个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 2025.2.20 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 张蓉芳 |
| 训练目标 | 该生脚踝运动受限，佩戴辅具帮助其固定脚踝位置，大腿、小腿肌肉僵硬，发力能力弱，右腿更严重，膝关节不灵活。髋关节位置不正，向左侧偏移，走路时臀部向后伸，根据学生情况开展运动能力测评1。 |
| 训练过程 |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 单腿平衡测试 |  |  |  |  | 详见评估报告 |
| 隆伯格平衡测试 |  |  |  |  |
| 鹳鸟站立测试 |  |  |  |  |
| 上肢力量和耐力 |  |  |  |  |
| 腹肌耐力 |  |  |  |  |
| 反思调整 | 该生多重障碍，注意力不集中，容易思想开小差，测试时需要经常让其保持注意力，才能完成测试项目。 |

个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 2025.2.27 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 张蓉芳 |
| 训练目标 | 该生脚踝运动受限，佩戴辅具帮助其固定脚踝位置，大腿、小腿肌肉僵硬，发力能力弱，右腿更严重，膝关节不灵活。髋关节位置不正，向左侧偏移，走路时臀部向后伸，根据学生情况开展运动能力测评2。 |
| 训练过程 |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 下肢力量和耐力 |  |  |  |  | 详见评估报告 |
| 肩颈柔韧 |  |  |  |  |
| 躯干柔韧 |  |  |  |  |
| 视觉追踪 |  |  |  |  |
| 上肢关节活动 |  |  |  |  |
| 反思调整 | 该生多重障碍，注意力不集中，容易思想开小差，测试时需要经常让其保持注意力，才能完成测试项目。 |

个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 2025.3.6 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 张蓉芳 |
| 训练目标 | 1.通过训练加强腿部肌肉记忆。2.通过训练加强双腿协调性。3.通过训练注意结合准备、放松活动。 |
| 训练过程 |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 准备活动 | 拍拍手拍拍腿交叉拍 | 一般 | 5 | 椅子 | 一般 |
| 单侧抬腿练习 | 左边抬抬腿右边抬抬腿 | 一般 | 5 | 椅子 | 一般 |
| 双侧抬腿练习 | 左右轮流抬腿 | 一般 | 5 | 椅子 | 一般 |
| 单手侧面辅助坐起 | 起立坐下 | 一般 | 10 | 椅子 | 一般 |
| 放松活动 | 按摩肩膀按摩大腿 | 一般 | 5 | 按摩球琅琊棒 | 一般 |
| 反思调整 | 该生较喜欢尝试新鲜事物，但持续时间较短，一旦失去好奇心容易思想不集中，开小差，训练中需注意适时调整训练内容。 |

个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 2025.3.13 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 张蓉芳 |
| 训练目标 | 1.通过训练加强腿部肌肉记忆。2.通过训练加强双腿协调性。3.通过训练注意结合准备、放松活动。 |
| 训练过程 |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 准备活动 | 拍拍手拍拍腿交叉拍 | 一般 | 2 | 椅子 | 一般 |
| 单侧抬腿练习 | 左边抬抬腿右边抬抬腿 | 一般 | 5 | 椅子 | 一般 |
| 双腿夹球练习 | 大腿两侧夹球 | 一般 | 10 | 椅子、皮球 | 一般 |
| 单手侧面辅助坐起 | 起立坐下 | 一般 | 10 | 椅子 | 一般 |
| 放松活动 | 按摩肩膀按摩大腿 | 一般 | 5 | 按摩球琅琊棒 | 一般 |
| 反思调整 | 思想容易开小差，需要反复提醒，完成指令，训练中比较消极，容易产生惰性，需要经常调整方式方法。 |

个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 2025.3.20 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 张蓉芳 |
| 训练目标 | 1.通过训练加强腿部肌肉记忆。2.通过训练加强双腿协调性。3.通过训练注意结合准备、放松活动。 |
| 训练过程 |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 准备活动 | 拍拍手拍拍腿交叉拍 | 一般 | 2 | 椅子 | 一般 |
| 单侧抬腿练习 | 左边抬抬腿右边抬抬腿 | 一般 | 5 | 椅子 | 一般 |
| 双腿夹球练习 | 大腿两侧夹球 | 一般 | 10 | 椅子、皮球 | 一般 |
| 站立练习 | 靠墙站立 | 一般 | 10 | ∕ | 一般 |
| 放松活动 | 按摩肩膀按摩大腿 | 一般 | 5 | 按摩球琅琊棒 | 一般 |
| 反思调整 | 训练中增加双腿夹球练习，帮助学生增强腿部力量，该生兴趣容易减退，配合度降低，需要反复提醒完成指令，比较消极。 |

个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 2025.3.27 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 张蓉芳 |
| 训练目标 | 1.通过训练加强腿部肌肉记忆。2.通过训练加强双腿协调性。3.通过训练注意结合准备、放松活动。 |
| 训练过程 |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 准备活动 | 拍拍手拍拍腿交叉拍 | 一般 | 2 | 椅子 | 一般 |
| 单侧抬腿练习 | 左边抬抬腿右边抬抬腿 | 一般 | 5 | 椅子 | 一般 |
| 双腿夹球练习 | 大腿两侧夹球 | 一般 | 10 | 椅子、皮球 | 一般 |
| 站立伸展练习 | 靠墙 | 一般 | 10 | 小球 | 一般 |
| 放松活动 | 按摩肩膀按摩大腿 | 一般 | 5 | 按摩球琅琊棒 | 一般 |
| 反思调整 | 训练内容随着时间的推移，该生兴趣减退，配合度降低，尝试调整训练方式，通过学生和老师换位，让学生感知正确的训练效果。 |