字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「乾坤大挪移抬頭挺胸來練功」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 抬頭挺胸來練功

上一節課我們所提到的

乾坤大挪移心法中

有個最重要的一點

就是我們在搬運重物時

身體要挺直

不旋轉腰椎

不彎腰駝背

所以我們這一節課主要目的

活動中都是要訓練同學

在執行任務的時候

身體可以挺直

不旋轉腰椎

也不彎腰駝背

00：40 課堂活動 活動一：背貼牆傳球

現在的我們就來練習

背部貼牆傳球的一個活動

這個活動主要的主要概念

是希望要讓學生有一個身體挺直的動作

首先我們現在第一個

我們先把我們的屁股貼近牆壁

然後再來第二個

讓我們的背也一起貼近牆壁

然後第三個

就是要把我們的頭

也一起貼近牆壁

然後身體維持的這個好動作之後

我們的手上可以拿著一顆球

等一下要傳給旁邊的同學

要傳給旁邊的同學

我們姿勢也是要維持這樣子不能動喔

很多人都會有些錯誤動作

老師現在就來示範一個錯誤的動作

像我要傳球給旁邊的同學

我就會這樣

傳給他

那這個動作呢

是不對的喔

所以我們等一下練習的時候

就要一直身體維持這樣

把這樣一個標準動作的記下來

然後開始進行活動吧

01：40 活動示範

02：06 課堂活動 活動一：進階背貼牆傳球

同學們剛剛的活動有練會了嗎

那現在我們來挑戰更難的囉

然後更難的有兩種方式

一種方式是加大物品

把手邊的物品的變得更大

因為物品大了之後

會影響我們的視覺

影響我們的視覺

就容易讓我們的身體跟著一起轉

所以東西變大會變難

然後第二種方法

就是就是加重物品

物品變得比較重

我們維持身體挺直的能力

就需要再更強才可以

所以現在我們就開始來練習加大物品吧

02：46 活動示範

03：32 課堂活動 活動二：背對背夾球站立

上一個活動我們是背部貼著牆壁

比這個活動還要再簡單一點

身體挺直然後背夾著這顆大龍球

而現在這一個活動的會比較難

因為我們背後是夾著這一顆大龍球

所以我們等一下的這個活動

一樣是保持身體挺直

然後我們背夾著這一顆大龍球

大龍球的高度

盡量放在我們的上背處

不要放在腰喔

這個活動的主要目的

是讓大家去感受背部挺直的一個動作

促進我們身體本體感覺的能力

所以球盡量放在我們上背處

然後我們現在要開始進行活動囉

04：14 活動示範

我們等一下的數123

3的時候背部輕輕向後擠壓

兩個人都一起同步做

現在開始示範囉

123 123 123 123

04：33 課堂活動 活動二：背對背夾球蹲姿

剛剛的動作練習完後

我們現在要稍微變難一點點

其實難的地方就在於我們膝蓋

稍微向下微蹲一點

微蹲一點可以練到

更多的下肢肌群的肌力

然後等一下我們一樣也是

123的方式了慢慢地往後推

05：01 活動示範

好開始囉

123 123 123 123 123

05：15 課堂活動 活動三：相撲遊戲

練習完剛剛的活動之後

我們現在就要來進行相撲遊戲囉

相撲遊戲的玩法

是兩個同學背對背

像我這樣子

背對背完之後中間會夾一顆大球

然後等一下我們的會用力

用身體挺直的方式向後頂

頂這一顆大球

然後讓對方就是身體重心不穩

然後跨出我們的這一個呼拉圈

等一下就要開始囉

05：50 活動示範

同學們

練習剛剛上述的活動之後

對於身體挺直是否又更有概念了呢

之後都可以好好的應用在搬運重物喔