个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 3.24 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 郭晶璇 |
| 训练目标 | 1. 通过坐着抬腿和站立抬腿练习，加强大腿肌肉力量。 2. 通过游戏，练习走路。 3. 站立弯腰捡东西，锻炼髋关节灵活性，为生活便利做准备。 | | | | |
| 训练过程 | | | | | |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 坐着抬腿练习 | 1. 手拉着大腿向上抬，左右交换。 2. 手放身体两侧，抬腿，左右交换。 3. 腿伸直向上抬，数到10，交换。 | 低强度 | 5分钟 |  | 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 |
| 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. 走廊上走路，走楼梯。 | 中强度 | 5分钟 |  | 完成 |
| 站立弯腰捡东西 | 1. 站起来，收紧腹部，大腿发力，身体前倾。 2. 弯腰捡凳子上的积木，注意折胯，腿微蹲。 | 中强度 | 5分钟 | 积木 | 完成 |
| 反思调整 | 在走廊走路，不扶着栏杆。捡东西的练习是为了将来生活做准备，以后自己要会捡掉落的东西。 | | | | |