

臺北市立文山特殊教育學校高三課程-特殊需求領域(功能性動作訓練)

一、上課時間:每週四 上午 10:10-11:50 第 3、4 節課

說明:如果此時段臨時狀況無法上課,請家長利用其他時間盡可能

協助孩子,以維持孩子的能力,謝謝!

二、上課流程及內容

時間	流程項目	教學內容及實施(感謝本校陳金鈴治療師協助提供運動建議單)
10:10- 10:30	暖身運動 (拉筋、按摩)	請參閱附件一,每個動作停留 10-20 秒,休息一下,可重複 5-10 次,不一定每個動作都要做,視狀況而做。 或 參閱影片 1. 手掌拉筋 <a href="https://youtu.be/zg9lRetdVtQ">https://youtu.be/zg9lRetdVtQ</a> 2. 腿部拉筋 <a href="https://youtu.be/CRw00Ei8TS0">https://youtu.be/CRw00Ei8TS0</a> 3. 盤坐 <a href="https://youtu.be/utsmQX13D1c">https://youtu.be/utsmQX13D1c</a>
10:30- 10:55	教學活動 (二)	請參閱附件二「運動建議單」運動姿勢:1~3
10:55- 11:05	休息、喝水、上廁所	
11:05- 11:35	教學活動 (三)	請參閱附件二「運動建議單」運動姿勢: 4~5
11:35- 11:55	緩和活動 (紓壓音樂)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1uleaEsIGlo">https://www.youtube.com/watch?v=1uleaEsIGlo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkNXC4W1TWY">https://www.youtube.com/watch?v=mkNXC4W1TWY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G_A59dZ3SRV">https://www.youtube.com/watch?v=G_A59dZ3SRV</a> 以上可擇一選擇或是家長有其他紓壓音樂也都可以

三、授課教師:林家瑜,聯絡方式:(02)86615183 轉 201,家長如有問題,歡迎電詢,謝謝!

**防疫一起來!停課不停學,家長辛苦了!**

授課教師:林家瑜

附件一

# 肩關節屈曲



# 肩關節屈曲



# 肩關節外展



# 肘關節伸直



# 腕關節伸直



# 腕關節伸直



# 膝關節伸直



# 踝關節屈曲



## 髖外展膝伸直拉筋運動



# 腕外展膝伸直拉筋運動



# 腕外展膝伸直拉筋運動



運動照片	運動說明
	<p>運動姿勢 1：雙膝關節打開與肩同寬，維持跪姿，且儘量維持臀部大腿為一直線，讓 0 秀雙手抓握梯背架或任何可以扶持的物體。</p> <p>運動目的：加強臀側及下背部肌群力量。</p> <p>運動時間：每次停留至少 3-5 分鐘，短暫休息後，重複至少 2-3 次。</p>
	<p>運動姿勢 2：讓 0 秀維持坐著，引導其伸手出來拿球，同時維持坐姿穩定。</p> <p>運動目的：維持坐姿動態平衡。</p> <p>運動時間：每次可以連續坐著 15-20 分鐘，休息後再繼續，可以重複 2-3 次。</p>
	<p>運動姿勢 3：俯趴在床或是沙發邊緣，雙手儘量伸直撐地將上半身離地。</p> <p>運動目的：加強背側肌群力量。</p> <p>運動時間：每次停留至少 10-20 秒鐘，重複至少 10-20 次。</p>
	<p>運動姿勢 4：引導 0 秀雙手扶持梯背架或是任何可以抓握的穩定物體，練習站立</p> <p>運動目的：加強軀幹及雙下肢力量。</p> <p>運動時間：每次可以連續站立 15-20 分鐘，休息後再繼續，可以重複 2-3 次。</p>



運動姿勢 5：平躺在地墊上，動作協助雙膝關節彎曲，引導 0 秀臀部抬起離地。

運動目的：加強臀側肌群力量。

運動時間：臀部抬高離地後停留 5-10 秒鐘，重複至少 10-20 次。