个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 12.3 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 郭晶璇 |
| 训练目标 | 1. 通过站立抬腿和单脚站立练习，加强大腿小腿肌肉力量。
2. 通过各种方式，练习走路。
3. 锻炼手指肌肉。
 |
| 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 |
| 站立抬腿练习 | 1. 站立，手扶桌子，抬腿，坚持数到10。
2. 左右交换。
 | 低强度 | 5分钟 | 桌子 | 完成 |
| 单腿站立练习 | 1. 单脚站立，另一只脚抬高，不能靠着或踩在站立腿上。
2. 自己数到20。
3. 左右交换。
 | 低强度 | 5分钟 | 扶手 | 完成 |
| 起立练习 | 1. 双手拉老师，双脚放平踩好，身体前倾一点，大腿发力，脚往下踩，站起来。
2. 单手拉老师，起立。
3. 老师拉着手肘，起立练习。
 | 低强度 | 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 | 越来越懒，不愿意起来练习走路。增加了手指肌肉的训练。 |