

子職業教育學習單【同心動「疫」動】

學校名稱：三民國小 二年 4 班 號：姓名：王睿騰

居家防疫一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，以及其他的压力因紓解，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不如愉快；到了周末，有時間可以維持一下家庭內的情感，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，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感能力，要請你們完成以下的任務挑戰。

※任務一：

請記錄下你與家人是在家裡一起運動的过程，并在下面四個格子中用拍照片(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受。

我的想法	家人(爸爸)的想法
我是運動小老師，第一次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」教育學習單【同心「疫」動「疫」動】

學校名稱：三民國小 二年 9 班 號：姓名：曾慕妃

居家防疫一生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互动似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居住在家辦公與學習，以至其他的压力因久坐，导致情绪变得不稳定，而容易引起不安愉快；到了周末，有时可以一家人庭内的感情，却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，不仅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互动与感情，要請你們完成以下的任务挑战。

*任務一：

請記錄下你與家人是在家裡一起運動的过程，并在下面四個格子中用拍照片(或畫下)一起進行的4個運動模樣。

哥哥：
平板式



我：
全盤蟲式

爸爸：
弓式

媽媽：
眼鏡式

*任務二：

請你與家人各分享完任務後的感受想。

我的感受想	家人(媽媽)的感受想
<p>在家的一期間，我們都一整天都在家，但為了身體好，我們全家人決定運動。動作有點累，但能夠是我們運動到全身的骨頭。</p>	<p>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，也因此讓家人們相处的时间变多了，除了日常起居，與家人的互动卻顯得略為貧乏，但在透過挑戰瑜伽動作時，</p>



一起練習的過程中，不只是運動的功效，更化進了親情的交流，一舉兩得療癒了生理及心理。

子職業教育學習單【同心運動「疫」動】

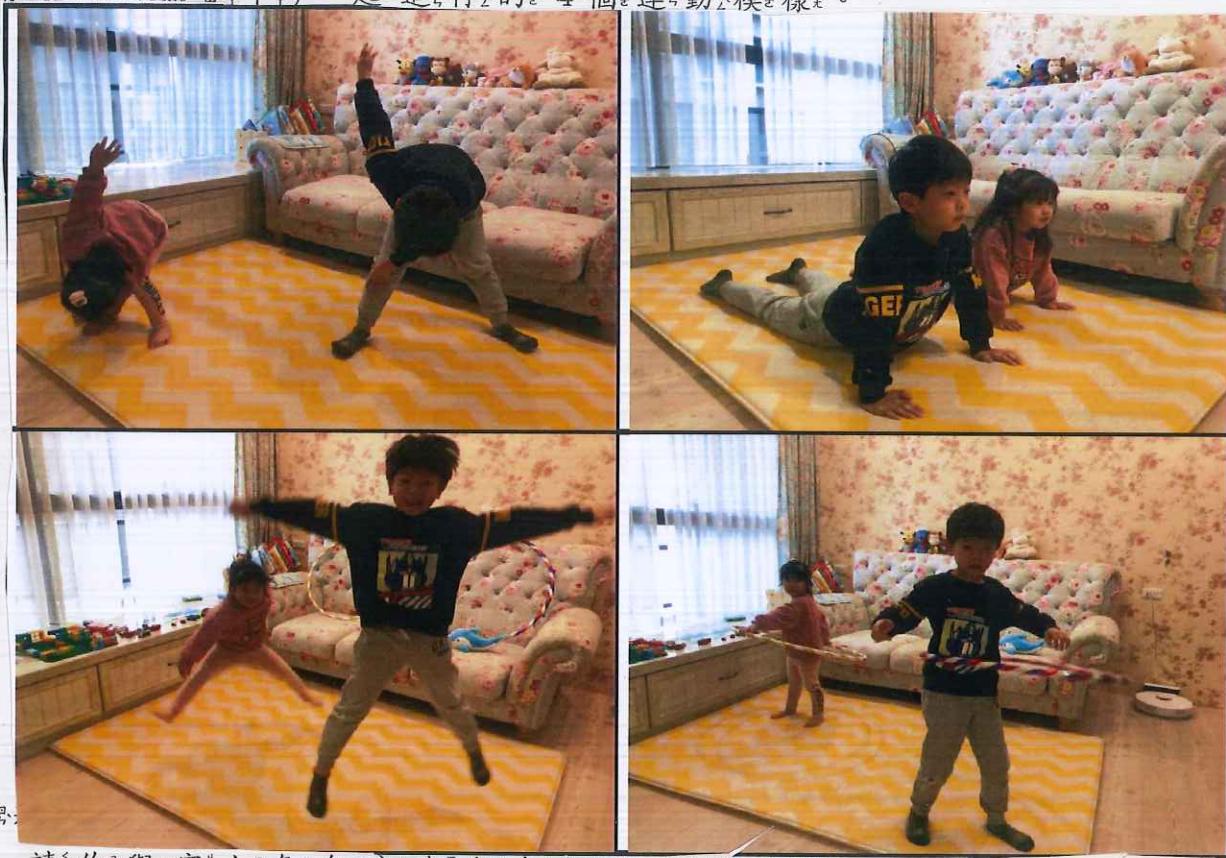
學校名稱：三民國小 二年 6 班 13 號 姓名：陳秉逸

居家防疫一生活力使我們與家人相處的時間變多，但彼此之間的互动似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以至其他的压力因久坐，導致情緒變得較不穩定，而容易引起不如愉快；到了周末，有時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想到當個沙發馬鈴薯，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，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互动与情感，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片(或畫下)一起進行的4個運動模樣。

廿
3/12



※任務二：

請你與家人各自分享完成任務後的感受。

我的感受	家人(妹妹)的感受
重力動身骨曲、拉拉筋，是我骨盆力更好，心情放鬆，更加快。	和哥哥一起跳健操、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」教育心學習單二單元【同心行動為「疫」動】

學校名稱：三民國小 二年三班 10 號 姓名：楊秉儒

居家防疫一生活力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，以及其他事的壓力等因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引起發怒、愉快；到了周末，有時間可以一家人庭內的感情，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感情，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过程，并在下面四個格子中用拍影片(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受。

我的感受	家人(媽)的感受
因為防疫期間沒辦法出去做運動，但是，也可以在家做運動，我用水瓶當哑鈴，各舉 50 下，做完後，精神也變比較好，人也比較舒服，大家都更有健康的身體。	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，加強身體，提升自身防護力。