个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 12.16 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 郭晶璇 |
| 训练目标 | 1. 锻炼手指肌肉。
2. 下肢扎张力训练。
3. 坐站转移训练。
 |
| 训练过程 |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 锻炼手指肌肉 | 1. 按开关。
2. 拿金币投入储蓄口。
3. 穿积木。
 | 低强度 | 5分钟 | 文具、积木 | 完成 |
| 下肢扎张力训练。 | 1. 儿童躺在垫子上，训练师帮助活动踝关节，膝关节屈伸，腘绳肌牵拉。
2. 一侧下肢伸展，训练师一只手握足使踝关节背屈，另一只手握膝，向上抬起伸展状态的下肢，逐渐加强力度。
 | 低强度 | 一边5次5分钟 | 桌子 | 完成 |
| 坐站转移练习 | 1. 坐位向站位转移，找到适合高度的椅子，儿童髋、膝、踝关节90°，训练师压住儿童双脚固定，儿童低头，弯腰，上身前倾，重心前移后蹬腿，腰背挺直，重心放于中心位，保持站立。
2. 坐位向站位转移，先让儿童弯腰膝关节屈曲，身体重心向下，向后移动，同时通过弯腰让上半身前倾来维持身体平衡，缓慢坐下。
 | 中强度 | 5次5分钟 |  | 完成 |
| 走路训练 | 1. 老师拉着手，走路，提醒脚要踩下去，再往回走。
2. 走到黑板前看黑板上的内容。
3. 走到教室后面拿东西，再走回来。来回5次。
 | 中强度 | 10分钟 |  | 完成 |
| 反思调整 | 喜欢按摩，自己要求按摩，不过稍微用点力就要乱叫。尽量在个训时多帮她按一下，放松肌肉。 |