字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「美食外送 我是美食外送員」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 美食外送 我是美食外送員

各位同學你知道嗎

外送員在接收到我們從手機應用程式

所訂的食物訂單之後呢

他就要開始騎他的摩托車

穿過大街小巷將食物送到我們的手上

你是不是也已經實際上用這個手機的應用程式

點過美食吃過了呢

接下來這一堂課那我們就要試著

我們要模擬一下

這個外送員這個整個服務的過程

我們要來練習穿越或者是跨越障礙物

我們起來動一動

消化一下你剛剛吃的食物囉

00:48 外送員障礙挑戰 快腿外送員

各位同學接下來的課程

我們就要練習的是

外送員的障礙挑戰任務

請大家想像一下

你就是這個美食外送的外送員喔

老師接下來會利用我們手邊

常常見到可以當障礙物的東西

來佈置這個環境

同學們你就要想辦法繞過

或是跨過這些障礙物

然後達到老師指定的這些地點

我們可以使用有色的膠帶貼在地板上

那我們可能請同學你要跨過

我們所貼的這個有色膠帶

甚至老師也可能會利用不同形狀

或是不同大小的角錐來設定當成障礙物

同學們準備好了嗎

我們來試試看喔

01:41 挑戰一 繞障礙物

各位同學那我們現在要練習的第一個活動

就是繞過障礙物

對於你已經能夠獨立的穩定的站好

然後走直線的同學呢

但是對於變換方向

轉彎這些動作還不熟練同學

我們可以先從這個動作開始練習

透過調整角錐的這個間距

來變化穿越障礙物的難易度

我們希望可以把這個角錐的這個間距

慢慢的縮小到90公分

為什麼呢

因為我們一般使用居家的這個門的寬度

也是大約這個是90公分的寬度

我們希望同學那你可以慢慢的練習

希望可以讓大家在進出門的時候

也能夠很流暢很順暢的通過

02:31 挑戰二 跨越障礙物

各位同學

我們剛已經練習過繞行障礙物的部分

接著我們來練習跨越障礙物

對於已經能夠獨立站穩

也能夠直線跨步行走的同學

我們接著就是練習怎麼樣抬腳跨過障礙物

那一開始我們可以先從有色的膠帶開始練習

我們可以把有色膠帶依序的貼在地板上

然後同學就是跨過有色膠帶不要踩上去

如果這個已經沒問題了

接著我們可以把角錐布置上去

或者是利用所謂的跨欄架

利用不同高度的跨欄架

我們來練習跨越障礙物

隨著你的程度進步了

我們把這個跨欄架的高度墊高一些

或者是把這個跨欄架的間距變窄

都可以提升這個你跨越障礙物的能力

(圖片說明：跨欄擺放的間距，可依學生平日跨步的距離來調整。距離增加或縮短，都可提升任務的難度)

各位同學你在練習這個繞行

或跨越障礙物的時候

有沒有跨步困難

或者是行走不穩定的情形

這時候老師提醒你

你可以利用我們的移行輔具來進行輔助

老師這邊提供兩個建議

第一如果說你的跨步能力

抬腳的動作有部分能力

只是說這個流暢度

或者是速度比較慢

或者是穩定性沒有這麼好

老師可以建議你使用助行器

用助行器就是像我們這個圖片畫面所顯示的

透過助行器的輔助

你一樣可以練習繞行

還有簡單的跨越動作

如果你在練習繞行或跨越障礙物的時候

有明顯的困難

譬如說你抬腳特別的慢

或是跨步非常的困難

甚至說你的身體搖晃的比較厲害

這時候基於安全的考量

建議你使用這個步態的訓練器

提供一個身體比較好的支撐

讓你這個跨步動作比較容易來進行

只是提醒你一下喔

我們在使用這個步態訓練器的時候

因為這個步態訓練器本身底盤的高度

可能會撞到這個我們障礙物

所以我們在進行練習的跨越動作的時候呢

我們可能就是要使用這個有色膠帶來進行練習

04:56 挑戰三 障礙挑戰路線

各位同學

如果你對於繞過障礙物或跨越障礙物

都已經有進行過練習了

這時候老師我們可以提高一些練習的難度

譬如說我們原本放置這個障礙物是很規則的距離

放置的高度也是規則的

這時候我們可以調整這個高低不同交錯的來放置

或者是間距也可以調整不同的間距

有的時候是90公分

有的時候是150公分

這樣子的安排的話呢

你的視覺或者是你的跨越能力就是隨時要做調整

05:37 課堂活動 美食外送員障礙挑戰

各位同學你對於跨越障礙物

或繞過障礙物是不是有一定的熟悉度了

接下來我們來進行一個小遊戲

請你想像一下自己是一個外送員

老師要請你幫忙把這個美食

送到這個對面同學的手上

在這個送餐的過程當中

老師會放上了角錐 跨欄架

甚至會擺上不同的桌椅

小心

你要繞過這些障礙物

甚至要跨過這些障礙物

把這個餐點送到對面同學的手上喔