

二、身體姿勢的維持（特功 B）

學習表現		學習內容	
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能		特功 B-1 頭頸直立姿勢的維持	
說明	在活動進行時可以主動或在輔具支持下使頭部、頸部穩定直立，雙眼正視前方。		
內容	一、在頭部離開支撐物（床、躺椅）時，可以維持頭頸直立的能力，如趴姿、側撐臥姿下可抬頭，以及四足跪姿、坐姿、高跪姿、半跪姿、站姿下，可以維持頭頸部直立的能力。        二、輔助頭頸部直立的輔具包含：後仰式站立架、特製輪椅之頭部固定器。		
教學運用	《教學活動》 ● 器材：雷射筆 ● 規則： 1. 引導學生坐下或站立，教師站於學生後方，使用雷射筆照射教室各處。 2. 學生轉動頭部尋找雷射筆投射的落點，並用手指出。		

學習表現	學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能	特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持
說明	此動作練習雙側肩胛骨和肩膀近端肌群的穩定和促進頭頸伸直肌力。
內容	一、趴姿下，雙前臂支撐地板，胸口離地： 地板趴姿下，頭可離地，用雙前臂支撐地板，將胸口撐起離地。肩部近端無力或頭頸伸直無力的學生，可在胸下使用枕頭支撐，或是趴在楔型板上（頭高腳低），協助胸口離地動作。  二、雙前臂支撐地板趴姿下，胸口、腹部（和膝部）離地： 雙膝著地或是雙腳腳尖著地，雙手手肘撐地身體離開地面，身體打直。常見錯誤姿勢是拱背或是腰臀部過低。  
教學運用	《教學活動》 一、請學生趴在地面後（建議使用地墊），使用雙手前臂支撐將上半身撐起，模仿海獅的動作，教師計時 30 秒，而後可依學生情況慢慢將時間拉長。 二、進階版： 1. 雙前臂撐起上身，將後腳勾起，膝部著地。 2. 雙前臂支撐地板趴姿下，胸口、腹部和膝部離地。

學習表現	學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能	特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持
說明	此動作練習雙側上肢從近端到遠端的肌群穩定和促進頭頸和軀幹伸直肌力。
內容	一、雙手掌支撐地板趴姿下，胸口離地： 地板趴姿下，頭可離地，用雙手掌支撐地板，將胸口撐起離地更高。肩部近端無力或頭頸伸直無力學生，可在胸下使用枕頭支撐，或是趴在楔型板上（頭高腳低），協助胸口離地動作。  二、雙手掌支撐地板趴姿下，胸口、腹部（和膝部）離地： 雙膝著地或是雙腳腳尖著地，雙手手掌撐地身體離開地面，身體打直。常見錯誤姿勢是拱背或是腰臀部過低。 
教學運用	《教學活動》 一、請學生趴在地面後（建議使用地墊），使用雙手掌臂支撐上半身，模仿海獅的動作，教師計時 30 秒，而後可依學生情況慢慢將時間拉長。 二、進階版： 1. 雙手掌支撐地板趴姿下，將後腳勾起，膝部著地（胸口、腹部離地）。 2. 雙手掌支撐地板趴姿下，胸口、腹部和膝部離地。

學習表現		學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能		特功 B-4 四足跪姿的維持
說明	此動作練習雙側上肢從近端到遠端的肌群穩定，和促進骨盆穩定；也打破上肢和下肢的動作形式，讓雙上肢伸直但雙下肢彎曲的動作控制。	
內容	引導學生雙腳膝蓋跪地，膝蓋微開，雙手伸直身體向前傾，將手掌貼於地面使身體撐起。注意手肘不可彎曲，且兩手打開與肩同寬，垂直於肩膀正下方。 	
教學運用	《教學活動》 ● 規則： 1. 教師預備好幾個四腳走路的動物選項（如：狗、貓、獅子、大象），讓學生選擇想扮演的動物角色。 2. 教師安排好遊行路線後，播放音樂，引導學生排隊以四足跪姿爬行的方式進行遊行，當音樂停止時，學生須停止動作呈現四足跪姿姿勢。 3. 若要增加趣味性，可以在遊行路線設置簡易的拱門讓學生輪流穿過，當音樂停止時，在拱門下的學生除停止動作外，同時要模仿動物的動作與聲音。	

學習表現	學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能	特功 B-5 高跪姿的維持
說明	此動作練習軀幹肌群伸直穩定；也打破軀幹和下肢的動作形式，讓軀幹伸直但雙下肢彎曲的動作控制。
內容	一、高跪姿：雙膝跪地，身體直立。  二、半跪姿：一腳膝蓋跪地，另一腳向前踩地，兩腳膝蓋均呈現 90 度即為高跪姿。 
教學運用	《教學活動》 ● 高跪姿、半跪姿： 1. 軀幹不穩的學生，可以扶物維持此姿勢的平衡。 2. 軀幹穩定好的學生，可以加雙手的活動，如高舉，傳物等，併身體旋轉的活動。

學習表現	學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能	特功 B-6 地板坐姿的維持
說明	能在無他人協助之下或有輔具支持（如站立架）下維持地板坐姿。
內容	坐姿分為以下三種： 一、盤腿而坐  二、側坐  三、雙腿伸直坐  坐姿依學生能力可分為： 一、須提供輔助 地板坐姿輔具包含各種擺位輔具，如三角椅、餵食椅，也可利用其他物品輔助，如靠牆。坐姿維持的輔具，建議在治療師的指示下進行。 二、無輔助下自行維持地板坐姿 1. 盤腿而坐：將雙腳交叉盤起，背可直立坐正。 2. 側坐：膝蓋彎曲，雙腳向身體側邊傾斜。 3. 雙腿伸直坐：上身與下身呈 90 度，身體挺起直立，雙腿伸直。
教學運用	《教學活動》 ● 器材：沙包數個、籃子 ● 規則： 1. 引導學生以不同坐姿坐在地墊上，在學生面前擺放一個籃子，將沙包分散擺放至周圍地板。 2. 學生依指示將身體向不同方向傾斜，伸手抓取沙包放入籃子中。

學習表現	學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能	特功 B-7 座椅坐姿的維持
說明	能坐在有靠背或無靠背的坐椅上進行活動。
內容	一、有靠背坐椅，如：課桌椅、沙發、休閒椅、輪椅。   二、無靠背坐椅，如：高腳椅、塑膠椅、板凳等。  教師可利用現場所擁有之有靠背座椅，調整學生臀部靠緊椅子內側（坐到底），背部貼近椅背，訓練坐姿。當學生能穩定的坐於有靠背座椅後，即可進階訓練學生無靠背座椅的坐姿。
教學運用	《教學活動》 ● 器材：椅子（比學生人數少一張） ● 規則： 1. 椅子排成圓圈，教師指定一位學生當主持人站在中央，其餘學生坐在椅子上。 2. 主持人大喊「大風吹」，而坐椅子的學生們回應「吹什麼？」，此時主持人要指定某向特徵（如：吹戴眼鏡的人）。 3. 當台下學生符合此特徵，則需起身換到別的座椅坐下，主持人也需趁機找位置坐下。 4. 最後留在場中央的人，則成為下一輪的主持人。

學習表現		學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能		特功 B-8 站姿的維持
說明	能在無他人協助之下或有輔具支持（如站立架）下維持身體直立。進階可訓練站姿的動態平衡。	
內容	一、使用站立架：躺式站立架或傾斜床、前臥式站立架、或直立式站立架。 二、扶持穩固的傢俱、扶手或牆維持靜態站姿。 三、無輔助下自行維持站立： 1. 站立後，頭擺正，眼睛看向正前方。 2. 調整兩肩高度相同，手自然垂放大腿兩側。 3. 腰部挺直，不可駝背。 	
教學運用	《教學活動》- 站姿動態平衡 ● 器材：目標物（如沙包） ● 規則： 1. 請學生呈站立姿勢，在學生前方（比伸手可及再多些的距離），左右（或上下）擺放目標物。 2. 學生輪流觸碰左右（上下）目標物，並維持站姿的平衡。	

學習表現	學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能	特功 B-9 蹲姿的維持
說明	能維持蹲姿進行活動。
內容	一、完全蹲姿：膝部彎曲，身體微微向前傾，雙腳腳掌貼地（不踮腳）。雙手可輔助撐住前方地板，保持平衡後再移開。  二、半跪蹲：雙腳膝部彎曲，一隻腳膝部可輕微碰地，另一腳的腳掌完全踩地。 
教學運用	《教學活動》 ● 器材：小氣球、計時器 ● 規則： 1. 請學生先呈蹲姿，在學生臀部下方放一顆充飽氣的小氣球。 2. 計時看學生是否能在時間內保護好氣球（若向後倒坐下，氣球會被壓破）。 《生活應用》使用蹲式廁所。

學習表現	學習內容
特功 2-1 具備維持身體姿勢技能	特功 B-10 單腳站姿勢的維持
說明	左右腳均能單腳站立，並保持平衡一段時間。
內容	單腳站立可以分為兩種站立方法： 一、一腳膝蓋彎曲向前抬起，雙手打開保持平衡，如下圖所示。  二、一腳向後勾起，同側的手拉住腳尖，另一隻手打開保持平衡，如下圖所示。 
教學運用	《教學活動》 ● 規則： 1. 請學生依教師指示進行左右腳單腳站立，讓學生比賽誰撐得最久。 2. 可將活動變化為分組接力活動：引導學生排成一直排或圓圈，第一位學生先單腳站立，若腳放下，第二位學生要快速接力單腳站，以此類推到最後一位學生，看哪一組撐得最久。