字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「美食外送 九宮格米字步」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 九宮格米字步

各位同學在前面的原地踏步

單腳的登階還有單腳的踩球運動

你是不是都已經練習過了呢

如果這些活動你都已經熟悉了

接著我們來增加我們的挑戰

我們來試試看在九宮格裡面

做一些平衡的練習喔

00:34 練習四 九宮格米字步

各位同學在九宮格的練習部分

我們可以使用30\*30公分大小的巧拼墊

來組裝進行練習

因為巧拼墊有各種不同的顏色

它可以提供我們很清楚的視覺提示

那我們把巧拼墊拼成九宮格之後

我們人站在這個九宮格的最中心

這一格的巧拼墊上

然後在周邊就會有8個格子

我們可以依序把我們的腳踏到

這個周邊的8個格子當中

譬如說我們可以先踏上右上方

然後再回到中間

之後往右邊踏出去

然後再接著踏上右後方

左後方

左邊

及左上方

甚至再回到正前方

依序同學們可以分別用右腳或者用左腳

踏到這個週邊的8個格子當中

可以練習我們的這個重心轉換能力

以及跨步的能力

那個能力也有助於我們動作協調的提升

然後包括行走還有跨越障礙部分

也可以是有一定程度的幫忙

關於九宮格的練習部分

我們也可以做一些變化

譬如說各位同學

我們可以在這個巧拼墊上

寫上不同的數字

然後同學之間可以進行一些小遊戲

譬如說我們指定同學以右腳或左腳

分別踩上我們念給他指定的數字

或者是老師給你一連串的數字

記下來之後

然後我們用我們的腳

去踩到一連串所指定的數字上

這樣子一來可以提升活動的趣味性

二來同學對於下肢的協調能力

還有我們注意力都能有訓練以及提升

02:39 課堂活動 骰子九宮格

如果大家對於這個九宮格

這個練習活動已經很熟悉了

老師這邊建議你可以進行另外一個小活動

我們可以利用比較大型的骰子

我們用腳拿來撥動這個骰子

練習試試看我們可不可以從一二

然後依序將骰子用腳

抬起我們的腳把骰子從一撥到六

甚至我們可以進行一些簡單的遊戲

譬如說由老師或是由同學

指定一到六固定的數字

你用你的腳

抬起的腳去撥動這個骰子

用腳讓骰子滾動到我們指定的數字

各位同學我們剛剛已經在練習的時候

已經有練習過了單腳的踩球

單腳的登階以及踏步這些活動

最後還延伸出來了

所謂這個九宮格的米字步

還有單腳撥骰子的活動

如果你都已經經過練習了

相信你的動作現在有一定的程度了

老師也設計了一個自我的評量表

大家可以利用這個評量表

來記錄自己各項活動的表現

然後隔一段時間

我們就可以來看看自己是不是進步了

我們還可以調整這個活動的難易度

接著那我們就來看一下怎麼使用這個評量表

04:01 課堂活動 自我評量表

各位同學我們現在看一下

老師這邊幫大家設計的這個自我評量表

裡面總共有6個項目

包括我們之前練習過的活動

有繞行障礙物

跨越障礙物

原地踏步

單腳登階

單腳踩球以及所謂的九宮格的米字步

同學在使用這個表格的時候

你可以依據你現在的能力

先把這個項目上面的空白處

填上符合你能力的這個目標

老師舉例

譬如說你可以在10公尺內繞行3個障礙物

跨越障礙物部分

你的障礙物可能是10公分

原地踏步每分鐘可能是20下

單腳登階每分鐘可能是25下

那單腳的踩球每次可能維持的是3秒

米字步在8個方位

你完成8個方位可能需要25秒

那這時候呢

你給自己設下這個目標之後

你可以進行練習一段時間

譬如說一個禮拜

兩個禮拜之後呢

你就可以來檢視一下

自己是不是有完成你設定的這個目標

甚至在這個檢核表裡面

你也可以註明一下

自己是不是需要一些協助

闢譬如說你是需要扶著牆面或扶著桌子

甚至說如果同學你需要輔具

譬如說助行器或者是這個步態訓練器

你也可以備註在這個備註欄裡面

讓自己了解一下自己進步的情形

各位同學我們在美食外送這個單元

我們練習的繞行障礙物 跨越障礙物

甚至我們有一些練習活動

包括了單腳的踩球 九宮格的米字步

我們希望各位同學在這個動作的協調性

還有行走的穩定性部分

這些都能夠有所提升

老師希望大家能把這個能力

帶回到家裡面

你能夠在家裡的臥室

家裡的客廳都能夠來去自如

甚至你能夠主動的幫爸爸媽媽的忙

能夠做一些簡單的家務整理

讓自己的行動更為獨立

那我們就繼續多練習

希望能夠更進步喔