台北市立文山特殊教育學校108學年度 國中部在家學習單--體育

 單元名稱：我要更健康 學生: 鄭博文 教師:

【請家長參考網路教學及紙本說明，協助學生進行活動，並在左邊欄寫上日期，在右邊欄中打ˇ】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **走路練習** | **雙腳高跪姿** | **小狗趴撐**<https://youtu.be/5Wo-FzFaoxk> |
|  |  | C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\鄭1.png | C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\鄭3.png |  |
| 日期 | 說明：進行下肢的牽拉運動以增強下肢肌力。1. 在協助者分別推動左肩右肩下(不能同時推) 行走，持續20分鐘。
2. 在少量協助下，學生推著自己的輪椅行走，持續20分鐘。
3. 以上選擇一種進行。
 | 說明：主要加強下背部及骨盆附近的肌力及耐力。協助練習高跪姿，可以協助輕壓著他的小腿，協助他擺好姿勢（一開始他會屁股向後坐，所以需要協助他將身體挺起一段時間，等他維持好平衡再慢慢將協助的手放開，他就能穩定維持姿勢），每次的維持時間至少5分鐘。 | 說明：主要練習上肢及下肢的肌力，同時練習軀幹的力量，首長的位置盡量在肩膀正下方，膝蓋在臀部正下方。（會習慣屁股向後坐，所以協助者要壓著他的小腿，將他的身體向前推，且協助他雙手伸直）每次的維持時間至少5分鐘。 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |