


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：沈 歆 媛

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 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |