字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「整理書櫃－02座椅坐姿與地板移動」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 整理書櫃 座椅坐姿與地板移動

要整理中層及上層的書櫃

我們就沒有辦法

坐在地板上整理

而是需要採用適當的椅子

或者是站起來

同樣的座椅坐姿也分成

靜態平衡與動態平衡

那當座椅坐姿時

身體與椅面接觸的面積比較小

而且下肢也需要用力

協助支撐身體

所以這時候要維持穩定的

坐姿平衡就會比

在地板上維持平衡要困難許多

同樣的各位同學知道

什麼是座椅坐姿的

靜態平衡與動態平衡嗎

座椅坐姿的靜態平衡

指的就是身體可以維持

身體穩定的靜態坐姿

一段時間而不會傾倒

動態平衡就是

當你身體在整理書櫃

手伸去拿書本的時候

身體仍能夠維持穩定的坐姿

而不會傾倒

同學們想想

當我們坐在椅子上

是不是偶爾會

前後左右上下動一動

和伸展軀幹呢

這時候

你所用到的就是前後

左右以及上下的坐姿平衡

當你向前將手放到書櫃上

這時候所採用的就是前後平衡

當你向左右兩側

放置書本的時候

這時候採用的就是左右平衡

當你將書本放到

比較上層書櫃時候

這時候採取的就是上下平衡

等一下就讓我們來體驗看看吧

1:56 座椅坐姿練習 座椅坐姿靜態平衡

接下來我們介紹一些

靜態坐姿平衡的活動

首先我們可以依照自己的能力

找無椅背的椅子

然後將雙腳平穩踩在地上

雙手放在膝蓋上

接下來我們可以在身體不動下

從事轉頭

雙手平舉

以及雙手上舉等動作

2:35 座椅坐姿練習 座椅坐姿動態平衡

我們先來試試看

座椅坐姿的左右平衡

在座椅坐姿下身體向右傾

試試看在臀部不離開椅子下

你可以傾倒到多大的角度

身體的前後平衡

我們可以在身體向前傾

試試看在臀部不離開椅子下

身體可以前傾到多大角度

身體可以後仰到多大角度

而維持不傾倒

3:26 課堂活動 活動一 雙人座椅平衡練習

如果是能力比較差的同學

可以在其他人協助下

體驗坐姿平衡

這位同學

妳現在不要怕

我會慢慢的讓妳身體

向前傾或向後傾

妳看這就是向前傾

我們現在向後傾

放輕鬆

好 ok

好 向右

好 向左

好 ok

有時候書本散落在比較遠的地方

當我們伸出雙手

而仍無法拿到書本的時候

這時候我們就需要

移動我們身體靠近書本

可能就需要前後或左右移動

才能夠靠近書本

有時候我們會需要雙手協助

才能夠更快而省力

4:30 身體移動練習 地板身體向前移動

地板身體向前移動時

我們先要將雙手掌撐地

然後利用下壓的力量將身體撐起

然後再將身體靠向左側的臀部

這時候右側的臀部

以及大腿用力將身體往前

然後再將右手伸出去

這時候將身體

傾向右側臀部

再換左側的臀部

以及大腿向前移動

然後如此交替

來達到在地板移動身體的效果

5:10 身體移動練習 地板身體向後移動

地板身體向後移動時

這時候先將雙手手掌

放在身體的後方

然後同樣的雙手下壓

將身體撐起

然後身體向左側

然後右側的臀部

以及下肢向後移動

這時候再將身體

向右側的臀部靠

然後左側的臀部

以及下肢在往後移動

如此左右交替

以達到移動身體的效果

5:49 身體移動練習 地板身體左右移動

地板身體要向右側移動時

可將手掌雙手撐地

然後將臀部抬起

向右側移動

在將下肢向右移動

同樣的如果要向左邊移動的話

可以先雙手撐地

用力將臀部往左方

然後再將下肢往左方移動

以達到移動身體的效果