

## <<玩出大動作! ~-居家物理治療怎麼做?>> 實例分享

洪若華 物理治療師

### 球類遊戲

#### 踢球射門

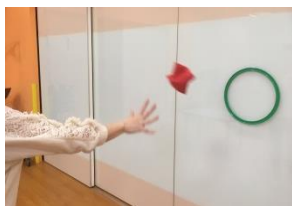
球門: 家裡的桌子、椅子



#### 投籃大賽

籃框: 在地上放紙箱或在牆壁上貼圖案~

鼓勵嘗試不同丟法-高舉丟球、低手拋球



#### 接球

飛得越慢、越大顆的球越簡單~ 氣球→皮球→網球



※紙球



、襪子捲



都可以當成球唷!

※覺得小寶貝變厲害時，可以調整難度~ 目標越小、距離越遠越難啲!

## 增進肌肉力量

小鴨子過河

(蹲蹲走)

用巧拼當成小石頭，小鴨子要踩在石頭上過河囉！呱呱呱～



小小貨車

“小貨車停紅燈，屁股抬高不要讓貨物掉囉！” “綠燈可以前進了！”



小小挖土機

挖土機開工囉～ “趴趴跳” (3歲半之後可以開始嘗試單腳出發囉!)

