

呂安晴每日運動課表(06/15-06/18)

運動須知	6/14
1. 運動完要多喝水、把汗擦乾 2. 有不舒服立刻停止 3. 早睡早起，保持每日運動好習慣 4. 運動完請勾選	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
6/15	6/16
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 滾筒伸展 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____ <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____ <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘
6/17	6/18
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 滾筒伸展 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____ <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____ <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘

家長簽名：_____

呂安晴每日運動課表(06/21-06/25)

運動須知	6/21
5. 運動完要多喝水、把汗擦乾 6. 有不舒服立刻停止 7. 早睡早起，保持每日運動好習慣 1. 運動完請勾選	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
6/22	6/23
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 滾筒伸展 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____ <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____ <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘
6/24	6/25
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 滾筒伸展 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____ <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____ <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘

家長簽名：_____

呂安晴每日運動課表(06/28-07/02)

運動須知	6/28
8. 運動完要多喝水、把汗擦乾 9. 有不舒服立刻停止 10. 早睡早起，保持每日運動好習慣 2. 運動完請勾選	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 站站立架 40 分鐘 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
6/29	6/30
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 滾筒伸展 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
7/1	7/2
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 滾筒伸展 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 扶物跪姿(每次維持 1 分鐘) <input type="checkbox"/> 大人協助支撐走路(3 趟) <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____

家長簽名：_____