

# 運動教案卡

## ★設計目的：

在課程結束後，學員回到家後可以使用此教案卡複習上課之動作。

## ★使用時機：

上課時，老師帶領學員做操作，以及學員回家複習時可以使用。

## ★使用對象：

桃園體位控制班之學員。

## ★使用方法：

1. 當您今天準備運動前，將教案卡分別拿出，有氧暖身的部分選擇其一操作，肌力動作可以選擇1~2個動作操作，最後，選擇相呼應之伸展動作來紓解肌力動作之痠痛，並完成今天的訓練。

2. 上課期間，老師講解各個動作，並帶領學員做操作。

## ★成效驗收：

老師可以藉由抽考之方式來了解學員是否會操作動作。



## 伸展動作一

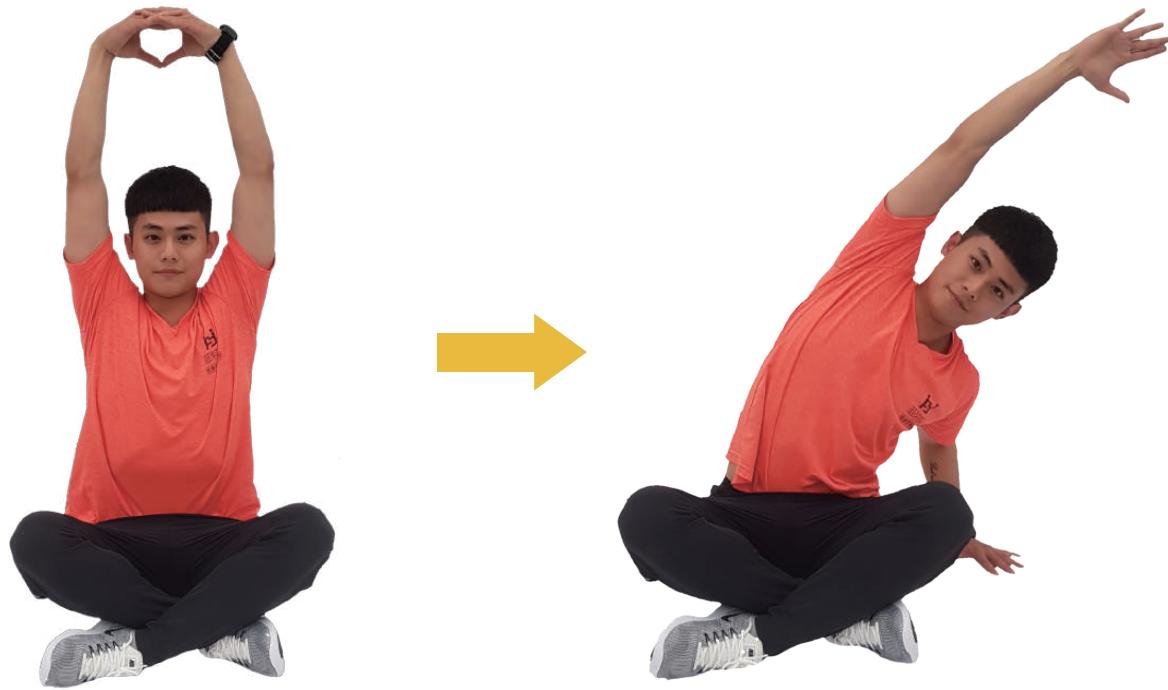
# 坐姿體側伸展



10-20秒  
重複2-3組



# 坐姿體側伸展



**主要伸展肌群** 體側、核心



**伸展目的** 避免久坐久站的腰痠背痛



**動作步驟**

- 1.雙腳盤腿坐姿，背部打直不駝背，右手舉高，並盡量貼近耳朵，左手撐地。
- 2.面向前，右手往左斜上延伸，身體緩緩向側面彎曲。
- 3.重複操作，並換邊繼續。

◎ 維持10-20秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

- 1.伸展過程中，保持呼吸，不憋氣。
- 2.停留在緊繃但不疼痛的位置。
- 3.上半身身體面對正前方，請勿歪斜。

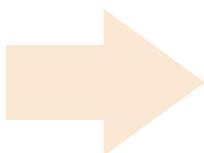


## 伸展動作二

# 三角肌伸展



10-20秒  
重複2-3組



# 三角肌伸展



**主要伸展肌群** 三角肌群



**伸展目的** 舒緩肩膀的僵硬



**動作步驟**

1. 背部打直不駝背，右手搭左肩，左手摸右手手肘。
2. 手肘不高於肩膀，兩側肩膀下壓。
3. 左手將右手的手肘往胸口的方向推進。
4. 停留數秒後，重複操作，並換邊繼續。

◎ 維持10-20秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

1. 伸展過程中，保持呼吸，不憋氣。
2. 停留在緊繃但不疼痛的位置。
3. 上半身身體面對正前方，請勿歪斜。
4. 有關節疼痛者，不要勉強操作。



## 伸展動作三

# 頸部伸展



10-20秒  
重複2-3組



# 《頸部伸展》



 **主要伸展肌群** 斜方肌（連結頸部的肌肉）

 **伸展目的** 舒緩肩頸痠痛

 **動作步驟**

1. 背部打直不駝背，下巴內收，右手伸到頭部左側，頭部向右慢慢伸展。
2. 肩膀保持平行，只有頭部向右傾斜。
3. 停留數秒，重複操作，並換邊繼續。

 維持10-20秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

頭部傾斜時，肩膀不抬高。



## 伸展動作四

# 跪姿貓牛伸展



10-20秒  
重複2-3組



# 跪姿貓牛伸展



**主要伸展肌群** 背部肌群



**伸展目的**

潤滑脊椎、增加椎間盤活動度、舒緩腰痛



**動作步驟**

- 1.手腳著地成四足跪姿，手掌與肩膀成一直線，手指朝向前方，膝蓋位於髖部下方。
- 2.背部向上拱起時腹部拉起，頭部向前垂下。
- 3.反轉脊椎曲線向下凹，頭部向上抬起，骨盆向下傾斜，下背部往下弓起，然後回到起始位置。

◎上下來回各停留10-20秒，重複2-3組。

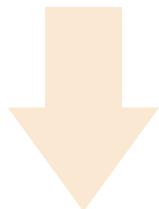
貼心  
提醒

- 1.下背往下凹時，不過度蹋陷（臀部不刻意翹起）。
- 2.過程中，核心都是保持縮緊的。



## 伸展動作五

# 嬰兒式伸展



10-20秒  
重複2-3組



# 嬰兒式伸展



**主要伸展肌群** 下背部肌群、脊椎



**伸展目的** 舒緩腰痠背痛



**動作步驟**

- 1.俯臥於瑜珈墊上，腹部、胸口著地，手肘夾緊置於身體兩側。
- 2.用手撐起身體，使上半身往後弓起，讓臀部坐在腳跟上。
- 3.雙手往前伸，手掌心朝下，額頭可以選擇性貼地。
- 4.膝蓋稍微打開，腹部在雙腿之間放鬆。
- 5.停留數秒，自然呼吸。

---

⌚ 維持10-20秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

若有靜脈曲張或是膝蓋受傷，建議不執行此動作。



## 伸展動作六

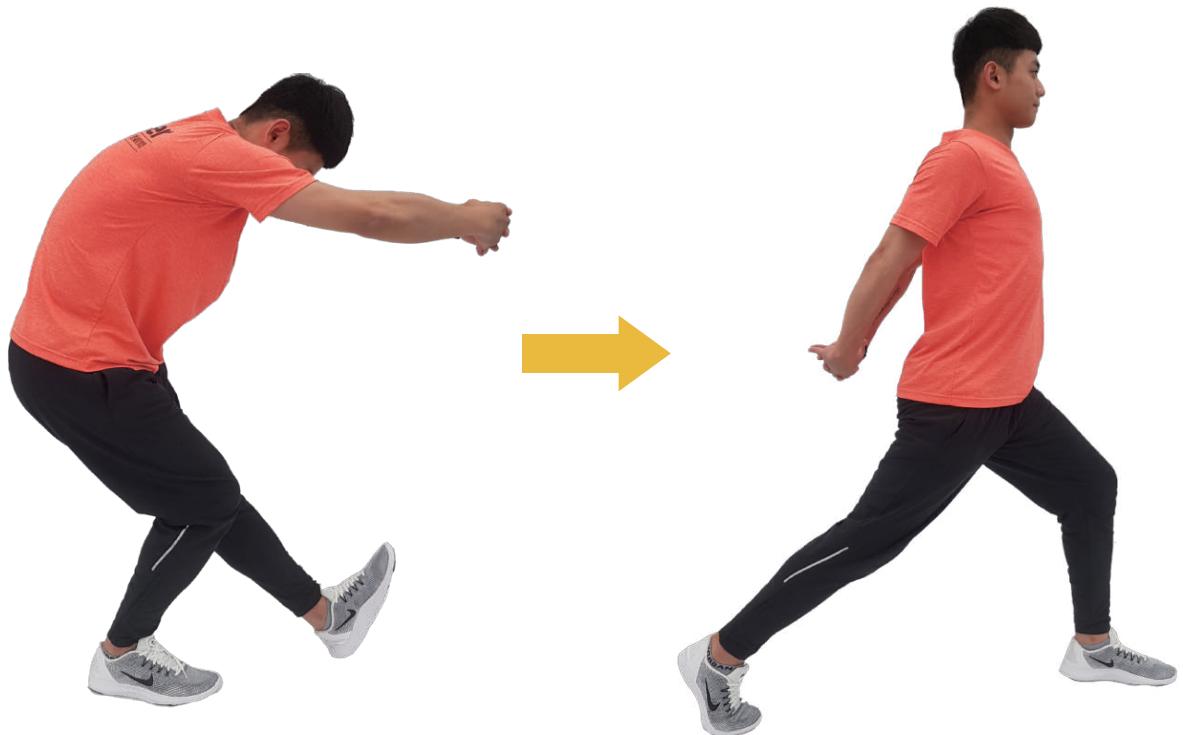
# 站姿背部伸展



10-20秒  
重複2-3組



# 站姿背部伸展



 **主要伸展肌群** 背部肌群

 **伸展目的** 舒緩背部疼痛

 **動作步驟**

- 1.肩胛下壓，雙手十指交扣放胸前，背部向後推，雙手緩緩向前延伸（想像抱大球）。
- 2.停留數秒，慢慢將身體拉回起始位置。
- 3.雙手解開，肩胛下壓，雙手在後方十指交扣，胸口挺出，停留數秒。

---

 維持10-20秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

- 1.過程中不要聳肩。
- 2.如肩膀有受傷者，建議不執行此動作。



## 伸展動作七

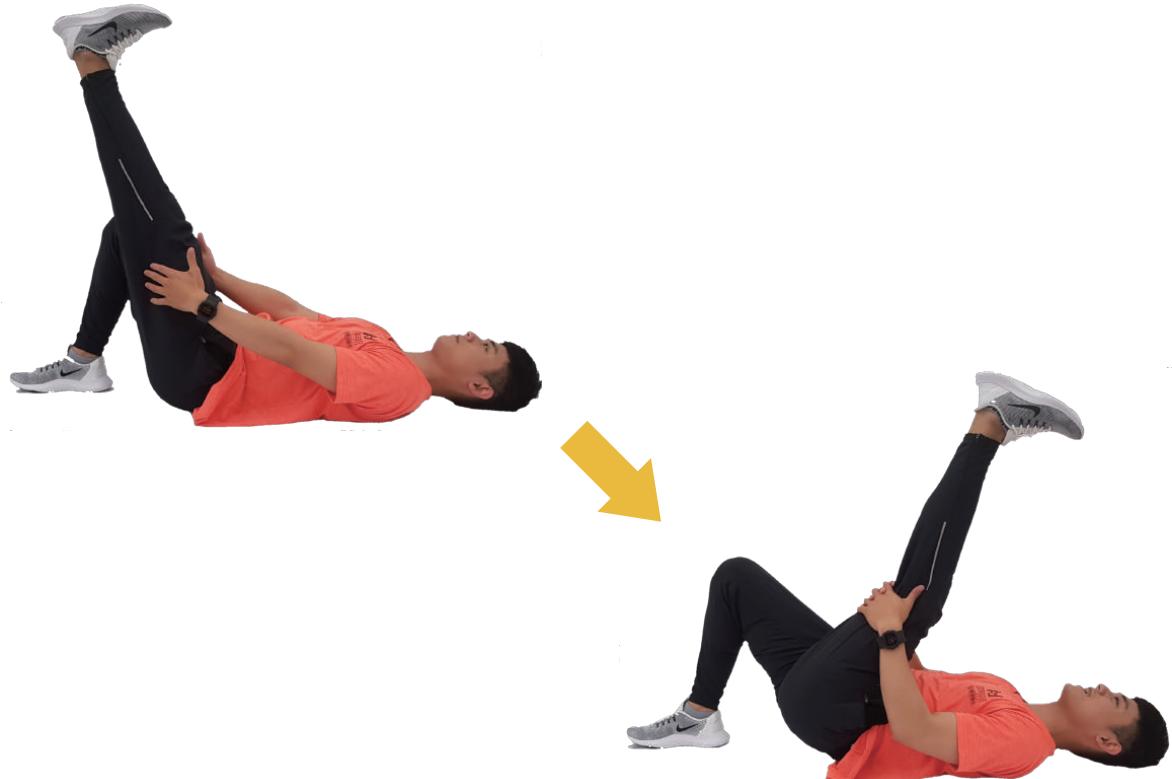
# 躺姿抱腿伸展



20-30秒  
重複2-3組



# 躺姿抱腿伸展



## 主要伸展肌群

大腿後側肌群、下背肌群

## ◆ 伸展目的

使腿部肌肉保持彈性，預防腿後肌傷害

## ▣ 動作步驟

1. 平躺於地面，屈曲左腿，將右腳抬起，雙手固定於有腿膝窩，保持膝關節固定。
2. 腳跟向上延伸，腳尖勾向自己，左腳踩在地面上，保持穩定。
3. 停留數秒，重複操作，並換邊繼續。

◎ 維持20-30秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

如果柔軟度很好，可以將大腿盡量地往身體拉近，增加伸展強度。



## 伸展動作八

# 躺姿翹腳伸展



20-30秒  
重複2-3組

正面示意



側面示意



# 躺姿翹腳伸展



正面示意



側面示意



## 主要伸展肌群

臀部肌群、下背肌群

## ◆ 伸展目的

預防臀部肌肉因緊繃壓迫神經，產生疼痛

## ▣ 動作步驟

1. 仰臥在地面上，彎曲左腿，左腳放在右膝上，雙手抱在右側大腿後方。
2. 深呼吸，呼氣時將右腿拉向胸部，使右腿儘量靠近胸部。
3. 然後換另一條腿重複上述動作。

⌚ 維持20-30秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

如果柔軟度很好，可以將大腿盡量地往身體拉近，增加伸展強度。



## 伸展動作九

# 躺姿90/90伸展



# 躺姿 90/ 90伸展



**主要伸展肌群** 髖部伸展



**伸展目的** 增加髋关节活动度、伸展腰背肌肉



**動作步驟**

1. 仰臥，保持雙腿伸直，右側臀部稍稍抬起，身體略向左側臥，雙臂於身體兩側觸地控制平衡。
2. 呼氣，抬起右腿向左側與地面平行伸展，停留一段時間。
3. 換方向重複操作。

---

⌚ 維持20-30秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

若標準姿勢會讓脊椎不適，可以縮小角度，減低難度。



## 伸展動作十

# 側身大腿前側伸展



20-30秒  
重複2-3組



# 側身大腿前側伸展



**主要伸展肌群** 大腿前側肌群（股四頭）



**伸展目的** 放鬆下肢肌群



**動作步驟**

- 1.讓右邊身體側躺下來，兩腿伸直。抓住左邊腳踝，讓左腳膝蓋向後彎曲以伸展臀部（臀部和大腿會有出力的感覺）。
- 2.停留數秒，並換邊操作。

◎ 維持20-30秒，重複2-3組。

貼心  
提醒

- 1.如柔軟度無法抓住腳踝者，可搭配彈力帶、毛巾、伸展帶或抓褲子輔助。
- 2.如在伸展的過程中，出現膝蓋疼痛、或腰部疼痛，立即停止動作。

# 營養教案卡

## ★設計目的：

提供學員在運動後的營養補充建議。

## ★使用時機：

在每一次上課，授課老師會搭配今日運動之主題，選取相呼應之營養衛教卡，讓學員更清楚除了運動外，飲食的搭配及攝取也是很重要的！

## ★使用對象：

桃園體位控制班之學員。

## ★使用方法：

當您今天準備運動後，將教案卡分別拿出，搭配今天運動的補充，以及有一些衛教小知識可以提供給學員當作參考。

## ★成效驗收：

老師可以在上課時，藉由問答方式來了解學員是否有將衛教吸收進去。

# 外食也能吃得好健康

上班族多半為雙薪家庭或單身型態，在家開伙頻率不高，外食為  
10個外食健康小撇步：

- 1、用餐地點需能供應新鮮健康食物的店為優先，不選擇吃到飽的餐廳。
- 2、以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。
- 3、每餐攝取足夠的各式顏色蔬菜，以達每日至少三份蔬菜(1.5碗)的建議量，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。
- 4、以白肉代替紅肉，如以魚肉、雞胸肉取代牛肉、豬肉。
- 5、減少油炸食物攝取，並選擇瘦肉，去除皮脂；少用酥皮、酥脆食物以及加工食品。
- 6、選擇清蒸、汆燙、清燉、涼拌的食物；減少苟芡食物。
- 7、每日攝取兩份新鮮水果；若要喝果汁，切記不要濾渣、勿加糖。
- 8、主動要求店家減少調味料、降低沙拉醬用量。
- 9、可要求店家供應白開水或無糖茶，每日至少攝取1500 ml的白水，促進身體新陳代謝。
- 10、即使是外食，三餐仍應規律進食，少吃甜食、下午茶及宵夜。
- 11、如在下午茶或消夜時，選擇麵包當作食物來源時，建議看標示、多全穀、少加工、少餡。

看標示

多全穀

少加工

少餡料

若挑選如超商販售之麵包或盒裝糕點，有營養標示，應選擇低鈉、低飽和脂肪及無反式脂肪之產品。

每日飲食指南建議民眾每日應攝取全穀根莖類跟果種子類，在選購麵包時，可選擇全穀及含有堅果種子類的麵，可攝取到較多的維生素、礦物質、膳食纖維及單元不飽和脂肪酸。

減少購買太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包，軟麵包為了口感常含有較高量的糖及油脂，不但熱量高且更易造成身體額外的負擔

餡料中常含較高的油脂、糖份及鈉量，且內餡若店家並非現做而是買現成的，為了保存期限較長，內餡通常會偏甜，且可能會添加額外的防腐劑

