

子職教育學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小

4 年 4 班 25 號

姓名：張簡季庭

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(媽媽)的感想
一開始做沒幾個動作就覺得喘，但在反覆練習幾項伸展運動後，我感覺我的筋有漸漸變軟，身體也放鬆了。而且和家人一起運動，我覺得很有趣！也讓家人的感情變得更好了！	謝謝季庭上網找了許多適合全家一起參與的運動，讓全家在家中也能適度的動一動，避免久坐少動促進身體健康，而且在運動過程中和孩子們親密的互動，充滿歡樂愉快的氣氛，更增進親子間的感情！

Happy Family

子職教育學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小

4 年 5 班 24 號

姓名：林奕青

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(媽媽)的感想
疫情停課的時候，一直待在家裡很無聊，也很想念同學。在家裡，我都會在地下室動一動，運動完後，因為有流汗，所以會覺得很舒服，心情也比較放鬆，跟家人的感情就會變好。運動，真是好處多呀！	疫情宅在家，和孩子們一起是時常的活動筋骨，可以使得生活作息維持正常，情緒穩定，和家人之間的感情增溫不少呢！



用心的孩子
最棒！

子職教育學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小

4 年 11 班 12 號

姓名：曾亮語

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。

我：
三角式



起



#未#未：
仰臥
起坐式

爸爸：
兔式



做
瑜
伽



#媽#媽：
半龜式

※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(媽媽)的感想
居家防疫時，我們一家人都遵守規定，減少外出，一整天都只能窩在家裡，能夠和家人一起做瑜珈來舒展筋骨，不僅有趣又有活力。	一場疫情使得每個人都只能宅在家裡，除了吃飯、睡覺、線上課程、居家辦公的時間之外，和家人之間的相處也變得面面相覷，於是我們透過靜態的瑜珈伸展來行運動之效，在練習的同時也增進了家人們的互動，生理、心理都一起被療癒了呢！

