

## 國教院-愛學習-國中階段課程影片-藝術

教案設計者	張軒瑋
單元名稱	「坐」學問
教學設計理念	<p>在「坐」學問的教案設計當中，期望學生能透過一系列的活動<b>檢視、覺察</b>自身的坐姿習慣；接著<b>認識、了解</b>身體的關節位置、功能，尤其是長期在錯誤坐姿下對腰椎的傷害，並學習使用三條線來檢視坐姿的正確性，針對自身的坐姿習慣提出改進；最後是<b>生活化展現</b>，透過三張圖片，小組以大家來找碴的方式，圈出不恰當的姿勢，在遊戲中學習生活中不同情境下會遇到的坐姿問題，並記錄下自己的學習心得，期望透過一系列的教學活動，來改善學生的坐姿儀態。</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[檢視與覺察] --&gt; B[認識與了解]     B --&gt; C[生活化展現]     C --&gt; A </pre> </div> <p>本單元共執行三節課，從個人到小組分享、討論來建構鷹架，期望能達成十二年國教之願景「成就每一個孩子」，讓學生都有機會練習、實作，而在課程當中融入「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」更是我們所努力的，也期望教學的過程能更有機。</p>
領域/科目	家政-綜合領域
實施年級	國中 8 年級
總節數	3 節，45 分鐘
設計依據	
學習內容	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。 家 Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。

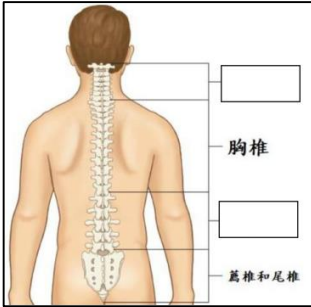
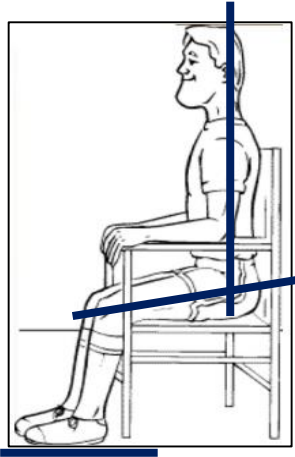
學習表現	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。
核心素養	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作
議題	-性別平等教育 性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
教材來源	自編教材 / 康軒七上-生活新人王 3-1-1 正確的坐姿
教學設備	圖檔 / 投影機 / 電腦 / 音響 / 鈴鼓
學習目標	<p>本次設計的「坐」學問教案，透過觀察個人日常生活習慣，讓學生檢視自己的坐姿，接著進到坐姿的認識並覺察正確坐姿的重要性，最後省思、檢視並於生活中加以實踐、養成良好的坐姿儀態。期許透過一系列的教學活動，使學生從小細節做起，提升個人在生活方面如：手機的使用姿勢、作業的書寫姿勢與電視的觀賞姿勢能維持在正確的肢體狀態。</p> <p>*學生起始行為或能力： 學生於7年級的家政課已學過基本手縫，能獨自完成拉鍊包的製作以及臉部清潔、保養、防曬等個人衛生的基本了解與認識；也有搭配中秋節慶製作柚子皮清潔劑，讓學習與生活接軌。</p> <p>*實施後學生可能產生的學習問題： 在第二堂「坐」改進的課程活動當中，請學生分析自己的坐姿習慣，並與小組討論分享，在了解長期在錯誤坐姿下對腰椎的傷害後，請每位學生為自己擬出一份坐姿改進表，大部分學生都能寫出最佳的坐姿，但面對長久以來的生活習慣，常常還是會忘記要維持好的坐姿。</p>

	<div>「坐」學問</div>			
	課程領域	<div>八年級 綜合領域 家政</div>		
	時間	<div>3節課，45分鐘/節</div>		
	小主題	<div>坐好坐滿怎麼坐</div>	<div>「坐」秘笈</div>	<div>「坐」得好</div>
	目標	<div>1. 能模仿不同情境下的坐姿。 2. 能分析自己的坐姿習慣。 3. 學習與他人溝通互動。 4. 透過影片學習正確生活習慣。</div>	<div>1. 識腰椎的位置與功能。 2. 能認識正確的坐姿。 3. 學習檢測坐姿的三條檢視線。 4. 了解自身坐姿需要改進的地方。</div>	<div>1. 能找出圖片範例的錯誤坐姿。 2. 培養團隊合作精神。 3. 能檢視自己的學習過程與心得。 4. 能學會並融入於生活習慣，養成正確的坐姿。</div>
	時間	<div>1節課</div>	<div>1節課</div>	<div>1節課</div>
	教學資源	<div>PPT、影片 電子白版 學習單</div>	<div>PPT、影片 電子白版 學習單</div>	<div>PPT、電子白版 範例圖片、麥克筆 學習單</div>
	主要教學活動	<div>模仿 PK 賽 坐姿檢測站 坐姿偵查員</div>	<div>腰椎的秘密 關鍵檢視線 「坐」改進</div>	<div>大家來找碴 小組討論 省思/學習單撰寫</div>
	評量	<div>1. 課堂活動參與 2. 小組分工討論 3. 學習單書寫</div>		
	授權方式	創用 CC-姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0		

<p>教學活動設計</p>	
---------------	--

第一單元「做好坐滿怎麼做」教學活動方式及實施方式	時間	學習評量							
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>教師：教學 PPT、學習單、音響設備、電腦、影片</p> <p>學生：鉛筆盒、制服</p> <p><b>【引導活動】身體密碼</b></p> <p>一、老師提問：</p> <div></div> <p>平常寫功課會在書桌完成嗎？ 會不會躺在床上滑手機？ 家裡客廳的沙發椅柔軟程度？</p> <p>二、活動：模仿 PK 賽</p> <p>透過活動讓學生與生活連結，模仿不同情境坐姿。</p> <p>1.將小組同學分號碼 1-6</p> <p>2.第一題由各組的 1 號同學至講台上表演題目：</p> <table><tr><td>1 坐捷運 MRT 坐姿</td><td>2 網紅直播坐姿</td></tr><tr><td>3 喝醉酒坐姿</td><td>4 耍酷的老師坐姿</td></tr><tr><td>5 遲到進教室坐姿</td><td>6 尿蠢蠢欲動坐姿</td></tr><tr><td>7 屁孩坐姿</td><td>8 找人談判坐姿</td></tr></table> <p>3.請觀眾欣賞並給予掌聲</p> <div></div> <p>模仿 PK 賽：屁孩坐姿</p> <div></div> <p>耍酷的老師坐姿</p>	1 坐捷運 MRT 坐姿	2 網紅直播坐姿	3 喝醉酒坐姿	4 耍酷的老師坐姿	5 遲到進教室坐姿	6 尿蠢蠢欲動坐姿	7 屁孩坐姿	8 找人談判坐姿	<p>5min</p> <p>口頭評量</p> <p>10min</p> <p>課程活動參與：學生能模仿不同情境下的坐姿。</p> <p>小組討論：學習與他人溝通互動。</p>
1 坐捷運 MRT 坐姿	2 網紅直播坐姿								
3 喝醉酒坐姿	4 耍酷的老師坐姿								
5 遲到進教室坐姿	6 尿蠢蠢欲動坐姿								
7 屁孩坐姿	8 找人談判坐姿								

<p><b>【發展階段】</b></p> <p>一、影片欣賞：超神模仿「50種不同坐姿」</p> <div data-bbox="199 342 639 568"> </div> <p>透過影片教學，請學生觀察與生活做連結。</p> <p>二、坐姿檢測站</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>老師提出不同生活情境，請學生自我觀察與夥伴分享自己或看過最特別的姿勢。</li> </ol> <div data-bbox="293 714 855 763"> <table border="1"> <tr> <td>滑手機</td> <td>看電視</td> <td>寫功課</td> </tr> </table> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>針對不同情境請同學上台示範模仿</li> </ol>	滑手機	看電視	寫功課	<p>3 min</p> <p>12min</p>	<p>影片欣賞：透過影片學習正確生活習慣。</p> <p>上台發表：能分析自己的坐姿習慣。</p>
滑手機	看電視	寫功課			
<p><b>【總結階段】</b></p> <p>一、影片補充</p> <div data-bbox="221 969 622 1200"> </div> <p>國教院 身心動作教育 (3) 00:47-14:15 自然動作探討： 脊椎之舞 透過影片認識脊椎的運作方式並能適時地保護自己，避免在生活中不適當的使用。</p> <p>二、坐姿偵查員</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請同學討論哪些姿勢會使身體/腰酸痛？</li> <li>自己有哪些姿勢可能是不良的坐姿？</li> </ol> <div data-bbox="199 1458 860 1767"> </div> <p>坐姿檢測站：    上台示範模仿</p> <p>三、結語</p> <p>從小的生活習慣，要在短時間修正是不容易的，請同學花一周的時間多留意觀察自己的坐姿！</p>	<p>10min</p> <p>5min</p>	<p>影片欣賞：透過影片學習正確生活習慣。</p> <p>口頭評量：能分析自己的坐姿習慣。</p>			




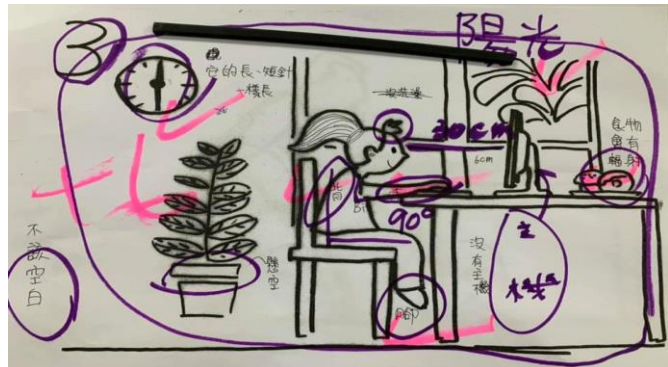

第二單元：「坐秘笈」教學活動方式及實施方式	時間	學習評量
<p><b>【準備活動】</b>            教師：教學 PPT、音響設備、電腦、影片            學生：鉛筆盒、制服、學習單</p> <p><b>【引導活動】</b>            1.在哪種姿勢下對於腰椎的壓力最大?最傷腰?            2.請問腰椎的位置在哪裡?</p>	5min	口頭評量：能分析自己的坐姿習慣。
<p><b>【發展階段】</b></p> <p>一、學習單            腰椎的秘密-透過圖片引導認識腰椎的位置與功能，並完成學習單填空之問題。</p>  <p>二、活動：關鍵檢視線            1.請同學嘗試畫出正確坐姿的三條檢視線。            2.小組分享彼此三條檢視線的異同，並討論出一組大家都認同的答案。            3.請各組派兩位同學上台，一位示範坐姿，另一位口述說明。</p> <p>三、學習單完成            老師統整並說明三條檢視線的位置。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保持頭、胸、臀維持在一條直線上。</li> <li>2. 髖關節與膝關節同高甚至略高。</li> <li>3. 坐椅子時要讓雙腳踩地。</li> </ol> 	<p>5min</p> <p>15min</p> <p>8min</p>	<p>口頭評量與學習單：識腰椎的位置與功能。</p> <p>課程活動參與小組討論：能認識正確的坐姿。</p> <p>學習單：學習檢測坐姿的三條檢視線。</p>





第三單元：「坐得好」教學活動方式及實施方式	時間	學習評量
<p><b>【準備活動】</b>            教師：教學 PPT、音響設備、電腦、影片、圖紙、            麥克筆、磁鐵            學生：鉛筆盒、制服、學習單</p> <p><b>【引導活動】</b>            複習：正確坐姿的三條檢視現            請同學上台示範並說明正確坐姿的檢測方式。</p>	5min	口頭評量
<p><b>【發展階段】</b>            一、活動：大家來找砸</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學於學習單的三張圖示中，找出錯誤的姿勢並圈起來。</li> <li>2. 小組分享彼此的觀察，並討論出一組大家都認同的答案。</li> <li>3. 隨機抽籤，各組同學上台說明錯誤的部分。</li> </ol> <div data-bbox="188 1149 416 1357"></div> <div data-bbox="296 1361 379 1400">圖片 1</div> <div data-bbox="429 1149 657 1357"></div> <div data-bbox="525 1361 612 1400">圖片 2</div> <div data-bbox="671 1149 871 1357"></div> <div data-bbox="780 1361 868 1400">圖片 3</div> <p>※大家來找砸修正</p> <p>圖片 1：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.坐正、脊椎打直、背部放抱枕、椅子向前</li> <li>2.膝蓋呈 90 度、雙腳踩地</li> <li>3.筆電增高、手軸呈 90 度</li> </ol> <p>圖片 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.脊椎打直、挺胸</li> <li>2.手軸呈 90 度</li> <li>3.膝蓋呈 90 度、換椅子</li> <li>4.筆電增高、雙眼平視、鍵盤放於桌面</li> </ol> <p>圖片 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.手軸呈 90 度、椅子增高</li> <li>2.膝蓋呈 90 度、放小凳子</li> <li>3.工作 30 分鐘歇息 90 分鐘</li> <li>4.甜點更換為水果</li> </ol>	25min	<p>小組討論與學習單撰寫：能找出圖片範例的錯誤坐姿。</p> <p>課程活動參與小組討論：培養團隊合作精神。</p>



 <p>大家來找碴-小組討論</p>  <p>上台說明錯誤的部分</p>	 <p>上台說明錯誤的部分</p>		
 <p>學生作答</p>			
<p>二、影片欣賞</p> <p>透過影片教學，了解造成錯誤姿勢的原因，並加以修正，並學習午睡正確的趴姿。</p> <p>【家簡動一動】趴在桌子上睡手麻腳又痠？鄭雲龍教你超讚「漂浮式午睡法」</p> 		10min	影片欣賞：能檢視自己的學習過程與心得。
<p>【總結階段】</p> <p>省思/學習單撰寫</p> <p>請同學完成坐學問單元學習單並寫下自我觀察。</p>		5min	學習單撰寫：能學會並融入於生活習慣，養成正確的坐姿。

評量工具				
表現等級	內容標準			
	模仿 PK 賽 大家來找碴	腰椎的秘密 「坐」改進	「坐學問」 學習單紀錄	「坐學問」 課程參與
A+	能清楚明白正確坐姿的檢視原則，並透過實際活動，有效的將所學加以實踐。	能清楚了解腰椎的位置與功能，做有效的坐姿矯正，並能透過學習單檢視、修正自己的坐姿進步過程。	能將課程的收穫、理解對應到自己的生活經驗提出反思。對所學有條理的呈現在學習單上。	能積極參與坐學問的學習，表現協同合作的學習態度。
A	能明白坐姿的檢視原則，並透過實際活動，加以修正改進。	能明白腰椎的位置與功能，學習坐姿矯正，並能透過學習單檢視自己的坐姿。	能將課程的理解以及對所學有條理的呈現在學習單上。	能參與坐學問的學習，表現協同合作的學習態度。
B+	能了解坐姿的檢視原則，透過活動，了解部分需要修正的地方。	能了解腰椎的位置與功能，學習坐姿矯正，並透過學習單大致了解自己的坐姿。	能將課程的理解及對所學大致呈現在學習單上。	能參與坐學問的學習，或表現協同合作的學習態度。
B	能概略了坐姿的檢視原則，並透過活動，嘗試找出錯誤。	能概略了腰椎的位置與功能，大致學習坐姿的紀錄。	能概略將自己在課程的理解和對所學的呈現於學習單。	能參與坐學問的學習，嘗試表現協同合作的學習態度。
C	未達 B 級	未達 B 級	未達 B 級	未達 B 級

## 參考資料

愛學網，身心動作教育(3)自然動作探討: 脊椎探討。取自：

[https://stv.naer.edu.tw/watch/316189?fbclid=IwAR2nstqIQNAOJCcfZZQKRiYEo95efeQLcHRF\\_o\\_hzuMheVY4isUGNzrStgFE](https://stv.naer.edu.tw/watch/316189?fbclid=IwAR2nstqIQNAOJCcfZZQKRiYEo95efeQLcHRF_o_hzuMheVY4isUGNzrStgFE)

愛學網，身心動作教育(4) 自然動作探討：手足之舞。取自：

[https://stv.naer.edu.tw/watch/316185?fbclid=IwAR0fQbxdp3uHCX5BgogngRp0LsMbJ\\_atYIdUQLZdSjCKH1V9zJw7lIsrms](https://stv.naer.edu.tw/watch/316185?fbclid=IwAR0fQbxdp3uHCX5BgogngRp0LsMbJ_atYIdUQLZdSjCKH1V9zJw7lIsrms)

超神模仿「50種不同坐姿」 網友笑歪：就是你咩！

<https://www.youtube.com/watch?v=hrtLxu67cTk&fbclid=IwAR21O39O7ZRpH9yxIwQo3t7SZcX63c8uSotRDG-7lhgrNrcioDAuYqQKuLM>

怎麼坐才正確？ | 你不知道的冷姿勢【三個字 SunGuts】

[https://www.youtube.com/watch?v=phIIZH\\_HY3A&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1kzlr0CdT4MN-2AwxnuXx1-eetwGb03zJS7xCuvqRDjXggFVxmcokS5gg](https://www.youtube.com/watch?v=phIIZH_HY3A&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1kzlr0CdT4MN-2AwxnuXx1-eetwGb03zJS7xCuvqRDjXggFVxmcokS5gg)

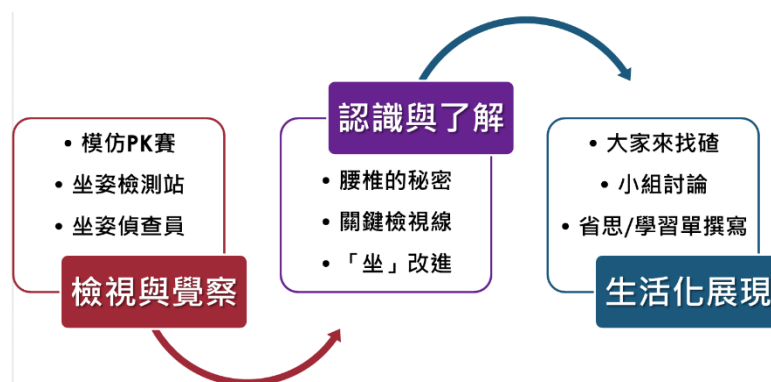
正確坐姿.wmv

[https://www.youtube.com/watch?v=hugSH\\_sTOYQ&fbclid=IwAR15\\_J\\_tHJgPKpPUMPBEtSCBYGzQQR1WwjE79r-ErlE\\_Uep0Xj57HbWk1Tw](https://www.youtube.com/watch?v=hugSH_sTOYQ&fbclid=IwAR15_J_tHJgPKpPUMPBEtSCBYGzQQR1WwjE79r-ErlE_Uep0Xj57HbWk1Tw)

## 教學過程紀錄或成果

### ※教學過程紀錄

在「坐」學問的教案設計當中，期望學生能在一系列的活動中**檢視、覺察**個人的坐姿習慣；接著**認識、了解**身體的關節位置、功能，尤其是長期在錯誤坐姿下對腰椎的傷害，並學習使用三條線來檢視坐姿的正確性，針對自身的坐姿習慣提出改進；最後是**生活化展現**，透過三張圖片，小組以大家來找碴的方式，圈出不恰當的姿勢，在遊戲中學習生活中不同情境下會遇到的坐姿問題，並記錄下自己的學習心得，期望透過一系列的教學活動，來改善學生的坐姿儀態。





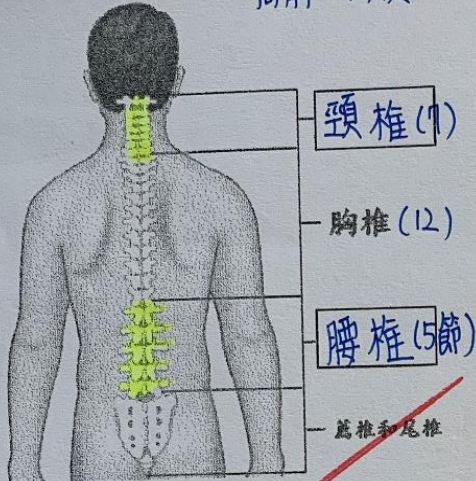
「坐學問」學習單

「坐」學問

班級：八和 姓名：王睿 座號：01

100

1. 請標示出腰椎的位置。  $5+7=12$   
向前 = 向後

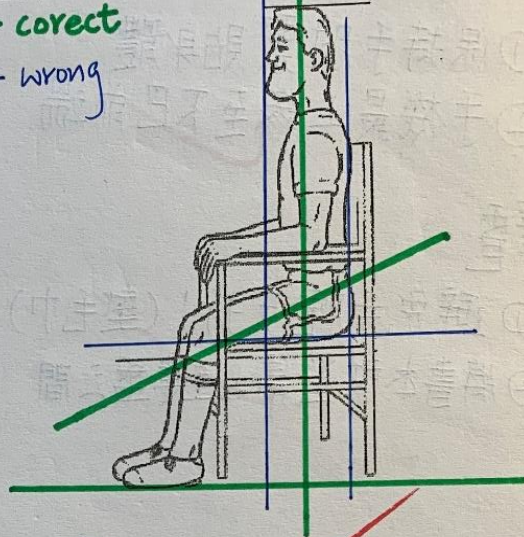


※腰椎的功能

「支撐」身體、「控制」活動功能、「保護」神經組織，堅固具彈性，可大範圍延展、負荷身體大部份重量。

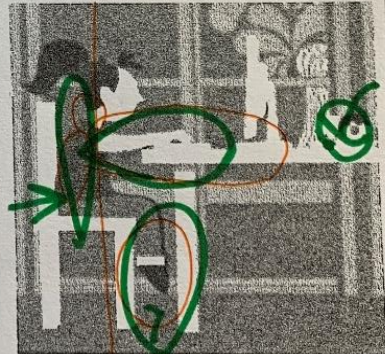
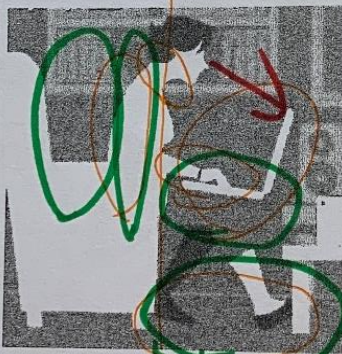
2. 正確的坐姿：試著畫出關鍵的三條線。

— correct  
— wrong



- a. 保持 頭、胸、臀維持在一條直線上。
- b. 髖關節與 膝 關節同高甚至略高。
- c. 坐椅子時要讓 雙腳 踩地。

3. 大家來找碴：養成生活好習慣



「坐」學問 心得篇：(自我觀察)

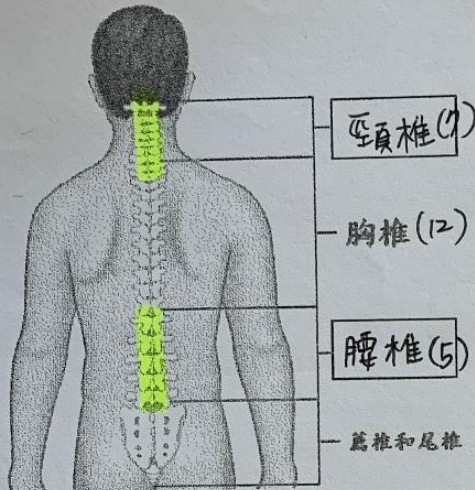
我覺得自己的坐姿不是特別好，原因是看電腦時，為了看更清楚，或是電影太精彩，就會不自覺的把頭往前伸。現在，學會了更多，就會不時的提醒自己要把腰桿挺直，眼睛平視前方。



# 「坐」學問

班級：804 姓名：任庭君 座號：1

1.請標示出腰椎的位置。

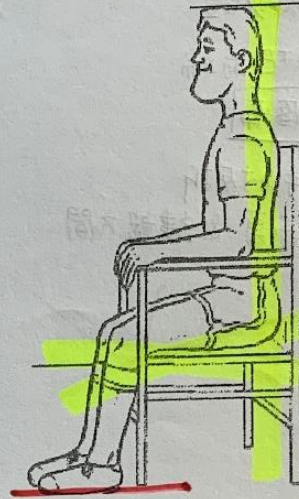


※腰椎的功能：

「支撐身體」、「控制活動功能」、  
「保護神經組織」，堅固具彈性、  
可大範圍延展、負荷身體大部份重量。

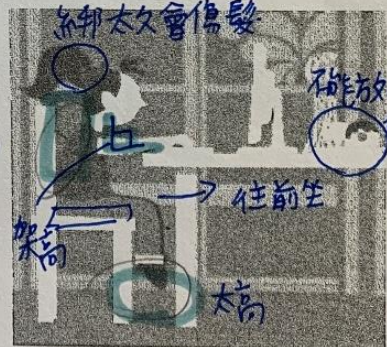
(向前)  $7+5=12$  (向後)

2.正確的坐姿：試著畫出關鍵的三條線。



- 保持頭、胸、臀維持在一條直線上。
- 髖關節與膝關節同高甚至略高。
- 坐椅子時要讓雙腳踩地。

3.大家來找碴：養成生活好習慣



「坐」學問 心得篇：(自我觀察)

經過這一堂課才發現原來用電腦時的姿勢這麼多會傷身體，讓我知道我使用電腦腰沒打直，也沒有手肘  $90^\circ$ ，而且都坐在位子上坐很久，沒有站起來活動遠離 3C 產品，以後我會多注意的！

## 「坐學問」回饋意見

### 教學共備會議記錄與課程修正（一）

時間：111/04/06

地點：綜合領域教室

#### 課程設計：

坐好坐滿怎麼坐

- 1.能模仿不同情境下的坐姿。
- 2.能分析自己的坐姿習慣。
- 3.學習與他人溝通互動。

#### 課堂實踐：

##### 【引導階段】

- 一、老師提問：
- 二、活動：模仿 PK 賽

##### 【發展階段】

- 一、影片欣賞
- 二、坐姿檢測站

##### 【評量總結階段】

- 一、坐姿偵查員
- 二、結語



#### 問題與後續修正：

1.在暖身活動模仿 PK 賽當中，規定小組內每一位同學輪流上台做表演，有些個性較害羞的同學，僅是上台坐在椅子上，沒有做任何的情境融入，有點可惜。

**修正：**在比賽開始前，老師可以先邀請較活潑的同學一起上台示範，營造有趣、不緊張的上課氛圍，讓害羞的同學不要那麼緊張。

2.在進行坐姿檢測站的小組討論當中，同學都很熱衷於分享彼此特別怪異的姿勢，但在上台模仿時，會故意搞怪，做一些不相關、不雅的動作。

**修正：**要上台模仿錢，老師需嚴肅的說明課堂為公共場合，禁止任何不尊重、不禮貌的動作出現。

3.在進行坐姿偵查員的問題討論當中，因為時間關係，沒有辦法深入了解每位學生的不良姿勢成因。

**修正：**建議可在學習單上做紀錄，老師也可加以追蹤，並了解學生的進步狀況。



## 教學共備會議記錄與課程修正（二）

時間：111 / 04 / 13

地點：綜合領域教室

### 課程設計：

#### 「坐」秘笈

- 1.識腰椎的位置與功能。
- 2.能認識正確的坐姿。
- 3.學習檢測坐姿的三條檢視線。
- 4.了解自身坐姿需要改進的地方。

### 課堂實踐：

#### 【引導階段】

##### 一、問題引導

#### 【發展階段】

- 一、學習單：腰椎的秘密
- 二、活動：關鍵檢視線
- 三、學習單完成
- 四、影片欣賞：怎麼坐才正確？你不知道的冷知識

#### 【評量總結階段】

##### 一、「坐」改進



### 問題與後續修正：

1.在關鍵檢視線的學習單撰寫當中，有一些同學會故意亂畫或者在圖片上增加不相關的圖樣。

**修正：**請同學用螢光筆與尺，畫下他們認為是正確的檢視線，並在老師說明後用另一種顏色做修正。

2.「坐」改進是這堂課重要的學習，希望將所學與生活做連結，學生的不良姿勢能加以改善，但因時間的關係沒有辦法做後續的追蹤。

**修正：**老師可以設計學習單，將紀錄延長至一個星期或半個月甚至是一個月，同學之間互相監督互相提醒加以達到正確坐姿的習慣，並可挪用一節課的時間來見識同學的紀錄與進步過程。

### 教學共備會議記錄與課程修正（三）

時間：111 / 04 / 20

地點：綜合領域教室

#### 課程設計：

「坐」得好

- 1.能找出圖片範例的錯誤坐姿。
- 2.培養團隊合作精神。
- 3.能檢視自己的學習過程與心得。
- 4.能學會並融入於生活習慣，養成正確的坐姿。

#### 課堂實踐：

##### 【引導階段】

- 一、複習：正確坐姿的三條檢視現

##### 【發展階段】

- 一、活動：大家來找碴
- 二、影片欣賞

##### 【評量總結階段】

- 一、省思/學習單撰寫



#### 問題與後續修正：

- 1.活動大家來找碴的圖片應大量有應並不是很清晰。

**修正：**於電子白板上放大呈現學習單的圖片，讓學生能更清楚觀察圖片上的錯誤坐姿。

- 2.在小組討論時，有些同學不認真參與討論。

**修正：**在開始小組討論前，老師先說明遊戲規則，報告的方式是隨機抽小組內的同學上台，所以每一個人都要了解。

- 3.在學習單的書寫與省思部分，有些同學僅以簡單的字彙帶過。

**修正：**規定同學書寫字數的部分，從自我觀察、了解、到最後的改變都可以是心得撰寫的部分。

## 「坐學問」教學 PPT

### 「坐」學問

家政106-2

7

### 坐好 坐滿 怎麼坐

8

### 模仿PK賽

### 坐捷運MRT坐姿

TEST.1/8

### 模仿PK賽

### 坐捷運MRT坐姿

TEST.1/8

10

### 網紅直播坐姿

TEST.2/8

### 喝醉酒坐姿

TEST.3/8

## 耍酷的老師坐姿

TEST. 4/8

13

## 遲到進教室坐姿

TEST. 5/8

14

## 屎蟲蠢蠢欲動坐姿

TEST. 6/8

## 屁孩坐姿

TEST. 7/8

## 找人談判坐姿

TEST. 8/8

17



18

### 自我觀察

※滑手機

※看電視

※寫功課

### 自我觀察

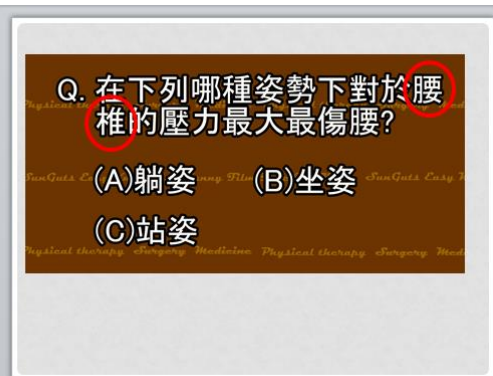
※滑手機  
躺在床上 / 趴在桌上 / .....

※看電視  
坐在沙發 / 翹二郎腿 / 躺在床上 / .....

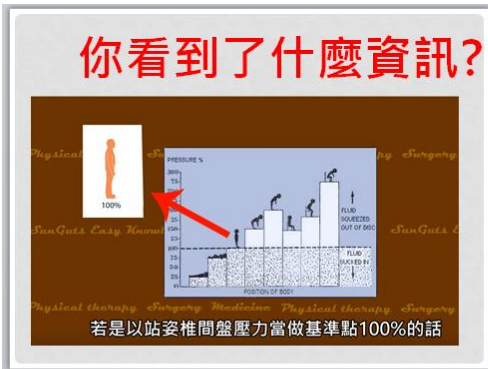
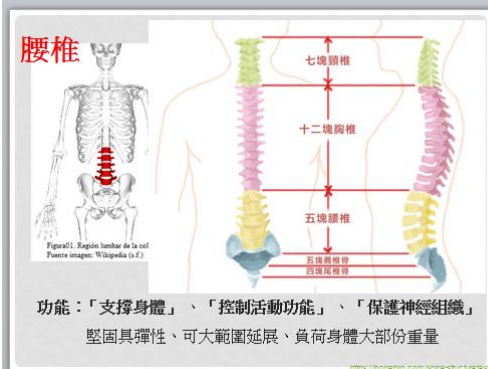
※寫功課  
交通運輸工具 / 躺在床上 / 放在大腿上 / .....



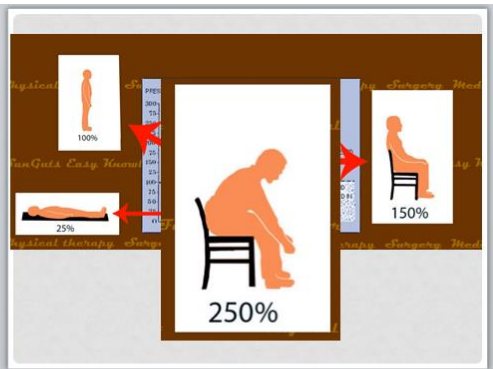
21



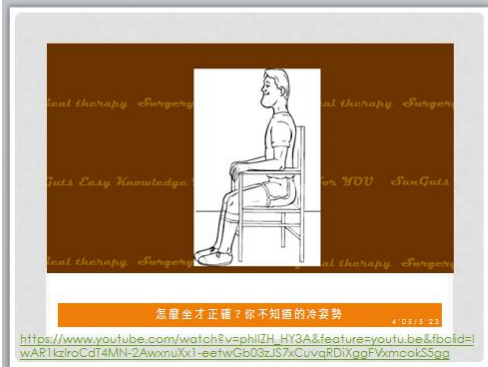
22



25



26





## 原則一



要保持頭胸臀維持在一條直線上

29

## 原則二



髖關節與膝關節同高甚至略高的椅子

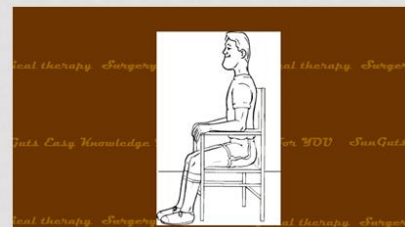
30

## 原則三



坐椅子的時候要讓雙腳踩地

33



怎麼坐才正確？你不知道的冷姿勢

4:03:15:23

[https://www.youtube.com/watch?v=phlZH\\_HY3A&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1qzroCd4MN-2AwruXx1-eetwGb03zJS7xCuvqRDixggFVmkookS5gg](https://www.youtube.com/watch?v=phlZH_HY3A&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1qzroCd4MN-2AwruXx1-eetwGb03zJS7xCuvqRDixggFVmkookS5gg)

## 大家來找碴-1



正確坐姿

0:04-0:39

\*3

[https://www.youtube.com/watch?v=hupSH\\_sIOYQ&fbclid=IwAR1S\\_J\\_tHJgPKpPUMPBE1SCBYGzQGR1WwJE79r-ErIE\\_Uep0XIS7HbWk1Tw](https://www.youtube.com/watch?v=hupSH_sIOYQ&fbclid=IwAR1S_J_tHJgPKpPUMPBE1SCBYGzQGR1WwJE79r-ErIE_Uep0XIS7HbWk1Tw)

34

## 大家來找碴-2



正確坐姿

0:30-1:19

\*5

[https://www.youtube.com/watch?v=hupSH\\_sIOYQ&fbclid=IwAR1S\\_J\\_tHJgPKpPUMPBE1SCBYGzQGR1WwJE79r-ErIE\\_Uep0XIS7HbWk1Tw](https://www.youtube.com/watch?v=hupSH_sIOYQ&fbclid=IwAR1S_J_tHJgPKpPUMPBE1SCBYGzQGR1WwJE79r-ErIE_Uep0XIS7HbWk1Tw)

## 大家來找碴-3



正確坐姿

1:15-2:09

\*2+2

[https://www.youtube.com/watch?v=hupSH\\_sIOYQ&fbclid=IwAR1S\\_J\\_tHJgPKpPUMPBE1SCBYGzQGR1WwJE79r-ErIE\\_Uep0XIS7HbWk1Tw](https://www.youtube.com/watch?v=hupSH_sIOYQ&fbclid=IwAR1S_J_tHJgPKpPUMPBE1SCBYGzQGR1WwJE79r-ErIE_Uep0XIS7HbWk1Tw)