

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 https://youtu.be/zg9lRetdVtQ 2. 腿部拉筋 https://youtu.be/CRw00Ei8TS0 3. 盤坐 https://youtu.be/utsmQX13D1c
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)	https://www.youtube.com/watch?v=1uleaEsIGlo https://www.youtube.com/watch?v=mkNXC4W1TWY https://www.youtube.com/watch?v=G_A59dZ3SRV 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:庭庭腰椎處側彎向右，故右側軀幹往內凹陷。進行拉筋運動以伸展右側軀幹。動作協助庭庭於隧道滾筒上左側躺以伸展右側軀幹軟組織。擺位於左側躺在隧道滾筒上，動作協助右側腋下及右側骨盆，並從腋下處往頭部方向、骨盆處往足板方向施力，伸展右側軀幹凹陷處。</p> <p>運動時間：每次伸展至少 1-2 分鐘，休息後再繼續，建議累積至少 10-20 分鐘。</p>
	<p>運動姿勢 2:訓練四足跪。雙上肢使用上肢副木維持伸直，先擺位於右側坐，待停停適應上肢承重再慢慢轉位至四足跪，大人雙手動作協助骨盆及肩膀處以避免身體重量過度向後而失去平衡，大人的大腿協助庭庭腹部避免過度下沉。</p> <p>運動時間:最好每天能斷斷續續累積 20-30 分鐘的訓練。</p>
	<p>運動姿勢 3:進行盤坐訓練。雙上肢使用上肢副木維持伸直，且右上肢整個抬起抓握梯背架，以利伸展右側軀幹；動作協助左側軀幹以回正避免右側過度側彎。動作協助右手掌抓握梯背架，且輕微動作協助左側骨盆處，以避免軀幹過度向右側彎。</p> <p>運動時間:最好每天能斷斷續續累積 20-30 分鐘的訓練。</p>
	<p>此圖即盤坐訓練時不給予任何支撐則軀幹會過度向右側彎，是錯誤的。故盤坐訓練時需像上圖以給予正確協助以僅量維持軀幹於中線位置。</p>