

【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小 二年 4 班 2 號 姓名：王睿騰

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此之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，有時可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃避不出 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，身體也會變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭互動與情感，要請你們完成以下任務挑戰。

※任務一：

請記錄下你與家人在居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完成任務後的感想。

我的感想	家人(爸爸)的感想
我是運動小老師，第一次帶領著爸爸和妹妹做運動，我覺得很有成就感，也很開心。	本次活動讓家人們一起在家運動，睿騰很認真的帶領妹妹與爸爸做健康操，表現得很棒！另外也增進了家人們的感情，是很有意義的活動。



子職教育學學習單【同心動「疫」動】

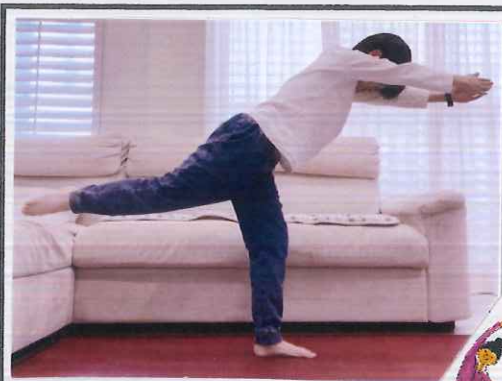
學校名稱：三民國小 二年 9 班 號 姓名：曾慕妮

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此之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，有時可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發鈴薯，而逃避不出 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，身體也會變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下任務挑戰。

※任務一：

請記錄下你與家人在居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。

哥哥：
平公木式



一起



我：
金龜式

爸爸：
弓式



做



媽媽：
眼鏡式

※任務二：

請你與家人各自分享完成任務後的感想。

我的感想	家人(媽媽)的感想
在家這一期間，我們都一整天呆在家，但為了身體健康，我們全家人決定運動。動作有一點多，但能夠是我們活動到全身的骨。	在這場前所未有的疫情風暴下，迫使每個人只能宅在家裡來謹遵規定，也因此讓家人們相處的時間變多了，除了日常起居與家人的互動卻顯得略為貧乏，但在透過挑戰瑜珈動作時，



一起練習的過程當中，不只是運動的功效，更促進了親情的交流，一舉數得療癒了生理與心理。

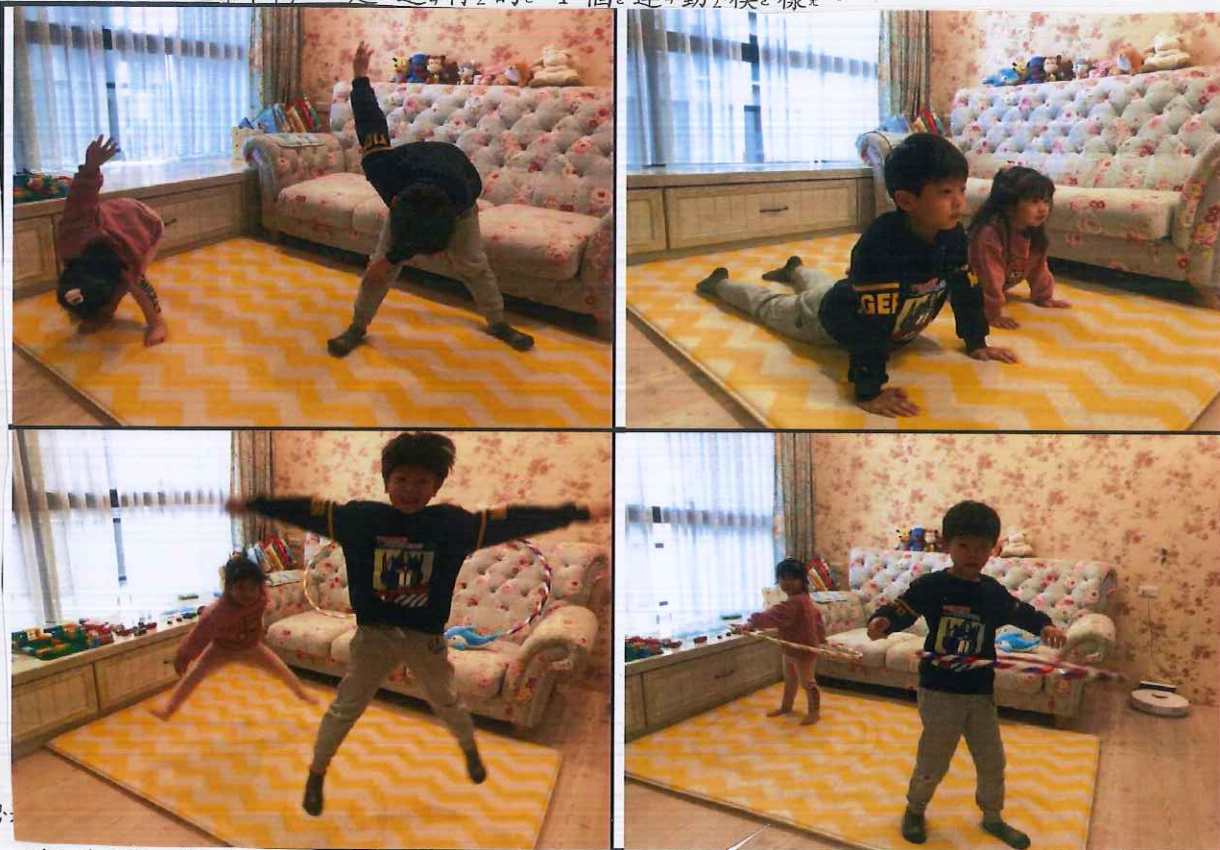
子職教育學學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小 二年 6 班 13 號 姓名：陳秉逸

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，以及其他的壓力等因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發發馬鈴薯，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，身體也會變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下任務挑戰。

※任務一：

請記錄下你與家人在家裡裡一起運動的過程，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完成任務後的感想。

我的感想	家人(妹妹)的感想
重力動身骨拉筋，是我骨力更好，心情放鬆更快。	和哥哥一起跳健身操，蹦蹦跳跳，搖呼拉圈好玩又好笑，我努力跟上動作，做完真的會累喔！



子職教育學學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小 二年 三班 10 號 姓名：楊秉儒

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；到了週末，有時可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發鈴薯，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，身體也會變得僵硬，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完成任務後的感想。

我的感想	家人(媽媽)的感想
因為防疫期間沒法出去運動，但是，也可以在家做運動，我用水瓶當做鈴，各舉 50 下，做完後，精神也變比較好，人也比較舒服，大家都更有健康的體魄，更有話題了。	防疫在家期間，仍需要適度的運動，在家可以進行核心穩定強化平衡力、肌力、肌耐力，即使防疫在家，也能做好體重控制藉由運動，讓家人間更多話題可討論，也可以激勵彼此，加強自身防護能力。