

子職教育學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小

6 年 9 班 12 號

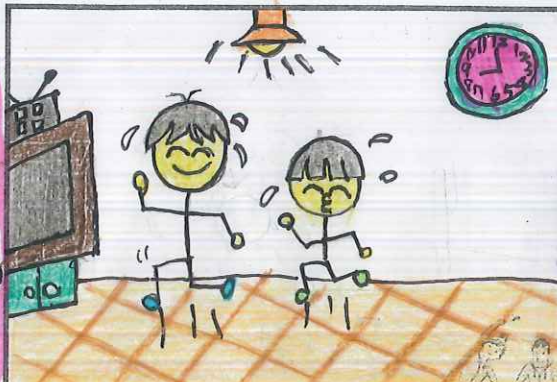
姓名：王宥勝

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。

原地跑步



跳繩



玩扯鈴



搖呼拉圈



※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
沒有運動的時候，我覺得身體懶洋洋的，沒有精神。但是運動完後，讓我全身非常舒暢，尤其流汗的時候很舒服。運動不但可以促進新陳代謝，幫助身體健康，而且還可以減肥，真是一舉兩得。	防疫生活使得大家減少出門的機會，家人相處時間變長，相牽掛的摩擦也比較多。藉由運動，除了可以抒發壓力，還可以促進家人感情，又可以幫助身體新陳代謝，讓我們變健康。



子職教育學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小

六年九班 16 號

姓名：蔣庭妘

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
在疫情的這段期間,大家應該都沉迷在3C的世界裡,很久沒有動一動了,所以我們在家裡運動,雖然家裡的空間比較小,但是能夠在走廊上傳接球跑步.....等比都沒有動好多了,真希望	防疫生活,在家簡單做體操動一動筋骨時也可跟孩子們聊聊天、分享心情抒解壓力,增進親子互動,很棒!

疫情可以趕快結束,盡情的到戶外跑跑跳跳!



子職教育學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小

六年 5 班 15 號

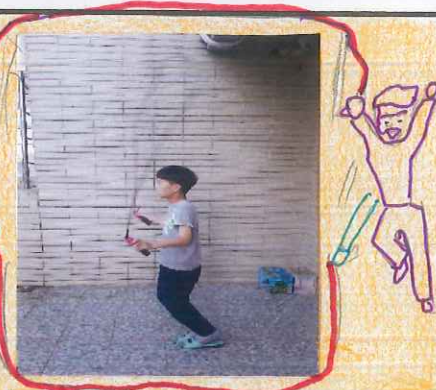
姓名：戴宇謙

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。

打桌球



跳繩

扯扯鈴



跳跳球

※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
防疫人人有責，在家做好防疫做些運動，也是個很不錯的活動。不但可培養家人之間的默契，也能為國家盡一份防疫的心力。打桌球、跳繩等運動，都能在家進行！	疫情讓我們腦力激盪出許多可在家中進行的運動。例如多桌變桌球桌、接棒變短跑競賽場、趣味搞怪、歡笑聲不斷，更令人珍惜那段困在一起的幸福時光。



Good, 圖文並茂呀！