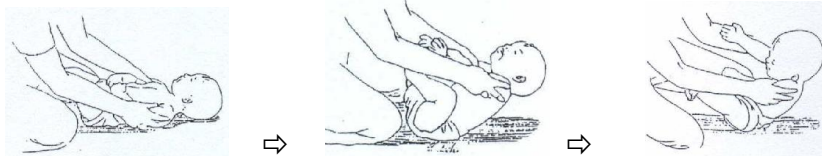


## 平日小運動

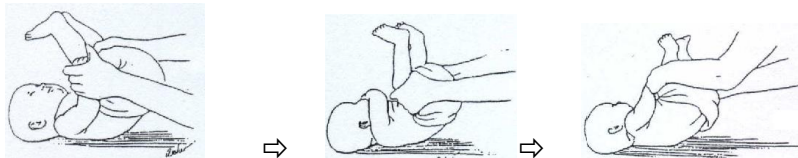


握住幼兒的雙肩，從半坐臥到坐起，誘發幼兒頭部控制能力

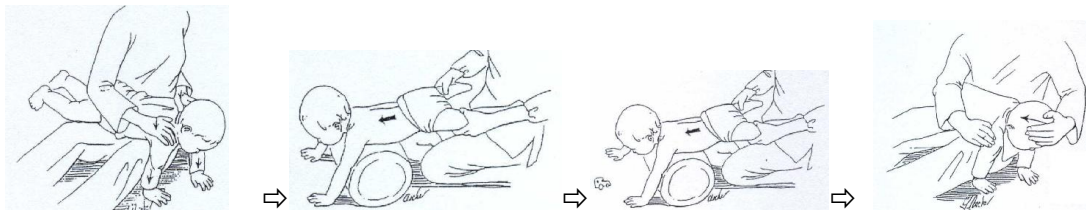
誘發雙手在中線玩耍



若幼兒頭部控制能力有進步，則改由平躺到坐起，加強訓練頭部控制能力



將雙腿屈曲，前後或左右的規律搖擺，以降低或放鬆全身的張力



加強上肢承重能力

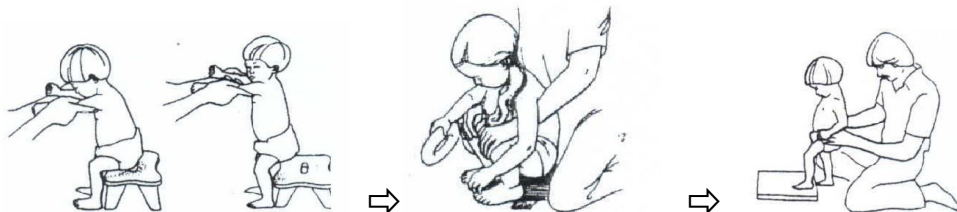
加強上肢承重能力  
伸展背部肌肉

誘發單手舉起  
訓練重心轉移

誘發頸部肌肉用力  
以強化頭部控制能力



將幼兒雙腳打開夾緊大腿，以伸展大腿內側肌肉；同時左右旋轉，加強對稱性的活動



由坐姿下站起，  
注意重心要往前移

蹲姿下玩玩具  
注意重心往前移

訓練單腳站立能力，  
注意站力的腳要伸直