



台北市立文山特殊教育學校 108 學年度 國中部在家學習單

課程：功能性動作訓練

學生：黎光軒

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✓】

活動	膝蓋靠近胸口的伸展運動	翻身練習
	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>
日期		