字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「乾坤大挪移 乾坤大挪移心法應用」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 乾坤大挪移心法應用

在前幾章節

我們已經學會了

搬運時的乾坤大挪移心法

也加強了我們身體挺直的能力

那接下來我們就要實際應用在

搬運地面上的物品喔

請各位同學想一想

如果今天有一個物品掉在地面上

你們要如何在不彎腰的情況下

將它撿起來呢

00:37 搬運步驟說明 步驟1：雙腳分開靠近

搬運步驟說明

步驟一 先靠近物品

雙腳分開站於物品旁

開始計畫如何搬運

物品是否太重

是否需他人協助

路線是否安全

這些都是考量之一

01:03 搬運步驟說明 步驟2：雙腳彎曲背挺直

步驟二 雙腳彎曲靠近物品

保持背部挺直

雙手緊握貨物

身體體保持平衡

01:23 搬運步驟說明 步驟3：雙腳出力提起

步驟三 雙腳出力上半身保持挺直

有節奏的將貨物提起

期間身體仍保持平衡

01:44 搬運步驟說明 步驟4：貼身平穩前行

步驟四 提起貨物後

將貨物貼近身體

平穩地向前行走

用雙腳轉彎

避免腰部的扭轉動作產生

02:05 錯誤搬運動作 腰痛痛搬運方式

常見的錯誤搬運動作

學會正確的搬運方式後

那我們來檢視一下

你以往在搬運時

是否曾經出現過以下的動作呢

有的話要修正喔

錯誤動作第一名

腰痛痛搬運方式

在雙腳伸直的情況之下

用身體前彎的方式

將地面上的重物直接抬起

錯誤動作第一名

03:00 錯誤搬運動作 背酸酸搬運方式

錯誤動作第二名

背酸酸搬運方式

在搬運貨物的期間

用腰部扭轉的方式

快速的把它放到指定的位置上

而不是用雙腳移動的方式

去放置貨物

我們剛剛已經學會了

在不彎腰的姿勢下

搬運地面上的重物

那如果今天那個物品非常的重

重到不適合我們用雙手搬運的話

我們還可以用什麼樣的方式去移動它呢

請同學們想一想

03：53 課堂測驗

如何搬移重物

1.用雙手扛起來

2.給老師或爸媽去做

3.用雙手推動它

4.櫃子都不可以移動

正確答案3.用雙手推動它

同學們答對了嗎

答案就是我們可以用

雙手推的方式去移動它

04:21 挑選正確的站立推物動作

而在使用雙手推動物品時

身體仍然要保持挺直

手臂也要盡量貼近身體

以下圖片請同學依據

乾坤大挪移心法所學的內容

挑選出正確的站立推物品動作

(圖片一)站姿下，雙手掌貼上物品近身面，身體靠近要推動的物品，雙腳出力向前跨步，用身體挺直、雙手肘彎曲的動作推動物品。

(圖片二)站姿下，雙手掌貼上物品近身面，身體遠離要推動的物品，雙腳出力向前跨步，用身體彎曲、雙手肘伸直的動作推動物品。

答案為選項1

04:50 挑選正確的蹲姿推物動作

請同學挑選出正確的蹲姿推物品動作

1. 蹲姿下，雙手掌貼上物品近身面，身體靠近要推動的物品，雙腳維持平衡，用身體挺直、雙手肘彎曲的方式推動物品。

2. 蹲姿下，雙手掌貼上物品近身面，身體遠離要推動的物品，雙腳維持平衡，用雙手肘伸直、身體前彎的方式推動物品。

答案為選項1

05:05 課堂活動 活動一:蹲姿推大龍球

那我們現在就要來進行

蹲姿推大龍球的活動喔

然後蹲姿推大龍球

我們需要注意的是

我們在蹲下的時候

身體也要保持挺直

然後再來我會訓練這個活動

主要就是我們在搬運地面物品的時候

前面有提到彎髖很重要

所以蹲姿推大龍球

藉由我們髖部的彎曲跟行走

可以讓我們增進髖關節活動度

並且在這個動作之下

還要注意身體的挺直

還有一個注意事項

就是蹲姿推大龍球

我們的球盡量選擇越大顆越好

不要太小顆

因為太小顆同學做起來

比較容易彎腰駝背

所以有越大的球就用越大的球

05:57 活動示範

我們現在要來進行活動

身體挺直地往下蹲

然後再慢慢了把球往前推

推的時候我們身體一樣

都要保持直立的姿勢

同學們在這一章節

我們已經學會了

如何搬運地面上的重物

還有站姿推動重物

蹲姿推動重物

那麼接下來我們就可以

將這些正確的觀念

應用在日常生活當中囉