字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「整理書櫃－05蹲姿操作與整理」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 蹲姿操作與整理

蹲下來整理比較輕鬆

要怎麼蹲才會最舒服

是一腳蹲一腳跪

還是雙腳蹲姿

或者是雙腳的蹲跪姿

等一下我們就會來體驗看看囉

00:31蹲姿訓練 蹲姿

蹲姿時髖關節與

膝關節要微微彎曲

然後雙側大腿肌肉用力

慢慢地將臀部坐在兩側的小腿上

如果身體無法維持平衡的話

可以將雙手掌著地

協助維持身體穩定

00:56 蹲姿訓練 高跪姿

中下層書櫃也可以採用

高跪姿來協助擦拭

先將身體維持在雙膝跪姿

這時候需要臀部

以及大腿的用力

將臀部離開小腿

如果膝蓋會覺得不舒服的話

可以在膝蓋下方

墊軟墊或小枕頭

或是以其他方式替代

1:28 蹲姿訓練 跪站姿

要從蹲姿站起來時

我們可以先練習蹲站姿

首先

讓身體在雙膝跪地的姿勢

接著將身體轉成高跪姿

然後將一側的腳往前

腳平踩在地上

如果不穩的同學

可以先將一手扶住書櫃

然後再將腳往前踩在地板上

2:01 蹲姿訓練 從蹲姿站起

要從蹲姿站起來時

先採用蹲站姿

然後將身體重心移到前面的腳

接著後側的腳

膝蓋用力伸直將身體撐起

後腳跟向前腳跟併攏

各位同學當我們了解

以及學會這麼多的操作知識後

我們就要應用在

日常生活整理書櫃囉

我們會依據書櫃的高度

而採取不同的姿勢操作

2:36 整理書櫃 坐姿整理(一)

在維持盤腿坐姿下

雙手向前

拿取在地板上的書本

然後舉起來放到書櫃中

2:51 整理書櫃 坐姿整理(二)

在維持盤腿坐姿下

雙手向前拿取地板上的書本

然後放入較高層的書櫃中

3:07 整理書櫃 坐姿整理(三)

如果身體不穩的同學

可以一手扶著書櫃

在一手將書本拿起來

放入書櫃中

3:22 整理書櫃 站姿整理(一)

像這個書櫃的高度

是在我的肚臍以上跟胸部以下

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

3:46 整理書櫃 站姿整理(二)

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

4:10 整理書櫃 踮腳整理

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

然後再輕輕地墊起腳尖

然後另外一隻手拿著抹布

擦拭書櫃頂部

4:35 整理書櫃 爬高整理

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

5:28 整理書櫃 蹲跪姿整理

蹲跪姿操作時

先將一腳的腳掌平踩在地上

另一側膝蓋著地

臀部可以坐在小腿上

維持身體穩定後

再向前拿取書本

放入書櫃中

5:51 整理書櫃 雙膝跪姿整理

採雙膝跪姿操作時

可以讓雙腿平行

然後雙膝著地

臀部可以坐在兩側的小腿上

維持身體穩定後

再向前拿取書本

放入書櫃中

6:12 整理書櫃 蹲姿整理

蹲姿操作時

可以讓雙側腳掌平踩在地上

兩側臀部坐在小腿上

維持身體穩定後

再向前拿取書本

放入書櫃中