字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「乾坤大挪移 合作搬運好省力(上肢篇)」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(上肢篇)

同學們在第一節課我們有提到

如果需要搬運超出負荷的物品時

我們應該避免單獨用雙手搬運

應該找同學朋友家人合作搬運

而我們在合作搬運的時候

又該注意哪些事情呢

00：31 兩人搬運口訣 口訣1：位置定

兩人搬運注意事項

應掌握 第一位置定

要搬運到哪邊先說清楚講好路線

確定後再一起執行

才不會浪費力氣

00:55 兩人搬運口訣 口訣2：眼睛看

二眼睛看

眼睛鎖定合作夥伴

注意移動速度不要比合作夥伴快

也不要落後他

同時看著搬運的物品

注意搬運物品不要砸到腳

撞到人 或掉落地

01:19 兩人搬運口訣 口訣3：嘴巴數

三嘴巴數

嘴巴數出聲音

例如123抬

停 小心等

可幫助自己與夥伴同步作業

也提醒路過的人不要碰撞

01:47 課堂活動 活動一：移山大王

我們等下要進行的是移山大王的任務

而移山大王其實是推牆的活動

這個活動可以促進我們的上肢肌力

然後我們首先要找一面牆

找到之後我們的腳

大約距離牆面大概三個腳幅的距離

大概腳就放在這個位置

然後雙腳與肩同寬

然後雙手貼在我們的牆壁上面

然後進行向前推

這樣子的一個活動

02:25 活動示範

每次活動至少做10-15下

動作越慢效果越好

可依學生身體狀況及肢體能力

重覆執行1-3回合

回合間休息30秒至1分鐘

02:45 課堂活動 活動二：拉拉彈力繩

再來我們要進行拉拉彈力繩的活動

然後彈力繩的同學們

可以依據自己的能力

去挑選適合的磅數

手部肌力比較沒有那麼好的

就可以挑輕一點的磅數

如果能力比較好的同學

就可以挑重一點的磅數

然後我們現在示範站姿牽拉彈力繩

首先一隻腳踩住彈力繩

然後手肘靠近身體

因為我們現在

只單純練我們的肱二頭肌

所以手肘要靠近我們的身體

然後手軸呈現一個90度

03:24 活動示範

在拉彈力繩之前

請先確認腳掌完全踩住彈力繩

才能開始進行活動唷

再來如果同學單側的手

執行覺得很容易的話

我們也可以試試看兩隻手一起

一樣是要兩手肘都貼近我們的身體

然後手肘彎曲90度

開始做一個牽拉的動作

每次活動至少執行8-10次

可重覆執行1-3回合

同樣的動作

我們也可以用坐姿的方式進行

如果今天同學站姿平衡能力

比較沒有那麼好的

他就可以用坐姿的方式

然後如果今天同學是屬於

半側偏癱的同學

他也可以用坐姿

然後單手操作的方式進行

然後一樣也是手肘貼近我們的身體

然後進行一個牽拉的動作

動作已經學會的同學們

可以試著加入呼吸的練習

在用力牽拉彈力繩時吐氣

手臂放鬆時吸氣

動作越慢效果越好喔

試著練習看看吧

04:56 課堂活動 活動三：卜派水手

同學們如果你家裡沒有彈力繩的話

我們其實也可以用寶特瓶替代

寶特瓶我們可以把它裝不同的水量

不同的水量代表不同的重量

有不同重量就有不同的難易度了

然後再來如果你今天的握力

比較沒有那麼好的話

你其實可以挑選小的養樂多瓶罐

拿那個裝水來做其實也是可以的喔

05:29 活動示範

那接下來就開始示範了喔

怎麼樣用寶特瓶

來訓練我們的肱二頭肌

一樣也是我們的手肘貼近身體

維持身體挺直的狀態進行

手肘90度開始向上抬

在做這個動作的期間

身體都一樣要保持挺直的姿勢喔

每次活動至少重覆做8-10次

動作越慢效果越好

請依學生身體狀況及動作能力

執行1-3回合

每回合間休息30秒至1分鐘