字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「嗶嗶嗶上下車－03腿腳有力 上車給力」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 腿腳有力 上車給力

腳部的活動

是很重要的喔

因為公車

因為捷運來

我們第一件事情就要

往前走過去

我們就必須要有足夠的腿力

足夠的腳力

之後還要應付公車

或者是捷運上面的搖晃

因此平衡的訓練在這一集

也是我們要訓練的重點

00:41 腳部肌力訓練1 雙腳夾球

那這個單元

我們會強調在下肢

腿腳的肌肉力量的訓練

在雙腳夾球的活動之前

我們要先選擇一顆合適的球

這顆球老師的建議

會是要能夠讓你的兩個膝蓋

能夠夾住的球

或者是你的腳踝

可以夾住使用的球

我們選擇好了球之後

我們可以把球夾在我們腳踝中間

或者是我們小腿中間

這個背就靠近

我們這個椅背的位置

然後我們的兩隻腳就往前

然後兩隻腳往上提

往上提

那當然在做這個活動的時候

假如你的肚子不是這麼有力氣

你可以用兩隻手扶住椅子

8:41 腳部肌力訓練2 彈性帶訓練

另外一個是

我們會準備彈性帶

把彈性帶框住

我們椅子的其中一個腳

另外一邊

我們會把腳套進來

這個彈性帶裡面

套好了之後

王老師要請各位

把你的腳伸直 彎起來

伸直

2:18 腳部平衡協調訓練1 腳踩踏墊

現在要提供給各位的是

下肢腳步的平衡活動

在下肢腳部的平衡活動裡面

老師準備了一個墊子

在操作的時候

我們的一隻腳放在墊子上

另外一隻腳要在地板上做活動

緊接著老師就示範給各位看

我們一隻腳踩在上面

之後兩隻腳做交替

兩隻腳做交替

當這個動作都越來越穩定

越來越純熟了以後

我們一直腳一樣踩在上面

另外一隻腳開始要

繞著這個墊子繞一圈

來做繞圈的動作

一隻腳一樣踩著

一隻腳開始做繞圈的動作

繞回來原點

3:17 腳部平衡協調訓練2 單腳踩球

首先呢

我先請各位同學你單腳站立

每一腳大概站立

10秒鐘左右的時間

第二個

就是我們會在站立的時候

使用小球

也就是一隻腳踩著地板

另外一隻腳將前面的小球

撥到腳的另外一邊

然後再用原來的這一隻腳

再將小球撥過來

到你的同一邊

3:50 腳部平衡協調訓練3 平衡木挑戰

各位可以看到我在地板上

我們有貼了兩條黑色的線

首先可以先準備

比較寬一點的兩條線

在這兩條線中間

自然的行走

不要壓到線

之後我們要求學生

兩隻腳以腳後跟頂著腳尖

腳後跟頂著腳尖的方式

去做行走 很好

腳後跟頂著腳尖

在進階版的活動裡面

你會發現王老師把

兩條線的距離給縮短了

以往我都會建議

這樣子的寬幅

大概是我們腳的寬幅

我們要在上面去做

行走的練習

之後我們會要求學生

腳後跟頂著腳尖的練習

5:03 大腦體操1 喝溫開水

在雙手雙腳的協調性活動裡面

今天要跟大家介紹的是

大腦體操

第一個步驟

就是要喝一杯乾淨的溫開水

乾淨的溫開水最主要目的

就是要讓大腦能夠醒過來

知道我們要開始

做今天的活動了

5:30 大腦體操2 大腦開關

那第二步驟

我們要啟動大腦開關

大腦開關在兩個位子

首先

我們要把你的左手

壓在你的肚臍上

右手要放在兩個鎖骨

中間的這一個位置

這個地方叫做大腦開關

兩個地方我們都要

來回的這樣子搓揉

大概搓揉10下

3、4、5、6、7、8、9、10

6:07 大腦體操3 手腳交疊

第三步驟是手腳交叉

然後相互交疊的動作

首先要請各位跟老師一樣

我們先把兩隻手伸出來

伸直在前面之後

兩手反向

之後去做交叉交疊的動作

之後把整個手彎上來

彎上來了之後

你會發現我們是左手臂在前

因此我們就會換成

右腳交叉在前

6:42 大腦體操4 小球操

好 我現在示範小球操

小球操就是你在手上

拿一顆小球

或者是一個小物件

只要手能夠抓得住的都可以

那在做的過程中

我們要讓球體

在手前面去做交叉

這個交叉裡面的一個活動

之後沒有拿球的那隻手

要到後面去碰觸腳踝

六個單元的訓練

相信大家都收穫滿滿

那王老師要建議各位

在之後有空的時間

就把這些活動反覆的去練習

讓嗶嗶嗶上下車

能夠練習得更好

也讓我們在交通安全上面

做得更確實