字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「乾坤大挪移 戴上帽子來練功」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 戴上帽子來練功

在上一節課呢

我們學習到了如何搬運地面物品

及推動物品的正確方式

那麼接下來大家應該有注意到

我們在搬運高處物品

跟低處物品的差異

就在於我們多了彎髖

跟彎膝的這個動作

因此在本節課的活動內容當中

我們將會學習如何在

彎髖跟彎膝的動作狀態下

能夠保持身體挺直

不旋轉腰椎

不彎腰駝背

00:45 課堂活動 活動一：半蹲貼牆傳球

接下來我們就要進行一個

半蹲貼牆的一個活動

這個活動主要是要訓練我們

在稍微有點彎髖的情況之下

我們背部仍然能夠保持一個直立的狀態

然後首先第一個就是找面牆

然後身體慢慢地向後靠

然後腳不要靠到牆壁上

輕輕的將膝蓋往下彎

彎的時候的臀部第一個要先貼到牆壁

然後第二個

一樣是背部貼到牆壁

第三個是頭頂貼到牆壁

就保持這樣子一個姿勢

身體挺直的姿勢

然後膝蓋有點微彎

然後等一下我們就要把球

傳給我們旁邊的同學

然後正確的姿勢

是傳給旁邊的同學的時候

我們一樣身體保持一個挺直的狀態

然後錯誤的動作那就是

我要把球傳給同學的時候

我做了一個這樣子

旋轉腰椎的動作

這樣就是一個不對的動作

01:50 活動示範

02:16 課堂活動 活動一：進階半蹲貼牆傳球

再來我們就要練習

進階版的半蹲貼牆傳球囉

進階版有兩個方法

一個方法是加大我們的物品

像這個球變得這麼大

然後第二個方法就是加重物品

你可以本來拿是0.5公斤的球

變成拿1公斤的球

02:41 活動示範

那現在我們來示範加大物品方法囉

03:11 課堂活動 活動二：帽子挑戰賽

再來要進行我們的帽子挑戰賽

同學們可以找類似以下的物品

像生日帽

或者是沙包

還有就是摺好的毛巾等等這些物品

然後將這些物品在活動過程中

放置在頭頂上面

只要我們頭部做一個前彎

或者身體做一個前彎的動作的時候

這些東西就會掉下來

這樣任務就沒有過關

這個方式來提醒我們

在等一下的活動過程當中

身體哪都保持直立

不彎腰駝背

03:54 活動示範

04:47 課堂活動 活動二：進階帽子挑戰賽

關卡二

我們將水桶放置於地上

增加活動難度

學生需蹲下後

一顆一顆撿起水桶內的網球

走過障礙物

投進另一個水桶當中

期間頭上的帽子不可掉落

05:11 活動示範

同學們

透過以上的活動

練習後大家有沒有更加熟悉

如何在彎膝跟彎髖的狀態下

也能夠保持身體挺直呢

未來如果同學們需要撿拾地面上的物品

和搬運地面上的重物

千萬要記得一定要用

彎髖彎膝的方式去執行它

絕對不要彎我們的腰

因為我彎髖彎膝撿地面上的物品

才是更加符合我們人體工學的一個方式喔