字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「整理書櫃－03增進柔軟度與肌力活動」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 增進柔軟度與肌力活動

增加軀幹柔軟度以及肌力

也能夠讓我們身體

維持較佳的平衡

同時讓我們身體移動

可以比較省力

那以下我們就會介紹一些

相關的柔軟度的活動

以及增進身體肌力的活動

00:35 柔軟度訓練 抱膝靠胸

抱膝靠胸

當我們在做抱膝靠胸時

雙手先平放在身體兩側

然後在將膝蓋彎曲向胸部靠近

雙手抱住大腿後側

維持6到8秒

然後再將手腳慢慢放下

這個動作可以做10次

(圖片說明)動作解析

1雙手平放

2膝蓋彎曲靠胸

3雙手抱大腿

4維持6至8秒(抱膝時注意 腰部貼地不能拱起)

5手腳慢慢放下

6換腳再重複

1:40 柔軟度訓練 坐姿體前彎

坐姿體前彎

當我們在做坐姿體前彎時

可以先採取長腿坐姿

將兩側膝蓋伸直

接著雙手掌併攏放在兩腿中央

身體盡量向前彎曲

維持10到20秒

然後再回來

像這樣做3到5次

2:21 柔軟度訓練 盤腿壓膝

在做盤腿壓膝時

我們可以先採取盤腿坐姿

如果肌肉柔軟度比較好的同學

可以將兩腳掌併攏

將手肘放在大腿的內側

身體盡量向前彎

以伸展大腿內側的肌肉

維持10到20秒

然後放鬆

像這樣做3到5次

3:00 肌力訓練 仰臥起坐

仰臥起坐

在做仰臥起坐時

身體先仰躺在地上

雙手交叉放於兩側肩膀

雙膝彎曲

腳掌平放在地面上

將身體軀幹抬起

至肩胛骨離開地面

維持1到3秒

然後再放鬆躺平回到地面

如果無法做出的話

可以將雙手伸直

或請他人協助等替代方式

抬起時注意要保持呼吸

不要閉氣

如果學生自己無法坐起時

協助者可以將雙側大腿

靠在學生的小腿兩側

協助維持固定

接著雙手牽起學生的前臂

慢慢將學生拉起

主要是學生自己用力

如果學生無法坐起時

切勿強力拉起

以免手腕關節或前臂受傷

接著讓學生慢慢躺回去

完成仰臥起坐的協助

切忌動作要順暢緩慢

4:47 柔軟度訓練 手撐抬背

手撐抬背

手撐抬背在剛開始的時候

先採用俯臥姿勢

雙手掌撐地

然後將背部抬起

維持20到30秒

在放鬆回俯臥姿勢

這樣共做3到5次

撐起身體時

注意要保持呼吸不要閉氣

雙手盡量將身體撐起到

你的能力可以撐起的地方

注意不要讓手肘及背部受傷

5:40 肌力訓練 抬臀活動

抬臀活動

抬臀活動剛開始時

身體先仰躺在地板上

雙手平放在身體兩側

雙腳需彎曲

腳掌平放在地板上

剛開始時將臀部抬起

維持10秒

然後再慢慢放下來

共做10次

當我們做完這些活動後

可以增進你的軀幹肌力

包括腹肌以及背肌

可以保護你

在從事整理書櫃工作時

不會受傷

而且可以提升身體的肌耐力

增加操作活動的時間