

每天的運動課表

防疫期間希望家長能每日協助孩子完成以下的活動，可視孩子當天的身體狀況彈性調整。若完成該活動請在□內打勾，如在執行上有任何問題都可以與老師溝通，謝謝您的協助與配合。

5月31日星期一

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯趴在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月1日星期二

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯趴在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月2日星期三

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯趴在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月3日星期四

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯趴在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月4日星期五

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯趴在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月7日星期一

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯臥在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月8日星期二

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯臥在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月9日星期三

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯臥在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月10日星期四

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯臥在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘

6月11日星期五

- 手部被動關節運動(雙手各5分鐘)
- 腳部被動關節運動(雙腳各5分鐘)
- 在地墊上雙手撐地盤坐5分鐘
- 俯臥在2-3個枕頭上，維持抬頭1分鐘
- 以四足跪姿維持2分鐘