字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「乾坤大挪移 合作搬運好省力(下肢篇)」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 乾坤大挪移 合作搬運好省力(下肢篇)

在上一節課

我們已經學會了兩人共同推物前進

那在這一節課

我們將要熟悉的是兩人共同抬物

然後在共同抬物的部分

會大量運用到我們的下肢肌肉

所以本節課的活動

將會著重在下肢肌群的訓練

00:33 課堂活動 活動一之一：穩如泰山-坐下起立

再來我們就要進行穩如泰山的活動

穩如泰山活動的第1關就是坐下起立

首先是要找張穩固的椅子

然後最後的活動便是同學都在椅子上

重複進行坐下起立的這個動作

而這個動作

主要是可以訓練到我們的股四頭肌

和我們臀大肌的肌力

01:12 活動示範

而在執行這個活動的時候

大家需要注意身體要盡量愈慢愈好

執行活動時

可依據學生能力

重覆約10-20次

期間動作需緩慢

切勿快速坐下易撞擊尾椎

並依據學生體能狀況

重覆執行1-3回合

回合間可休息30秒至1分鐘

02:03 課堂活動 活動一之二：穩如泰山-蹲站訓練

再來我們就要進行第2關

蹲站訓練

蹲站訓練的主要的就是拿掉椅子

我們要靠自己的腳的力氣站直身體

然後在老師口語引導下說蹲的時候

身體就輕輕地往下蹲

然後老師說站的時候

我們身體就站起來

02:30 活動示範

示範一次喔

蹲站

然後期間我們的身體

都是要保持挺直的姿勢

然後膝蓋彎曲的角度不用太多

微微的彎曲就可以了

練習完正確的蹲站動作後

在重覆進行肌力訓練的過程中

可搭配有節奏感的音樂

請同學跟著音樂節奏

重覆執行蹲站的任務

增加活動趣味性

03:16 課堂活動 活動二：扶牆側走

活動2 扶牆側走

可以請學生雙手扶欄桿

或者是雙手扶著牆面

然後進行向右或向左的側走活動

主要是訓練是我們的髖外展肌群肌力

03:04 活動示範

04:04 課堂活動 活動三：合作夾球

這個活動會測試到兩人彼此的默契

首先你要注意到他腳步的移動速度

你要同步移動

然後再來就是你們需要同時的注意到

等一下物品就要擺放到的位置

會訓練到這兩個部分

那接下來就開始進行活動

04:30 活動示範

04:55 課堂活動 活動四：合作蹲跳

活動4 合作蹲跳

可以請兩個學生雙手捧著球

說1212的方式

那就是向右進行側跳完成任務

05:13 活動示範

05:44 課堂活動 活動四：合作蹲跳(進階版)

05:50 活動示範

經由剛剛的活動訓練之後

大家有沒有更加熟悉合作搬運的方式呢

以後大家如果需要搬運重物的時候

便可以找家人朋友共同幫忙囉