**康复教学半年计划表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** | **于星泽** | **性别** | **男** | **出生年月** | **2018年11月19日** | | |
| **制定日期** | **2025-01-01** | | | **计划参与者** | **栾庆远** | | |
| **实施者** | **栾庆远** | | | **实施**  **起止日期** | **2025.01.01 ~ 2025.06.30** | | |
| **康复领域** | **长期目标** | | | **短期目标** | | **课程形式** | **起止时间** |
| **感统** | **1.前庭觉调节训练** | | | **1.1跳蹦床接沙包10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.2滚滚筒10米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.3侧滚翻5米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.4前滚翻5米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.5蹦床跳绳10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.6独角凳闭眼坐立转圈10\*3** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.7轮胎转圈跳10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.8波速球双脚跳上平衡10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.9波速球交换脚跳10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.10跳蹦床对抛球10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **2.改善触觉防御** | | | **2.1按压大龙球10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **2.2刷触觉刷5分钟/次，做2次** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **2.3走指压板10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.本体觉强化** | | | **3.1跳25cm高障碍物5个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.2踩无扶手平衡车10米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.3站平衡板对抛球10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.4跳房子8个圈一组，做5组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.5坐独脚凳拍球转圈10圈一组，做2组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.6搬运2KG体能球往返跑10米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.7袋鼠跳5米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.8往返跑10米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.9单手拍球10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.10跳滚动的棍子10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **4.改善视觉追视** | | | **4.1接打羽毛球10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **4.2接打乒乓球10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **4.3站平衡板投沙包10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **4.4篮球投篮10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **5.锻炼双侧协调能力** | | | **5.1拍手开合跳10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **5.2交替台阶跳10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **5.3高抬腿跳，腿下拍手10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **5.4跳绳10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **5.5骑羊角球10米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **5.6交替台阶跳拍手抛接球10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **家长意见及希望** | **家长签名：** | | | | | | |