台北市立文山特殊教育學校108學年度 國中部在家學習單

 科目名稱：功能性動作機能訓練 學生: 姜厚任 教師:

【請家長協助學生進行活動，請在左邊欄寫上進行活動的日期，在右邊欄中打ˇ】

|  |  |
| --- | --- |
|  | **被動關節運動** |
|  |  |  |
|  | <https://youtu.be/lLXDdj7bGXk> | <https://youtu.be/qPXRGvBaq-A> |
| 日期 | 說明：1. 膝蓋靠近胸口的伸展運動：主要伸展軀幹的背側，平躺下，大人扶著雙腳，讓膝蓋盡量靠近胸口，動作停在胸口約10秒，重複10回/次，每週可進行3~5天。
2. 左右手分別進行抬手，每次可持續8秒。
 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |