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:黃 子 丞 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】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動 | **軀幹前側的伸展運動** | **軀幹伸展運動** | **軀幹伸展運動** |
| 教學  影片 | <https://youtu.be/x2wRlzsAZCY> | **https://youtu.be/VwMt-UOQPLk** | |
|  | 140210143634_0001  主要伸展軀幹前側，背後墊1～2顆枕頭，雙手高舉過肩後仰伸展，維持約1、2分鐘，休息一下，每天睡前重複3次。 | P1050280  伸展軀幹，軀幹緩慢旋轉，兩手分別固定於肩膀及腰部（施力方向是相對的方向），轉到有點阻力的位置，停留10～30秒，可讓軀幹肌肉慢慢放鬆伸展。 | P1050281換方向伸展軀幹，軀幹緩慢旋轉，兩手分別固定於肩膀及腰部（施力方向是相對的方向），轉到有點阻力的位置，停留10～30秒，可讓軀幹肌肉慢慢放鬆伸展。 |
| 日期 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |