**康复教学半年计划表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** | **陈进达** | **性别** | **男** | **出生年月** | **2011年08月24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5分钟** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.2荡秋千5分钟** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.3走3米长平衡条10个回合** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.4走平衡组合：3个平衡板，3个波速球，3个龟背一组，做10组。** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.5走30cm高5米长四分之一圆S弯10个回合** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **1.6侧滚翻10米\*10** | | **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走指压板10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **2.3刷触觉刷5分钟/次，做2次** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.本体觉强化** | | | **3.1双脚跳障碍物5个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.2趴滑板车爬行6米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.3站平衡板抛接球10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.4翻运轮胎6米一组，做10组。** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.5推障碍物6米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.6搬运4KG体能球往返跑10米，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **3.7拍球10下一组，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** |
| **4.锻炼双侧协调能力** | | | **4.1跳绳10个一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **4.2开合跳10个一组，做5组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **4.3四点爬10米一组，做10组** | | **一对一/家庭训练** | **2025.01.01**  **2025.06.30** |
| **4.5大象爬10米一组，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：** | | | | | | |