字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「美食外送 平衡與協調練習」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

00:10 美食外送 平衡與協調練習

各位同學我們剛在上一堂課的

繞行障礙物還有跨越障礙物的活動

你覺得是很簡單

還是說你覺得有點困難呢

其實繞行障礙物和跨越障礙物

是一個相當需要動作協調性的任務

而且它有需要比較好的平衡感

如果你對於繞行障礙物

跟跨越障礙物覺得有點困難

老師以下提供幾個練習的活動

希望經過這樣子的練習

你可以提升你的平衡感和動作協調性

接著我們就來練習看看囉

00:50 練習一 原地踏步

各位同學

其實我們走路的時候

是兩腳交替的抬離開地面

然後向前邁步的動作

我們要練習的第一個活動就是原地踏步

也就是我們站在原地

兩腳交替的抬高

然後再放回地面的動作

這個動作主要適合於

已經能原地站穩然後保持平衡

但是腳抬高的過程

或者跨步的過程

可能會搖晃或不穩定的同學

我們就可以先練習原地踏步這個動作

原地踏步我們主要就是希望同學

你在站穩的姿勢之下

我們依序的能夠抬起你的左腳跟右腳

如果同學你的平衡感沒有很好

或者是抬腳的高度沒有辦法很高的話

我們可以試著手扶著牆壁

或者是手扶著旁邊的櫃子或者是椅子

來做為輔助再進行踏步的練習

同學一開始踏步的時候

你可以慢慢的兩腳交替的抬起

之後你可以加快你踏步的速度

甚至你可以慢慢把你的腳越抬越高

隨著你踏步的速度變快

或者是你抬腳的這個高度變高

都可以變化這個難易度

02:21 練習二 單腳登階

各位同學

我們接著要練習的第二個運動

就是單腳登階運動

對於已經熟練原地踏步的同學

我們就可以進行登階的運動

這個登階運動主要是我們要

一隻腳踩在凳子上

讓自己身體能夠保持平衡

另外單腳登階運動也可以

提升我們重心向前 向後

甚至向左右兩側移動轉換的能力

同學你只要準備一個矮凳

然後我們將我們的左腳或右腳

踏上矮凳之後

再收回你的腳 踏回地板

這樣就可以完成這個單腳登階的練習

並不需要把兩隻腳同時踩上這個矮凳

那我們單腳的登階運動熟練之後

我們可以換成雙腳來交替練習

譬如說我們可以先右腳踩上凳子

然後再踩回地板之後

再練習左腳踩上凳子放回地板

最後是分別右腳踩一次左腳踩一次

這樣子讓我們的左右腳

可以交替的練習登階的這個動作

那我們怎麼樣來變化這個活動的難易度

我們可以隨著調整凳子的高度

越高的話那我們的腳就得抬的越高

這個難度也就比較高

此外我們如果把凳子距離我們的腳邊越遠

那這個難度也會增加

因為我們必須要把重心變化的幅度比較大

就可以提升我們這個挑戰的難度

那另外提醒一下同學

如果你在練習登階這個動作的時候

覺得身體搖晃比較大

或是動作不穩定

老師建議你可以手扶著牆壁

或者是你的手

可以扶著旁邊穩定固定的櫃子或椅子

在安全的情況下我們再進行練習

04:30 練習三 單腳踩球

接下來我們要練習的第三個動作

是單腳踩球

適合在單腳登階運動

已經非常熟悉 熟練的同學

我們就可以來練習單腳踩球的運動

在這個動作我們可以更加提升我們

單腳的站立平衡

而且對我們的下肢肌力 耐力

還有整個重心的控制都有更強化的效果

在這個動作

因為球是一個會滾動的物體

所以在操作上會比單腳登階的難度更高

同學要注意安全

一開始練習的時候

我們可以選擇比較小

或者是比較硬一點的球來進行練習

譬如說棒球 或者是壘球

這樣它滾動的幅度會比較小

我們比較容易進行控制

另外我們把這個腳

踩在這個球上之後

我們要記住我們的重心

還是可以先放在踩在地面上的這個腳

我們踩在球上的腳

只要輕輕搭在這個球上面就好了

當你這個動作已經很熟悉之後

我們還可以怎樣

我們可以腳在這個球上

輕輕的前後移動

甚至左右移動

讓自己這個試試看能不能夠

很穩定的控制這個重心的變化

那以上這個就是單腳踩球的練習活動