

【同心運動】「瘦」運動

居於家庭防疫生活，使我與家人相處的時間變得多，但彼此之間的互動，似乎沒有因此而增加，而且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工作挑戰。

任務——：請你與家人共同找出一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

動作 1



動力學 2



動作 $\frac{P}{X} \times \frac{1}{2}$ 3



動作 4



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

一	向	(1)	只	三	二	十
咪	(1)	只	(4)	好	黑	只
媽	マ	反	0	只	只	只
和	足	只	足	足	足	足
天	只	(2)	只	只	只	只
我	只	只	只	人	人	家
	PX	Ty	(3)	X	X	X
起	上	0	U	U	U	U

家人(媽媽)的感想

和小亮一起做伸展操很有趣，我們做了一個簡單的重力工作研究老半天，小小的 pose 須保持平衡才能維持平衡，小心的穩定，一直失場也是增加我們的感情。



家庭教育親子職教學習單【同心動「疫」動】

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，而且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：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

動作 1



動作 2



動作 3



動作 4



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：

我們一起做了十分鐘的運動，裡面有個伸展動作，其中有一個兒式，我來說有點難，但是我覺得兒子很笨，但是我覺得它很有趣。

家庭教育親子職教育學習單【同心動「瘦」動】

居家防疫生活使用我們與家人相處的時間變多，但彼此間互動的似乎沒有因此增加，而且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：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

動作1



動作2



動作3



動作4



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（楊雅平(媽媽)）的感想

我和丫丫一起
開心。

好久沒有運動了，影片動作作了一半就有點累了...，不過謝謝老師的親子作業讓我們一家人有個開心的下午。

學_T校_T名_T稱_T：東_T門_T國_T小_T年_T級_T： / 班_T級_T： 7 姓_T名_T： 曹永宇

【同心動】「疫」動

居於家，防疫一生，活著，使我們與家人，互相處的時間，變得多麼多，但彼此之間，的互動，似乎沒有，因此，此種增加，而且長時間，地維持一個姿勢，及盯著螢幕看，不僅僅容易，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——：請你與家人共同找一部有互動的延伸運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

動作 I



動作 2



動作 3



動作 4



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

$\frac{1}{x^2} = x^{-2}$

$$= \frac{-2x^{-3}}{1} = -\frac{2}{x^3}$$

家人 (家人) 的感想

我唱了一首運動歌曲。運動運動。

人
出
出
出
出
出
出
✓

所以用清來活發訂立，
調和音品工作，
樂曲內容也正好在宣道一個健康
良好的生活習慣！

$$\frac{2}{114}$$

家庭教育——子職教育學習單【同心動「疫」動】

居家防疫生活使用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，而且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：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

動作 1



動作 2



動作 3



動作 4



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
伸展身體很有趣，我好像做得比媽媽標準，雖然動作有點難，但是運動身體熱熱的很舒服，我希望媽媽可以陪我運動。	好像大學畢業後就沒有好好運動過，本來就很僵硬的筋骨在簡單拉伸後快要解體(哭)。我拉得唉唉叫的動作對拍誇而言似乎輕而易舉...真的要開始好好運動了(反省...)

家庭教育親子職教育學習單【同心動「瘦」動】

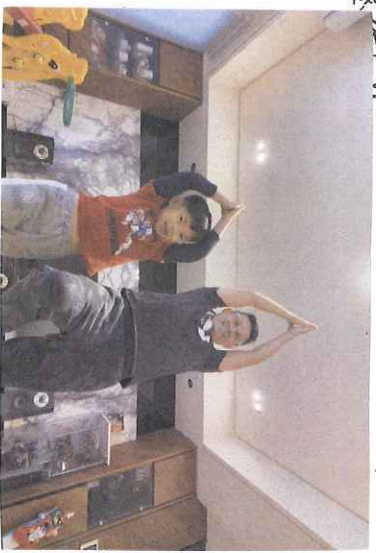
居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間互動的似乎沒有因此增加，而且長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也會變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下任務挑戰。

任務一：請你與家人共同找一部有互動動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

動作



動作



動作3



動作4



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

我出的心開。世

家人()的感想

親子一起運動不僅可以保持健康又可增進親子間的感情，很開心有這個機會可以有親子互動的時間。



黃程

存