字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「整理書櫃－04站姿與蹲姿 跪姿操作」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 站姿與蹲姿 跪姿操作

同學知道嗎

當我們站立時候

最常採取的站姿

是雙腳併攏後微微張開

身體挺直

然後肩膀自然放鬆

維持站立的狀態

稍息時則是軀幹挺直

雙腳打開與肩同寬

雙手在背後交叉

維持穩定的站姿

我們一起來做做看

看看同學做的正不正確

00:44 站姿訓練 立正

立正時將軀幹挺直

雙腳跟併攏

兩側肩膀保持在

同一水平位置

兩側的骨盆也保持在

同一水平位置

保持左右對稱

雙手平貼在大腿兩側

1:11 站姿訓練 稍息

稍息時將軀幹挺直

雙腳打開與肩同寬

雙手在背部交叉

1:32 站姿訓練 輕鬆站姿

輕鬆站姿

輕鬆站姿的時候

軀幹挺直

雙腳微微張開

肩膀放鬆

雙手放鬆在身體兩側

1:56 站姿訓練 擦拭書櫃

依照不同高度的書櫃

手舉起抹布擦拭的高度

也會不一樣

像這個書櫃的高度

是在我的肚子上

跟胸部以下

所以我就可以採用站姿操作

手將抹布舉起到相對應的高度

然後擦拭書櫃內部

如果書櫃的高度是在胸部以上

到下巴以下的高度

那這時候

我們手要將抹布舉起來的高度

大概就會在這個位置

像這個書櫃的高度

是在我的胸部以上

到下巴以下

所以我可以採用站姿操作

手將抹布舉起來

到相對應的高度

然後就可以進行擦拭

2:58 站姿訓練 擦拭高書櫃

下巴以上

到頭頂以下高度的書櫃

這時候我們可以把軀幹挺直

雙腳微微張開手伸直

在書櫃的內部因為看不見

所以需要雙腳稍微墊起來協助

擦拭書櫃的內側

像這個書櫃的高度

是在我的下巴跟頭頂之間

所以我如果要擦拭

書櫃頂部的話

可以先一手扶住書櫃

維持身體穩定

然後再輕輕的踮起腳尖

然後另外一隻手拿著抹布

擦拭書櫃頂部

3:45 課堂活動 活動一 練習踮腳尖活動

現在我們要請你試試看

踮起腳尖行走

看你能行走多少時間

能行走多遠

如果是扁平足

或者是下肢無力的同學

無法將腳尖踮起

千萬不要勉強

4:12 擦拭訓練 站上椅子

如果擦拭

頭頂以上高度的書櫃

可能就需要小板凳的協助

首先先確認是穩定的小板凳

然後將小板凳移至

離書櫃適當的位置

接著一手扶著書櫃

如果書櫃不穩的話

可以扶著牆面

然後再將一隻腳

彎曲放到小板凳上

確認小板凳穩固不會傾倒

再膝蓋用力伸直

將另外一隻腳站上小板凳

進行書櫃擦拭

5:06 擦拭訓練 走下椅子

從小板凳下來時

先將一手扶著書櫃

接著將身體重心移到一腳上

然後再將另外一隻腳

慢慢地放到地板上

接著將小板凳的腳放下來

最後再將雙手放下

各位同學

當你整理下層書櫃時

你會彎腰還是蹲下來整理呢

哪個姿勢

能夠確保身體的安全呢

想一想

5:43 跪姿訓練 蹲跪姿

蹲跪姿時

可以將一腳後退

大約一個腳掌的距離

然後再將後腳的膝蓋

慢慢彎曲著地

著地後再將臀部

慢慢地坐下來放在小腿上

完成蹲跪姿

6:11 蹲姿訓練 雙膝跪姿

雙膝跪姿時

可以將腳後退

一到兩個腳掌的距離

然後讓後腳的膝蓋慢慢彎曲

先變成跪站姿

這時候再將另一隻腳的膝蓋

同樣彎曲著地變成高跪姿

接著再讓雙側的臀部

慢慢坐下來放在小腿上

變成雙膝跪姿