字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「嗶嗶嗶上下車－01我能拿起卡片搭公車」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。

0:10 嗶嗶嗶上下車 我能拿起卡片搭公車

各位師長

各位同學大家好

今天我要跟大家介紹的主題是

嗶嗶嗶上下車

跟大家分享的這個主題

我會分三集來跟大家介紹

首先第一集是

我能拿卡片上下車

第二集是

卡片拿的巧

上下車刷卡快又好

第三集是

腿腳有力上下車給力

那我們都知道在都市裡面

在我們的日常生活中

搭乘交通工具

是一件非常重要的事情

尤其是一些身心障礙的學生

在面臨職場

或者是上學的第一件事情

就是交通的使用

搭乘交通工具

包括公車包括捷運

都是提供我們

非常便捷的一項活動

因此今天的這個主題

就是要讓大家能夠理解

也讓大家能夠藉此來練習

上下車的這些技能

那我們都知道

整個手臂的一個肌力

是維繫我們後端

做精細動作操作

一個很重要的關鍵因素

因此我們在整個手臂的操作上面

就有3個方向

分別是往前面的抬舉

也就是胸前的抬舉

往兩側的抬舉

也就是我們手臂的平舉

以及往上高舉過頭

手臂上舉的這三個活動

那常常我們在練習

手臂抬舉的同時

我們會搭配

手握力的一個訓練

2:17 我能拿卡片上下車 手臂肌力訓練

我們現在要進行

手臂肌力訓練的活動

在手臂肌力訓練的活動

我會建議各位可以準備

500~600cc的水瓶

這個水瓶

最好是使用圓形的水瓶

因為圓形的水瓶

各位的手掌

剛剛好可以抓握這個水瓶

我們現在握著我們的水瓶

將手臂伸直往前

在伸直往前之前

我要請各位同學注意

雙側的手臂要做夾緊的動作

夾緊這個情況下

我們把手臂往前伸直

推出去之後再往上抬舉

在往上抬舉的時候

要注意我們的手臂

要能夠貼合我們的耳朵

而手掌的方向

是要朝我們耳朵的位置

之後在把手臂慢慢的放下來

現在請各位跟著老師來做一次

我們把手臂推出去

之後我們把手臂往上抬舉

之後我們慢慢地把手臂放下來

好 那這個就是

雙側手臂肌力訓練的示範

3:53 我能拿卡片上下車 雙側手臂協調動作

接下來我們要做

雙側手臂協調的動作

雙側手臂協調的動作要搭配

我們的指令來做

也就是當我們的兩隻手

從身體的兩邊

我們開始挺舉

然後抬到頭頂的這個同時

搭配著我們的指令

從0開始數

數到10

也就是10的時候

我們的手剛好在上面

我們從零開始喔

0、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

10的時候我們的兩隻手

剛好在頭頂碰觸

那這個是協調的動作

4:50 我能拿卡片上下車 雙側手臂協調活動

那接著我們要再做下一個

雙側手臂協調的活動

那這一個活動

一開始我們要將

兩個手臂做交叉

那剛剛我們數到10

這一次我們只要數到5

而數到5的時候

兩個手臂是平行的

平平地放在我們的身體兩側

現在老師示範一次

從這個交叉開始

1、2、3、4、5

也就是從這邊

兩隻手臂在胸前交叉

那數到5的時候

直接就到了我們兩邊的身體

我們現在來示範一次

給各位看

首先我們把兩隻手臂交叉

好 開始

1、2、3、4、5

各位同學

我們進行完了

第一集的兩個單元

分別是手臂的肌力訓練

以及雙側手臂的協調訓練

希望各位同學

可以在家裡的時間

或者是學校下課的時間

在你手邊可以拿到的一些器材

練習練習喔