字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「乾坤大挪移 認識雙手負重量」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 認識雙手負重量

各位同學大家好

我們這一單元的名稱是乾坤大挪移

然後在這一單元

我們有三個主要的學習目標

第一個目標就是

了解人力搬運物品的正確姿勢及動作

第二個目標則是藉由持重物行走

及推行重物的方式

增進我們的四肢協調能力及肌耐力

第三個目標

則是將我們上面所學習到的物品搬運方式

應用於我們的日常及生活情境中

00：48 乾坤大挪移 單人搬運好活力

我們每個人在日常生活當中

都會經常需要搬移挪動物品

例如提水桶、搬紙箱、抬桌椅等等

尤其是在整理家務時

更需要大大量的挪動家具

如果人力搬運物品時

經常使用錯誤的姿勢或不良的習慣

這樣長期下來了

就容易導致我們的肌肉拉傷

或是關節磨損

而且會大大的降低我們的工作效率

所以各位同學

如果我們能夠學會正確的搬運物品的方式

便可以大大減輕我們的身體負擔

對於維持我們生活品質是非常有幫助的

所以我現在就跟著這一個單元

學習正確的搬運物品技巧吧

01：35 乾坤大挪移 雙手負重量

每個物品的都有它的重量

有些可以很輕鬆的就用雙手抬起來

有些卻很重的不適用我們的雙手搬運

那麼在提舉物品之前

我們要先去了解

什麼是我們的雙手最大負重量

01：54 雙手的負重範圍 男女力氣大不同

男生與女生的在體型上差異很大

所以能適合提取重量的也都不同

看看以下的圖片

你知道你自己適合的提舉範圍了嗎

(圖片說明)男女雙手搬重範圍

男生5~25公斤

女生3~16公斤

(圖片說明)提舉最大重量

男生25公斤

女生16公斤

沒錯

男生適合的提舉範圍最大在25公斤

女生則是在16公斤

所以如果你們未來需要搬運

比這一個數量還要再重的物品的時候

請記得找你的家人跟朋友一起合作喔

02：58 雙手的負重範圍 手臂位置力氣大不同

知道了我們雙手的最大負重量

25公斤跟16公斤之後

我們現在就要來說明最小的3公斤

跟5公斤是怎麼來的呢

我們人體很奧秘喔

我們在搬運物品的時候

我們的身體其實都會幫忙出力氣的

所以我們在搬運的時候

手臂越貼近身體就會越有力氣喔

我們可以觀察以下的圖片

看看有什麼不同呢

(圖片說明)手肘伸直 肩膀彎曲

男生5公斤 女生3公斤

(圖片說明)手肘彎曲大於等於90度

男生20公斤 女生13公斤

(圖片說明)手肘彎曲小於90度

男生25公斤 女生16公斤

既然我們已經了解了雙手最大負重量

以及手臂最有力氣的位置後

現在就要讓我們來實際體驗看看

實際用雙手搬運物品

更能記得住哪一個姿勢是最有力氣的

05：00 課堂活動

活動一：三種動作一次滿足

請同學用以下三種不同的姿勢

提舉相同重量的物品後

認為哪一種動作最輕鬆

將他勾選出來

(圖片一)手肘伸直 肩膀彎曲

(圖片二)手肘彎曲大於等於90度

(圖片三)手肘彎曲小於90度

(正確答案：圖片三 手肘彎曲小於90度)

如果針對肢體受限的同學

我們想要調整活動的難易度

我們可以利用減輕他的重量

或者是調整他的姿勢的方式去進行任務