

學校名稱: 東門國小 年級: 六 班級: 二 姓名: 鵝子皓

家庭教育~子職教育學習單【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 3



姿勢標準！

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

有時候跟家人一起運動是件不錯的事，除了可以幫助媽媽減肥(X)，也可以增進體能，真是兩得！

家人(媽媽)的感想

跟兒子一起運動，還可以互相看到對方的動作，相互提醒動作需要修正的地方，一起練肌肉的力量，一起越來越健康，感覺很好。

♡

A+ 7/14

學校名稱: 東門國小 年級: 5 班級: 7 姓名: 劉品均



家庭教育~子職教育學習單【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



動作 3



動作



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(外婆)的感想

我覺得在伸展過程中
會有點緊緊又疼疼的，
但我都克服了。
謝謝外婆陪我運動。

給個讚
有用心

和小孫子在寒假中一起
做運動是最幸福的事！
這些動作有的很簡單，
有的很不容易，但是經過
努力調整也能做到七八
分。在疫情嚴重的時期真的
要多運動提升大家的抵抗力，免疫
力。我們繼續努力！



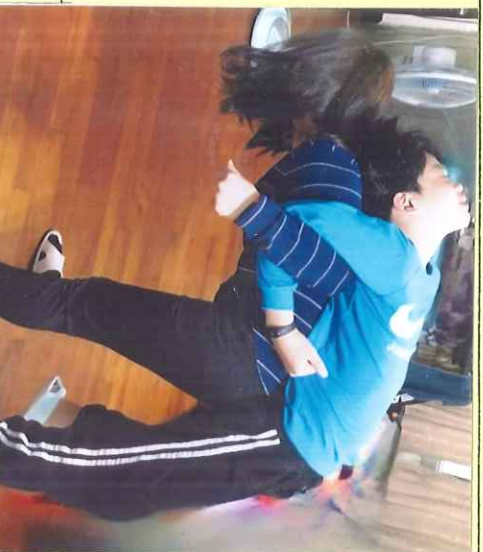
學校名稱: 東門國小 年級: 5 班級: 6 姓名: 陳亮瑾

家庭教育~子職教育學習單【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

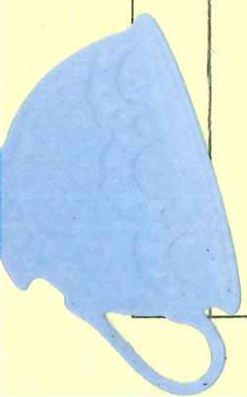


動作 4



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
做完伸展後減覺整個人都變的好柔軟，而且還增加了我和家人之間的感情，真是一舉兩得啊！	和孩子一起做運動，除了放鬆身體也因為歡笑聲子幽默放鬆心情。增加親子互動及感情，也許每天排一小段時間一起活動是正確的選擇。



學校名稱：東門國小 年級：6 班級：11 姓名：張瑞恩

家庭教育~子職教育學習單【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

因為疫情，常在家中，可是卻不是在讀書，就是在玩3C產品。這次寒假功課讓我爸爸有機會一起練跆拳道，很開心，也增加了家人的感情。

家人（爸爸）的感想

跆拳道是軍中的跆拳道，頑固小時侯都怕教授她一長，希望她能跟她的健康身體，希望這次教授她，也能給予之助，才能有好的效果。



7/14

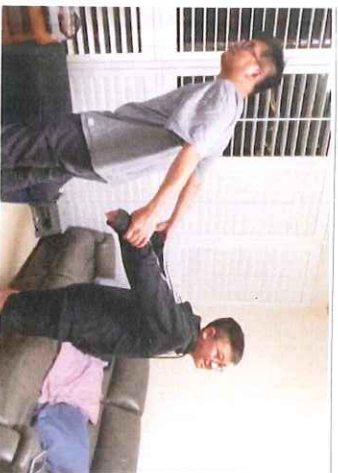
學校名稱: 東門國小 年級: 606 班級: 11 姓名: 邱維斌

家庭教育~子職教育學習單【同心動「疫」動】

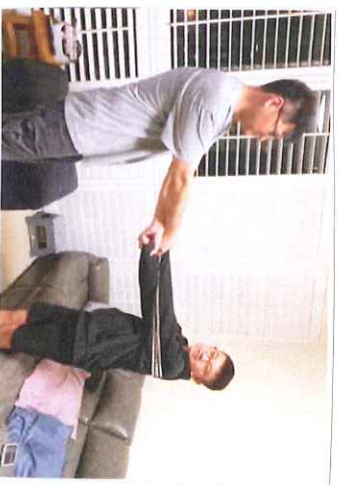
居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。

- 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



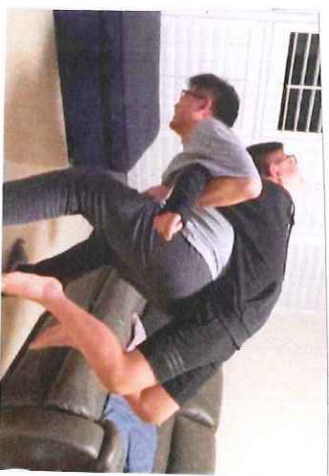
動作 2



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

因為疫情的關係，讓我們和家人互動越來越少，所以想這個伸展運動除了讓我們動起來之外，也可以增加家人感情，化解彼此矛盾。

此 示

家人(爸爸)的感想

"要活就要動"，天冷沒出門運動，在家也可以做些伸展動作，拉拉筋骨避免假日跟沙發融為一體。

學校名稱：東門國小 年級：604 班級：09 姓名：王錦安

家庭教育~子職教育學習單【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。



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 6分	家人(媽媽)的感想 4分~6分
做完後，覺得很累，因為這些動作都要軟，但我的筋沒有很軟，做的時候滿痛的，痛的我都快哭，但是做完後身體運動起來，比之前還要輕鬆，最後就會怕，相信之後只要常做，	我覺得跟孩子每週一次做伸展運動，可增進孩子專注力，並增進平時忙碌，而且可增進平時忙碌，跟孩子互動與關係！

學校名稱: 東門國小 年級: 五 班級: 10 姓名: 曾妃

家庭教育~子職教育學習單【同心動「疲」動】

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。



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

做伸展運動不但可以活動筋骨，還能增進與家人之間的感情。

家人（媽媽）的感想

過年連續假期. 幾乎每天都忙碌. 做這個伸展運動. 拉拉筋骨. 很舒服. 而且這還是第一次和孩子做互動的運動. 相當有趣. 也很有意義!

學校名稱:東門國小 年級: 5 班級: 9 姓名: 賴華彤

家庭教育~子職教育學習單【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記錄。



動作



動作



動作



動作

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

在運動過後，每個人都流了一身汗，身體也變得輕盈了許多，身體在經過伸展之後，身心靈也跟著放鬆了，尤其是跟家人一起運動，讓我們享受了美好的親子時光。

家人（媽媽）的感想

謝謝姐姐和妹妹邀請媽媽一起運動，讓我有機會流汗，雖然一直喘不過氣，但過程中和孩子們的互動，真的覺得很開心，很溫暖幸福的時刻！

學校名稱: 東門國小 年級: 5 班級: 6 姓名: 陳楷聖

家庭教育~子職教育學習單【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



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

謝謝媽媽帶我去戶外伸展，在戶外伸展的感覺很不錯。

家人（媽媽）的感想

伸展能幫助運動前的暖身、壓力的舒緩及訓練柔軟度，是身體需要的運動之一。双人伸展運動更能增加運動時的趣味性，一起認真做，感情會更好喔！