字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「乾坤大挪移 乾坤大挪移心法」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

上一節課

我們已經學會了雙手負重量

那麼這一節課

我們就要來學習搬運物品時

重要的乾坤大挪移心法

這六大心法的學會了之後

對於未來在搬運物品上面

會相當有幫助喔

00：32

乾坤大挪移心法1： 重量要評估

搬運物品前先觀察物品的大小

及評估它的重量

是否超出了自己的負重量呢

搬運物品前

先觀察紙箱是否牢固

裝箱的物品是否會掉落

再從外觀找出適合雙手抓握的位置

並試著推推看

評估物品重量

是否有超過自身負重範圍

一切符合條件後

再著手進行搬運

01：15

乾坤大挪移心法2 路線要規劃

人力搬運重物時

請挑選最簡易的路線前進

並事先將障礙物清除

可減少不必要的身體動作

01：58

乾坤大挪移心法3 物品要近身

試著動一動

如果要搬運的物品

放置於前方的桌面上

大家習慣怎麼去拿起它呢

以下的兩種方法

同學們會用哪一種呢

02：51

乾坤大挪移心法4 身體要挺直

搬運物品時

將身體挺直相當重要

可以想像身體是一根大樹幹

在抬舉提舉拿取操作物品時

都用身體挺直的姿勢進行

會較省力而且安全

因此人力提舉重物

需非常注意自身姿勢

用身體挺直的姿勢完成任務

可以既省力又安全

而當我們熟悉了身體挺直的動作後

在日常生活中也會有諸多助益喔

而搬運物品時

身體向前彎曲或過於後仰

長期下來皆容易導致脊椎受傷

造成腰背不舒服

當身體過度前彎又提舉重物時

腰椎受力是直立站姿的2.2倍

長期使用此姿勢搬運重物

易壓迫椎間盤造成椎間盤突出

當紙箱很重時

為了減輕雙手負擔

有些同學會將重物卡在腹部或骨盆前方

使用身體後仰的姿勢進行搬運任務

但這樣錯誤的代償動作

同樣會增加腰椎關節的受力

經年累月易導致腰椎疼痛

04：30

乾坤大挪移心法5 ：高度要調整

之前已經體驗到物品離身體越遠

我們的雙手及身體就會越費力

而徒手搬運物品最適當的高度

大約就在雙手自然垂放於身體兩側

手腕至手肘的高度

05：03

乾坤大心法6 ：視野要清晰

搬運物品時

需要避免物品高度遮住視線

影響移動時的安全

維持良好視野

才能觀察到前方路況

免碰撞到障礙物

05：43 課堂活動

乾坤大挪移心法練習

現在藉由課程練習

我們來幫同學們

快速複習乾坤大挪移心法內容

首先搬運物品時重量要評估

切勿直接徒手搬運

超出自身負重範圍的重物

再來是路線要規劃

選擇簡單的路線前進

才能減少不必要的身體動作

三物品要近身

減少重物與腰椎的力臂

達到省力的目的

四身體要挺直

讓脊椎關節維持在良好位置時

才能減輕腰椎肌肉和軟組織的受力

避免腰椎損傷

五高度要調整

提舉物品的高度位置

大約在手腕至手肘高度處

最後一項視野要清晰

搬運物品時物品切勿擋住視線

影響行進時的安全

同學們學會了這6大心法了嗎

學會了這6大心法之後呢

之後在搬運重物時候

大家都可以應用看看喔