

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：賴 姿 安

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	軀幹前側的伸展運動	軀幹伸展運動	軀幹伸展運動
	 <p>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。</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>	 <p>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。</p>
日期			