

肆、功能性動作訓練學習重點

國立東華大學特殊教育學系 110 級
周冠玟、葉捷伶、鄭亭君、蘇柔誼

一、四肢與軀幹的關節活動（特功 A）

學習表現		學習內容	
特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力		特功 A-1 左 / 右上肢的關節活動	
說明	上肢包含三大部分，分別為「肩膀、手肘、前臂、手腕與手指」，教師可以依據學生所需能力選擇部分活動做訓練，並在訓練時從旁給予協助。		
內容	一、肩膀運動 1. 肩膀彎曲與後伸 肩膀彎曲：雙手自然擺放，引導學生將手臂向前抬起至頭頂後放下。  肩膀後伸：雙手自然下垂，引導學生將手臂向後拉伸，緩慢擺盪。  建議：可將肩膀屈曲與後伸動作連貫，增加肩膀擺盪幅度。		

2. 肩膀外展與內收

肩膀外展：手平貼褲子，引導學生將手肘伸直下，往側向抬高至手臂平貼耳朵。



肩膀內收：手平貼褲子，引導學生將手肘伸直下，往對側抬高。



肩膀水平外展：雙手手臂向前伸直，平舉於胸前。引導學生將雙手向兩邊打開至極限，再往回合起拍手，重複動作。

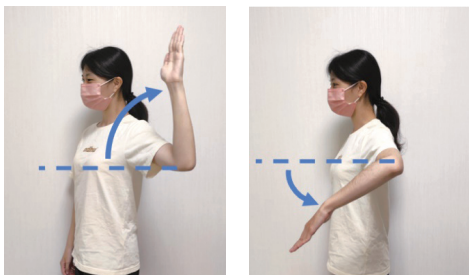


肩膀水平內收：引導學生將左手臂向右伸直，右手肘彎曲向前勾起，輕輕壓住左手臂，停留五至十秒後換另一隻手。



3. 肩膀外轉與內轉

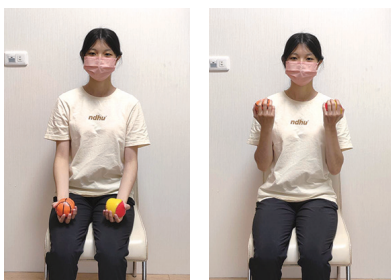
學生手臂外展平舉，手肘彎曲 90 度，指尖朝向前方。引導學生肩膀和手肘不動下，將前臂向下或向上旋轉。



二、手肘運動

● 手肘彎曲與伸展

手臂自然擺放，上臂不動，前臂向上勾起，停留五秒後再放鬆。



三、前臂運動

● 前臂旋前與旋後：翻轉手心與手背。

前臂旋前：掌心朝內側為起始姿勢，請學生將掌心朝下。



前臂旋後：掌心朝內側為起始姿勢，請學生將掌心朝上。



四、手腕運動

1. 手腕彎曲與伸直

手腕彎曲：手臂向前伸直，掌心向下，將手腕向下彎曲至極限。

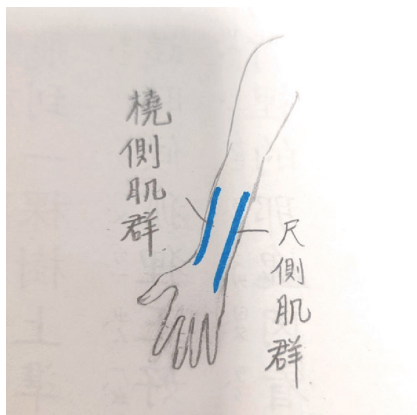


手腕伸展：手臂向前伸直，掌心向上，將手腕向下彎曲至極限。



2. 手腕橈側與尺側彎曲

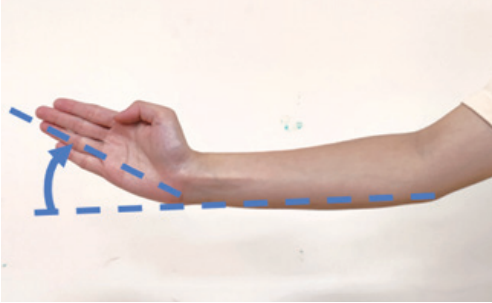
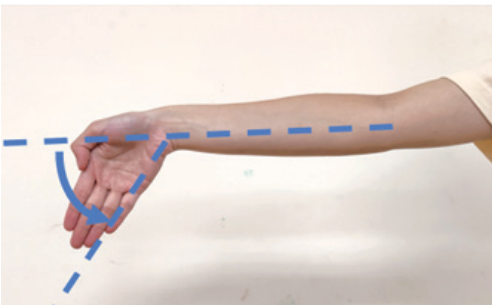
在介紹教學活動前，先簡單以圖示了解手臂的橈側與尺側肌群：



將手自然下垂擺放身體旁，掌心朝前。

橈側位於前臂外側處（與拇指同側）；

尺側則位於前臂靠近身體內側處（與小指同側）。

內容	接著要介紹能訓練學生橈側與尺側肌群的相關動作： 手腕橈側彎曲：手肘不動下，模仿拿菜刀上抬的動作，將手掌往前臂橈側靠近。  手腕尺側彎曲：手肘不動下，模仿拿菜刀往下切的動作，將手掌往前臂尺側靠近。  五、手指運動 彎曲與伸展：握緊拳頭，與鬆開拳頭讓五根手指伸直。
教學運用	《教學活動》 ● 肩膀運動 彎曲與伸展：模擬仰式游泳。 外展：模擬雙手大鳥展翅的動作。 水平外展與水平內收： 1. 關上無障礙拉門的動作。 2. 模擬大象鼻子的遊戲。 外轉與內轉： 1. 用手摸後頸（外轉）。 2. 用手摸下背（內轉）。 ● 手肘運動 彎曲與伸展 1. 請學生坐下手肘靠在桌面上，一手拿紅旗，一手拿白旗，依照指令舉起手上的旗子，注意手肘不可以離開桌面。 2. 幫同學槌背、打鼓、拍大腿數數。 3. 將小玩具從身邊伸手放置到遠端、伸手將遠的玩具取回身邊。

●前臂運動

旋前與旋後

1. 用掌心與掌背交替拍手（腿）。
2. 引導學生兩兩一組面對面，伸出兩手手肘彎曲，一手掌心朝上，另一手掌心朝下。掌心朝下的手可拍擊自己或對方掌心朝上的手，拍擊後拍擊與被拍擊的手要同時翻面。

●手腕運動

1. 請學生雙手在胸前十指交扣，左右擺動。也可變換運動方向，如：前後、繞圈、繞8字等。
2. 雙手合十，雙掌心緊貼，慢慢往下方移動，雙掌心不可分離。



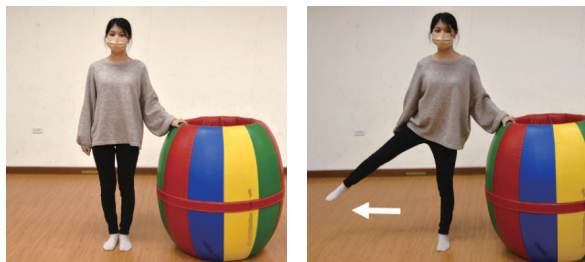
●手指運動

1. 撿拾小球或小玩具。
2. 放開小球或小玩具，收納至指定容器或是丟向指定目標。
3. 剪刀石頭布遊戲。
4. 用手指從 1 數到 10。

學習表現	學習內容
特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力	特功 A-2 左 / 右下肢的關節活動
說明	下肢運動包含四大部分，分別為「髖部運動、膝蓋運動、踝足運動、和腳趾運動」，教師可依據學生所需能力選擇各部分活動做訓練，並在訓練時從旁給予協助。
內容	一、髖部運動 1. 彎曲與伸展 髖部彎曲（合併膝部彎曲）：引導學生站立一隻腳向上抬起，膝蓋彎曲盡量貼近身體，可以請學生雙手抱住抬起的膝蓋，停留五至十秒，此動作同時也合併膝蓋彎曲的訓練，亦可訓練學生的平衡能力。  髖部後伸：教師可準備一張桌子或其他可支撐物品，請學生雙手扶著桌緣，引導學生輪流將左右腳向後拉伸，身體直立不往前彎腰。 

2. 外展與內收

髖部外展：請學生站立左手扶牆，右腳伸直向右抬起（左腳則為右手扶牆，抬左腳）。教師也可在腳尖抬起處放置目標物，告訴學生腳尖觸碰到物品後才能收回。



髖部內收：請學生站立左手扶牆，右腳伸直向左抬上去踢牆（左腳則為右手扶牆，左腳伸直向右抬上去踢牆）。教師也可在腳尖抬起處放置目標物，告訴學生腳尖觸碰到物品後才能收回。



3. 外轉與內轉

髖部外轉與內轉：請學生一手扶牆站立，遠離牆的一腳膝蓋彎曲向上抬起，另一手托住抬起的大腿固定，教師引導學生左右擺盪抬起的小腿。腳往牆面踢（似踢毽子的姿勢），是髖部外轉；腳遠離牆面踢，是髖部內轉。



4. 拉筋運動

伸展大腿後面肌群：教師可堆疊大型積木或使用較高且穩定的物品，引導學生一腳向前伸直抬高拉筋，可依學生能力調整高度，要注意膝蓋不可彎曲。



二、膝蓋運動

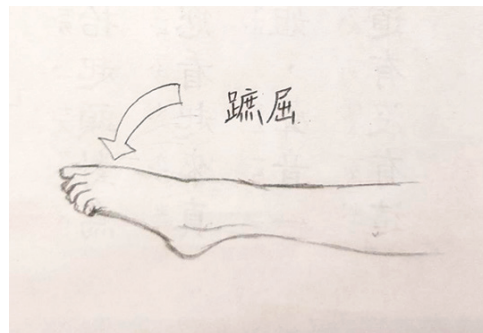
膝蓋彎曲與伸展

膝蓋屈曲：與髖部屈曲合併，請見「髖部運動」之教學活動。

三、踝足運動

1. 背屈與蹠屈

踝足背屈：腳底板向上勾起。 踝足蹠屈：腳背向下壓打直。



2. 內翻與外翻

足內翻：將腳底向身體內側翻轉。

足外翻：將腳底向身體外側翻轉。



(足內翻)



(足外翻)

四、腳趾運動

彎曲與伸展：腳趾向下彎曲縮起，再放鬆伸展。

《教學活動》

● 腕部運動

彎曲與伸展：

1. 原地高蹬步：原地抬腳走路或跑步，膝蓋盡量向上抬。
2. 躺姿下空中騎腳踏車。

● 踝足運動

背屈與蹠屈：腳跟著地，用腳尖在地上打節奏。

內翻與外翻：

1. 墊腳尖站（足內翻）。
2. 用刀子腳走路，使用腳的外緣著地，腳底朝內走路（足內翻）。
3. 用雙腳當音樂指揮家，做出足內翻和足外翻的動作。

● 腳趾運動

彎曲與伸展：用腳趾撿拾小沙包或小紙團

學習表現	學習內容
特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力	特功 A-3 軀幹的關節活動
說明	軀幹關節活動包括身體向前後彎曲、側彎及旋轉，教師可視學生能力從旁引導或給予協助。
內容	軀幹的關節活動包含： 一、軀幹前彎和伸直 身體向前彎曲：向前彎腰，雙手盡量向下伸展，膝蓋不可彎曲。  身體向後伸直：雙手合十，手臂抬起，向後方盡量延伸。  二、軀幹側彎 身體側彎至左邊：雙手合十向上延伸，身體向左邊彎曲。 

內容	身體側彎至右邊：雙手合十向上延伸，身體向右邊彎曲。  三、軀幹旋轉 身體旋轉至左邊：固定雙腳位置，身體向左旋轉，眼睛看向正後方。  身體旋轉至右邊：固定雙腳位置，身體向右旋轉，眼睛看向正後方。 
教學運用	《教學活動》 ● 複合式關節活動 1. 熊爬：像四足跪，但是用手掌和腳掌撐地，手肘伸直，膝可彎曲（腕、手指、肩、踝、軀幹等）。 2. 趴姿下超人飛：雙手往前伸直離地、雙腳伸直抬離地、胸口離地（肩、髖、軀幹）。 3. 站姿下雙手往上延伸：雙手拿一橫棍，往上高舉延伸軀幹，腳尖處墊一方塊使腳尖翹起（肩、軀幹、踝）。