

國立花蓮特殊教育學校高職部課程教學活動設計表

設計者：黃聖山

活動名稱		體育-身體活動(居家學習課程)	教材來源	自編
教學日期		110/05/25(二)、05/27(四)、06/01(二)、06/03(四)、06/08(二)、06/10(四)	教學時間	每週二、四第7節，每節50分
教學班級		高職部201班	教學者	黃聖山
基本能力		一、利用居家清潔活動活絡身體各部位運動 二、鍛煉身體四肢及關節靈活運動的技巧 三、喜歡參加體能活動，並增強身強體健的意識		
教學活動流程	分段能力指標		教學活動內容	
			教學活動流程	教師指導重點及應注意事項
	認識身體和健康的重要	※引起動機 1、利用故事引導學生展開體能活動。故事主角很久沒有打掃，生活環境空間一團髒亂需要有人幫忙，一起來動一動。	◎學生自由學習 ◎解說資料	
	學習身體各部位動一動	※發展活動 1、引導學生在家時，檢查自己家裡屋子裡是否乾淨。藉由故事中主角家裡骯髒充滿細菌，感覺非常難受。故事主角想邀請同學幫忙清潔家居，消滅細菌。 2、故事中主角告訴大家，清潔的時候需要運用身體不同的部位，因此打掃前要做熱身運動，保護身體避免扭傷，大家一起跟隨音樂做熱身運動。 3、因應近期疫情擴散，應減少人與人之間的近距離接觸，故引導學生在從事體育運動時，減少外出和同儕進行球類或運動，在家仍可藉由協助做家事而活動筋骨。 (1)打掃-腰部及手臂肌肉運動 (2)擦拭-伸展運動 (3)扭抹布-伸腕肌群肌力運動 (4)洗衣服-腰部及肌群運動		
體驗做家事運動筋骨的活動		※綜合活動： 1、利用居家期間，請家長協助指導學生幫忙做家事，活動柔軟身體筋骨。 2、練習身體鍛鍊。	◎練習操作	

做對姿勢家事勞動一秒變身運動訓練



教學指引：

1. 教你如何把家事變成運動訓練
2. 熟悉在做家事的正確姿勢
3. 了解做哪些家事可以訓練到哪部分的肌肉

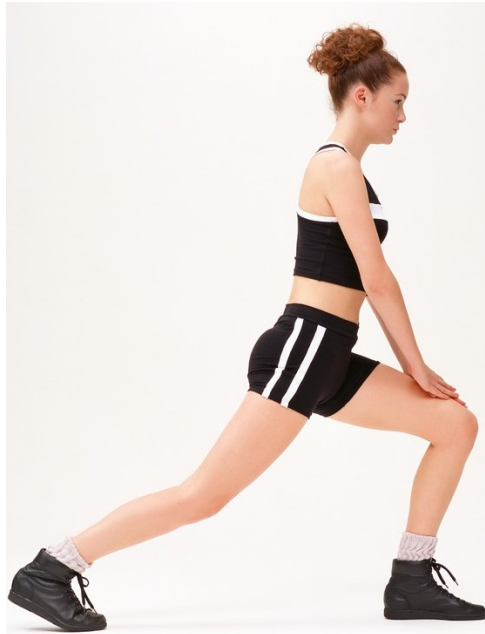
近年來，有愈來愈多的研究報告指出，做家事不只是一種「勞動」，更可以是一項「運動」，只要操作得當，即使不出去跑跑跳跳，也能讓我們充分燃燒熱量；像是在成功大學的研究中，發現有運動的民眾，死亡風險比沒運動的民眾低 30%，而其中有持續在做家事的民眾，更低到 43%，也就是說，像走路、拖地、買菜、煮飯等等，都是很重要的保健之道。

調查中，也解答了為何女性比男性更不喜歡運動，但平均壽命卻比男性高出一截，這是因為女性比男性從事更多的「中等費力活動」，也就是因為做家事而產生的活動；另外英國倫敦大學針對兩萬名民眾的一項研究中，也明白指出，做家事不僅可以讓居家更整潔舒適，減輕壓力，並有助於對抗憂鬱症等精神疾病，即使每週僅花二十分鐘打掃居家環境，照顧花圃，都可以減輕壓力，像是園藝、散步和運動，每週可以減少 33% 的壓力，其它家事勞動的效果也不差，可以減壓 20%。

當然，若說做家事是運動，那同樣地，在做家事的過程中，一樣可以消耗身體的熱量，對於許多會偷懶到健身房去的人來說，在家做家事所消耗的熱量與運動量，甚至比到健身房運動還要多哩！不過，這邊也要提醒大家，一些做家事要注意的動作，除了可以避免身體傷害之外，還能加強局部的肌肉鍛鍊：

一、吸塵、掃地、拖地—站弓步，緊實下盤：

大家掃地都習慣彎腰駝背，但這樣對背肌的負擔很大，最好將一腳向前跨一步，維持弓步的姿勢，盡量挺胸，重心放在臀腿，就能強化下半身肌肉。



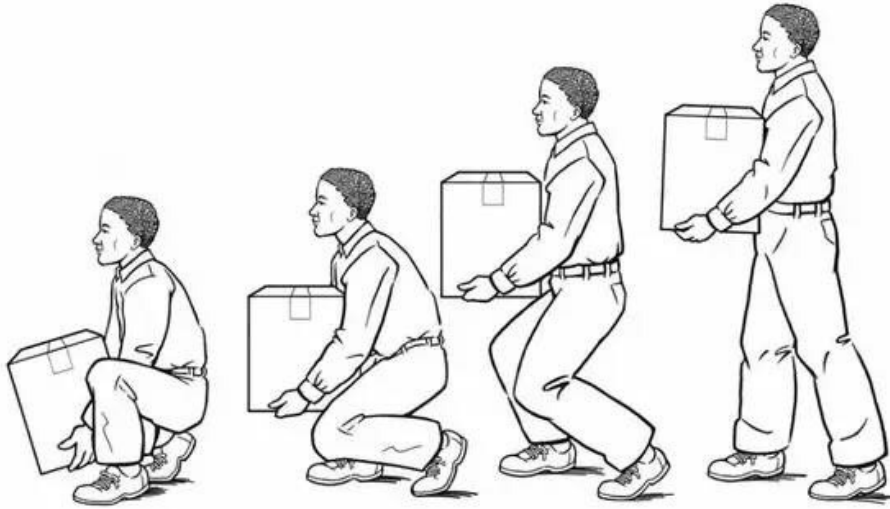
二、擦桌子—伏地運動，緊實手臂、背肌：

擦桌子時，站在桌邊面對桌子，雙手直直地往前推擦，手臂伸展到極限後，再慢慢將手收回，就像在作伏地挺身一樣，對手臂及背部的緊實很有效果喔！



三、清理雜物堆—先蹲再起，鍛鍊臀腿肌：

搬動雜物時，不要為了省事就隨意彎腰拿起，應該先蹲下，拿了之後再慢慢站起，能鍛鍊小腹及臀部。站起來時墊一下腳尖，還能順便練到小腿肌。



四、洗曬衣服—背對衣桿，扭轉腰側肌肉：

利用晾乾、收掛衣物的時機，背對衣桿，再扭腰轉過身掛衣服，就能運動到平常很少用到的兩旁腰側肌肉。

五、洗碗—洗碗同時踢抬腿，運動下半身：

邊洗碗一邊左右輪替踢抬腿，每次維持 10 秒鐘，能緊實臀腿肌。另外，也可在膝蓋間夾住小抱枕，讓大腿變緊實。

趁著周末時間的好天氣幫忙辛苦的媽媽(或太太)打掃一下家裡環境吧！或是單身在外生活的朋友，也可以清理一下房間，順便動動筋骨，一舉兩得。

