

子職教育學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小 _____ 年 _____ 班 _____ 號 姓名：_____

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出 3C 產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。

※任務一：

請記錄下你與家人在家裡一起運動的過程，並在下面四個格子中用拍照(或畫下)一起進行的 4 個運動模樣。

	

※任務二：

請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

我的感想	家人(_____)的感想



