

小豆豆的訓練計畫表

一、動作計畫

時機：初生兒即可開始。

頻率：每天 10 次，清醒的時候就跟他玩。

動作：在地板鼓勵他移動。

目標：紀錄移動的速度，目標 4 呎。

二、操作計畫

時機：一或兩周後。

頻率：每天 10 次，每次一分鐘，或 7 ~ 8 次抓握訓練，直到他放手或表情緊張為止，總時間不要超過 10 分鐘。

動作：用大拇指或木棍（看寶寶喜歡抓甚麼）讓寶寶緊抓著不放後，將寶寶提高離開床面。

目標：讓寶寶能自己支撐 50 % 自己的體重。

三、平衡計畫

時機：初生兒即可視狀況給予適當的運動。

頻率：每天每項至少一次，剛開始每項從 15 秒逐漸增加到 45 秒，總時間不要超過 10 分鐘。

動作：每項動作要執行前一定要跟寶寶先說！如果寶寶表現不喜歡的話就立即停止。

1. 四處走走：（來～走走喔～）一手撐著頭，一手撐著屁股，讓寶寶能在半空中搖晃，然後帶著他四處走走，介紹房間內每樣東西，甚至是窗外的景色物品。
2. 躺下舉高高：（舉高高喔～）自己躺在床上，然後將寶寶舉高高，這個全天下的拔麻都會吧！
3. 坐搖椅：（搖搖喔～）自己坐在搖椅上，或把寶寶放在搖搖床內，輕輕搖晃。
4. 枕頭搖床：（搖搖喔～）讓寶寶趴在枕頭上，身體平行在你面前，雙手放在枕頭兩側，輪流上下搖動枕頭。
5. 墊上前後加速：（衝囉～）找個良好的橡膠墊，讓寶寶趴在上面，再與地面或床面摩擦下前後抽動墊子。
6. 墊上左右加速：（衝囉～）讓寶寶趴在墊上，左右拉動墊子，使寶寶感受到左右的加速感。
7. 墊上旋轉加速：（轉轉喔～）讓寶寶趴在墊上，頭靠近你手即將拉動的墊子邊緣，一手將墊子在你面前順時針與逆時針旋轉各一回。
8. 傾斜水平轉圈：（轉轉喔～）將寶寶放在你的肩膀上，抓住他的身體，讓寶寶的頭越過你的肩膀到背後，使寶寶的身體呈傾斜的姿勢，原地逆時針與順時針轉圈（注意拔拔自己暈眩的狀況，別暈了QQ）。
9. 上下旋轉：（轉轉喔～）一手撐著頭，一手撐著屁股，使寶寶與你的身體呈前後垂直狀，輕輕地將寶寶的頭舉到與你的眼睛同高，然後再慢慢地將頭放到原來水平的位置。
10. 滾動：（拉拉喔～）將寶寶仰臥，一手讓寶寶的右手握緊，然後往左拉動使其轉面呈俯臥；然後讓他的左手拉著你，說拉拉喔～再把寶寶轉為仰臥，如此反覆。
11. 小跑步：（跑跑囉～）小心抱著寶寶，在房間內四處跑步，讓寶寶感受身體上下跳動的感覺，初期寶寶頸部不是那麼能支撐，所以請輕輕跑步即可。長大後頸部足夠支撐自己的頭時，就可以加快跑速，並改變各種抱姿，讓他以不同角度感受速度與體會眼前的事物。

小豆豆的訓練計畫表

日期：

項目	持續時間	達成目標	備註
爬行 4 呎			
抓握支撐 5 0 %			
四處走走			
躺下舉高高			
坐搖椅			
枕頭搖床			
墊上前後加速			
墊上左右加速			
墊上旋轉加速			
傾斜水平轉圈			
上下旋轉			
滾動			
小跑步			

日期：

項目	持續時間	達成目標	備註
爬行 4 呎			
抓握支撐 5 0 %			
四處走走			
躺下舉高高			
坐搖椅			
枕頭搖床			
墊上前後加速			
墊上左右加速			
墊上旋轉加速			
傾斜水平轉圈			
上下旋轉			
滾動			
小跑步			