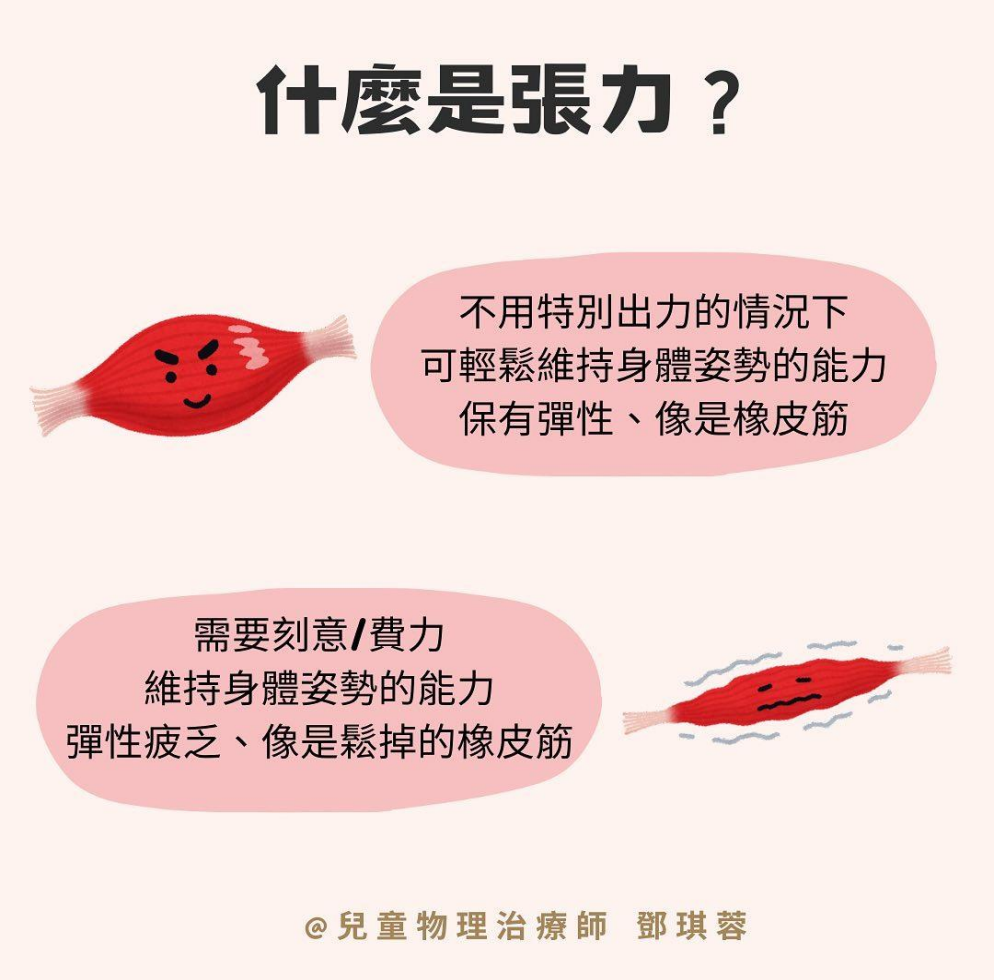
# 動作發展指標-滿三歲

- 1. 能不須扶東西輕易地蹲下玩玩具，然後恢復站的姿勢
- 2. 稍微扶欄杆或牆壁就能走上樓梯
- 3. 能跑
- 4. 能雙腳離地跳躍
- 5. 可以模仿畫一條平穩的垂直線

# 猜猜看！這個寶寶是高張還是低張？

# 認識嬰幼兒肌張力與照顧應對策略-肌張力

- 肌張力（Muscle Tone）指的是肌肉在放鬆狀態下，維持身體姿勢與準備活動的張力。
- 當肌肉被拉長或延展時，會產生對抗的阻力，在處於放鬆的時候，則有一定 的張力來維持我們的姿勢，適度充足的張力可以讓身體在重力的影響下，有效率 地做出動作，也能維持姿勢，卻不讓我們感覺到用力。



小燈泡
物理治療所

## 張力

休息狀態時，維持肌肉的穩定性

## 肌力

動作狀態時，啟動肌肉的收縮力

# 張力會改變嗎？

# 嬰幼兒不同肌張力的表現-肌張力的分類

- 正常肌張力：不會太軟或太僵，活動時有彈性與控制感

低肌肉張力

高肌肉張力

徐動型張力

# 嬰幼兒不同肌張力的表現-肌張力的分類

# 低肌肉張力嬰幼兒的動作及姿勢表現

- 肌肉鬆軟、軀幹無力- 難以維持姿勢（如坐姿塌陷）- 運動發展明顯延遲（如抬頭、翻身、坐、爬等）

- 抱起來像軟泥娃娃- 難以抗地心引力活動（如手舉不起來）- 容易疲勞、注意力不集中

# 什麼原因造成低張？

先天

後天

# 什麼原因造成低張？

後天

中樞性

營養缺乏

周邊性

其他因素

# 高肌肉張力嬰幼兒的動作及姿勢表現

- 四肢緊繃僵直、動作不協調- 伸展困難、常保持僵硬姿勢（如拳頭緊握）- 翻身、爬行動作缺乏流暢性

- 換尿布時腿部難以打開- 抱抱時手腳僵直不自然- 對觸覺或動作輸入反應過大

# 徐動型張力嬰幼兒的動作及姿勢表現

- 動作變化大、動作不自主- 一段時間張力高、一段時間低- 常見扭轉樣動作、不對稱姿勢

- 張力變化不穩定（如坐著時突然後仰）- 特定動作或情緒觸發不自主動作- 難以維持持久姿勢控制

| 張力類型 | 動作 / 姿勢表現 | 常見觀察指標 | 照護現場施策建議 |
| --- | --- | --- | --- |
| 低張力 | 肌肉鬆軟、軀幹無力- 難以維持姿勢（如坐姿塌陷）- 運動發展明顯延遲（如抬頭、翻身、坐、爬等） | 抱起來像軟泥娃娃- 難以抗地心引力活動（如手舉不起來）- 容易疲勞、注意力不集中 | 多做趴姿活動以增強軀幹穩定- 支撐性玩具輔助活動（如Wedge斜面趴）- 鼓勵多樣感覺輸入（搖晃、按摩等）- 留意吞嚥／呼吸困難可能 |
| 高張力 | 四肢緊繃僵直、動作不協調- 伸展困難、常保持僵硬姿勢（如拳頭緊握）- 翻身、爬行動作缺乏流暢性 | 換尿布時腿部難以打開- 抱抱時手腳僵直不自然- 對觸覺或動作輸入反應過大 | 以被動伸展活動為主（如按摩、關節活動）- 安撫觸覺活動（包巾、深壓）- 避免過度刺激環境（光、聲音）- 輔具輔助坐、站等姿勢維持 |
| 徐動型 | 動作變化大、動作不自主- 一段時間張力高、一段時間低- 常見扭轉樣動作、不對稱姿勢 | 張力變化不穩定（如坐著時突然後仰）- 特定動作或情緒觸發不自主動作- 難以維持持久姿勢控制 | 創造穩定且可預測的活動環境- 利用節奏活動（音樂律動）協助動作控制- 減少突發性改變以降低動作波動- 留意跌倒、受傷風險 |

小燈泡 物理治療所

# 嬰幼兒的動作及姿勢表現-如何評估？

小燈泡
物理治療所

觀察

觸摸

施測

# 張力如何影響動作發展？

**太低**

活動意願低，不容易達動作發展里程。髖關節易脫位，動作控制不佳

**太高**

孩子難以活動或過度用力，無法正確使用肢體、肌肉僵硬。

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【0～2 個月】

- 是否能在趴姿時短暫抬頭、四肢自然彎曲且有動作反應
- 是否會因聲音或光線出現轉頭、驚嚇、伸手等反應

若肌張力異常：

- 低張力：手腳像「麵條」，缺乏彈性，哭聲微弱
- 高張力：四肢僵硬、頭往後仰、不容易抱舒服
- 徐動型：尚不明顯，但可能出現忽緊忽鬆、手腳動作不一致

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【3～4 個月】

- 是否能在趴姿穩定抬頭 45～90 度，並用前臂支撐
- 是否能在仰躺時雙腳踢動、雙手靠近胸前互碰

若肌張力異常：

- 低張力：趴著像「貼地板」，無法抬頭、手不支撐
- 高張力：常呈現伸直姿勢，換衣時手腳難彎曲
- 徐動型：動作節奏忽快忽慢，難以穩定維持動作

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【5～6 個月】

- 是否能穩定翻身（由仰翻側、由側翻趴），且開始將手放入口中探索
- 是否會主動抓玩具、雙手撐地撐起上半身

若肌張力異常：

- 低張力：翻身不主動、雙手懶懶地擺放、不抓玩具
- 高張力：翻身動作僵硬、容易卡住、支撐手肘伸不開
- 徐動型：翻身動作扭轉不自然，開始出現不對稱手腳活動

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【7～9 個月】

- 是否能坐穩（由大人協助坐起後保持坐姿）、嘗試匍匐或手膝爬行
- 是否開始用雙手拍東西、左右輪流操作玩具

若肌張力異常：

- 低張力：坐姿易跌倒、手撐不穩、容易滑倒在側
- 高張力：坐姿緊繃、手腳過直不彎、爬行吃力
- 徐動型：爬行時動作不協調、手腳節奏突變、不穩定

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【10～12 個月】

- 是否能扶著物品站立、嘗試移動（扶物走）、主動移動至想要的東西
- 是否能雙手配合操作（如敲打、互換手）、試著投物或指物

若肌張力異常：

- 低張力：站立腳軟、容易滑坐、缺乏主動爬向目的物
- 高張力：站立姿勢僵硬、腳趾撐地、動作不靈活
- 徐動型：走或爬時容易失衡、姿勢變化突兀不穩定

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【13～18 個月】

- 是否能夠自主步行、上下爬階（或樓梯）、穩定蹲下再站起來
- 是否開始做主動探索，例如推車、牽物走路

若肌張力異常：

- 低張力：走路步伐小、易跌倒、不敢蹲下
- 高張力：走路僵硬或交叉步、肢體不自然緊繃、不易放鬆
- 徐動型：行走中出現突發扭動或不自主動作，情緒激動時更明顯

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【19～24 個月】

- 是否能夠穩定跑跳、雙手配合完成簡單任務（如堆積木、開門）
- 是否嘗試攀爬家具、模仿肢體動作遊戲（如跳舞、拍手）

若肌張力異常：

- 低張力：跑步慢、動作拖泥帶水、不敢挑戰地形
- 高張力：變換動作困難、爬上爬下過程中顯得吃力
- 徐動型：運動中突然扭轉身體、動作不穩定且缺乏持續性

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【25～30 個月】

- 是否能跨步跳、邊走邊拿東西、參與大型器材活動（如溜滑梯）
- 是否能開始練習基本自理（如自己脫鞋、穿上帽子）

若肌張力異常：

- 低張力：仍不敢離地跳、不會單腳抬起換腳踩樓梯
- 高張力：上樓時需旁人協助、轉向或回頭困難
- 徐動型：動作開始即失控、不自主出手或轉頭頻繁、難以完成任務

# 嬰幼兒肌張力的年齡表現重點

【31～36 個月】

- 是否能跑得快、跳得遠、參與簡單的體能遊戲（如丟球、追跑）
- 是否可穩定地完成自理動作，如刷牙、穿脫外套、自己坐上椅子

若肌張力異常：

- 低張力：肌力弱、反應慢、做完一輪動作顯得疲累或不想再做
- 高張力：姿勢固定性強、動作死板不自然、運動企圖心低落
- 徐動型：肢體不穩定、動作結果不可預期，容易受情緒或環境影響

以下行為表現

哪個是低張力？哪個是高張力？

整個塌下來

不爬也不滾

吸奶力弱

硬挺

常緊握拳

往後仰

不愛趴

容易生氣

容易漏奶

不貼身

軟軟的

常睡著

吞嚥急促

難支撐自己

動作慢

嘴巴僵硬

小燈泡
物理治療所

# 低張力的表現

- 被抱時反應-軟軟的、難支撐自己、整個塌下來
- 活動表現-動作慢、不想動、不爬也不滾
- 餵奶情況-吸力弱、容易漏奶、常睡著

# 高張力的表現

- **高張力表現**

- 被抱時反應-硬挺、往後仰、不貼身
- 活動表現-常緊握拳、不愛趴、容易生氣
- 餵奶情況-吞嚥急促、嘴巴僵硬

# 不同肌張力的日常照顧-低張力

【0～3 個月】

- 抱持時避免「攤開」姿勢，可使用包巾增加包覆感
- 每日安排短暫趴姿練習，避免總是仰躺
- 換尿布時留意肢體過度軟、關節活動過大
- 哺乳時頭部容易偏斜，可用手支撐下巴或頸部
- 刺激嬰兒主動轉頭、視覺追視，增加動機
- 避免長時間躺在嬰兒躺椅或搖椅中

# 不同肌張力的日常照顧-低張力

【4～6 個月】

- 鼓勵翻身與撐手活動，加強肩膀與軀幹穩定
- 玩具位置稍遠擺放，促進主動移動或伸手
- 換衣服時要注意關節穩定，避免快速拉扯
- 嘗試半坐姿餵食，讓孩子建立核心控制
- 確保有足夠的趴姿與翻身機會，避免總是被抱著
- 使用感覺統合玩具，刺激觸覺與本體感覺

# 不同肌張力的日常照顧-低張力

【7～12 個月】

- 提供安全爬行空間，減少長時間坐推車或被抱
- 鼓勵從坐→趴→爬的自然轉換，不過早練站或行走
- 輔助坐姿時注意軀幹是否前傾或塌陷，避免軟趴姿勢
- 餵食時鼓勵孩子雙手參與拿餐具或杯子
- 提供雙手探索活動，如敲打、拍水、撕紙
- 避免長時間使用嬰兒學步車

# 不同肌張力的日常照顧-低張力

【13～18 個月】

- 陪伴孩子多練習蹲下、爬上爬下，建立平衡感
- 玩「搬東西」、「推車」等遊戲，強化肌肉出力
- 注意穿鞋選擇，有適當足弓支撐與包覆性
- 建議遊戲時穿止滑襪或赤腳增加腳底感覺
- 如出現「走路拖腳」、「走沒幾步就坐下」情況，應及早評估
- 鼓勵玩彈跳墊、軟墊坡道等活動提升肌張力

# 不同肌張力的日常照顧-低張力

【19～24 個月】

- 安排「大型動作活動」時間，如球類、平衡步道等
- 鼓勵從地面站起、跨障礙物，練習核心控制
- 嘗試簡單的自理動作，如脫襪子、收玩具
- 提供合適家具高度讓孩子能自行坐下、站起
- 注意走路方式是否異常（內八、跌坐），提早轉介
- 加強雙側協調遊戲，如拉拉繩子、牽手旋轉

# 不同肌張力的日常照顧-低張力

【25～36 個月】

- 安排「大型動作活動」時間，如球類、平衡步道等
- 鼓勵從地面站起、跨障礙物，練習核心控制
- 嘗試簡單的自理動作，如脫襪子、收玩具
- 提供合適家具高度讓孩子能自行坐下、站起
- 注意走路方式是否異常（內八、跌坐），提早轉介
- 加強雙側協調遊戲，如拉拉繩子、牽手旋轉

# 不同肌張力的日常照顧-高張力

【0～3 個月】

- 抱起孩子時注意頭頸是否往後仰，應給予足夠頭部支撐
- 避免長時間維持同一姿勢，幫助孩子轉換姿勢以放鬆肌肉
- 若手腳持續僵直，可嘗試按摩或輕柔彎曲肢體以降低緊繃
- 更換衣物、包巾時注意關節彎曲受限，動作需緩慢柔和
- 坐躺時可在後腦、膝後、小腿處使用柔軟墊支撐，以幫助肌肉放鬆
- 安排皮膚接觸與溫和包覆，建立安全感並緩解張力

# 不同肌張力的日常照顧-高張力

【4～6 個月】

- 趴姿時注意是否因脖子或背部僵直而無法自然抬頭或撐手
- 練習滾動與翻身時可用柔軟毛巾輔助轉體，避免過度用力
- 多做主動活動（如雙手拍打、拉玩具），降低不自覺的張力反應
- 刺激視覺或聽覺時要避免突兀或太強烈，以防造成更緊繃反應
- 嘗試「身體包覆式搖擺」（例如抱著輕輕前後晃），幫助調節張力

# 不同肌張力的日常照顧-高張力

【7～12 個月】

- 若孩子坐姿出現挺直過度、無法前彎，須安排更多翻滾與趴姿活動
- 避免強制拉起站立，應從自然爬行與撐站慢慢發展出核心控制
- 玩具安排在不同方向，引導孩子做跨中線與轉身活動，增加身體靈活度
- 練習活動前先用按摩或身體包覆方式降低初始張力（如手掌壓胸）
- 留意是否因緊繃造成「僵硬掉下」、「手無法撐地」等狀況

# 不同肌張力的日常照顧-高張力

【13～18 個月】

- 避免太早訓練站立走路，建議先強化爬、蹲、坐、轉動等多樣姿勢
- 若走路步態僵硬（如內八、腳趾撐地）應減少長距離行走，改做平衡練習
- 衣著避免過緊束縛，讓孩子有機會練習自然大動作
- 玩接球、推球等遊戲可幫助手臂放鬆與動作控制
- 肢體活動中應穿著止滑襪或赤腳，增加足底回饋，減少反射性僵直

# 不同肌張力的日常照顧-高張力

【19～24 個月】

- 動作前或過渡活動時安排放鬆活動，如用瑜伽球滾背、搖籃搖擺等
- 攀爬活動建議使用軟質器材，避免跌倒造成二次緊張
- 走路不平穩者應限制跑跳遊戲，改為爬行、平衡木或側身移動練習
- 如遇肢體交叉困難（如拍手、收玩具）可從單側引導建立動作序列
- 多讓孩子嘗試「控制力量」的遊戲（如撕紙、用力吹氣）以放鬆肩背

# 不同肌張力的日常照顧-高張力

【25～36 個月】

- 若活動中容易緊張僵直，可使用「深壓刺激」安撫（如輕壓肩膀、抱抱）
- 爬樓梯、轉身、跳躍等動作中，若動作切換困難應避免強迫要求
- 每日安排「彈性運動時間」，例如瑜伽伸展、搖擺鞦韆、平衡橋遊戲
- 注意孩子是否容易對新環境或人緊張而全身僵直，事前可先預告與引導
- 鼓勵參與角色扮演、模仿動作等遊戲，減少「只會原地僵住」的模式
- 提供結構清楚但節奏慢的活動流程，減少孩子因過快步調而緊繃退縮

# 警訊觀察與轉介指引

- 建議轉介情境：
- 6 個月仍無法抬頭、幾乎不活動
- 抱起來僵硬／極度軟弱
- 動作退步或不對稱明顯（如只用一手）
- 表情冷漠、互動反應差
- 伸直張力過強，背後反弓

# 托育人員的角色與價值

- 觀察者：記錄日常變化、提供第一線線索
- 照顧者：適當應對肌張力狀態，避免錯誤刺激
- 支持者：與家長溝通，提供建議與轉介資訊

# 想看我分享更多兒童發展資訊！
# 可以在這裡找到我

INSTAGRAM

FACEBOOK

小燈泡
物理治療所

臺中市太平區太順路571號(太原交流道)