

學校名稱: 東門國小 年級: 一年級 班級: 4 姓名: 吳欣宜

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1

爸爸、媽媽



動作2

奶奶、爸爸



動作3

爸爸、媽媽



動作4

奶奶、爸爸



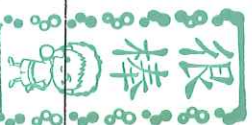
任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

我的感想

我和爸爸媽媽一起運動，不但身體健康，而且心情也很好。我們一起運動，不但身體健康，而且心情也很好。我們一起運動，不但身體健康，而且心情也很好。

家人（爸爸、媽媽）的感想

每天運動可以活動筋骨，調節氣血，保持身體健康，不論大人還是小孩都要一起動。



爺爺帶給孩子很棒的祝福

觀念，故喧練習時

福

很認真

學校名稱：東門國小 年級：4 班級：7 姓名：吳安婕

(23)

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。

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（外婆）的感想

跟	外	婆	一	起	做	運	動	能	和	孫	女	一	起	做	人	體	操	感	覺
，	雖	然	她	常	常	跟	不	很	不	錯	三	十	分	鐘	的	運	動	非	常
上	，	但	她	非	常	努	力	兩	人	累	的	氣	喘	噓	噓	不	過	堅	持
的	完	成	，	而	且	過	年	完	成	後	，	又	可	以	一	起	吃	喝	喝
期	間	大	吃	大	喝	，	做	運	動	真	不	錯	!!						
運	動	，	可	以	幫	助	消												
化	喔	！																	

2/15

學校名稱：東門國小 年級：5

班級：8

姓名：謝采潔

20

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



V字型

動作 2



A字型

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

在伸展的過程中,我但知道,我的筋很軟,也讓
我,明白原來做運動是一件既快樂,又可以
增加親子樂趣的活
動,非常有趣呢!

家人(爸爸媽媽)的感想

媽媽：

(互)

跟小孩的運動過程中,充滿了笑聲
與歡樂氣氛!讓僵硬的身體豐
注入活力,真的是很棒的學習挑戰。

爸爸：

過年時大吃大喝,真的需要好好
運動。