

桃園大成國中張硯亭老師製作

防疫作戰 視訊學習

之

放鬆一下吧！

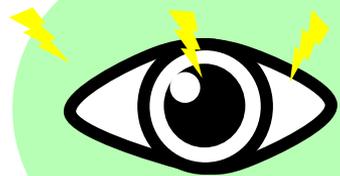


眼睛疲勞

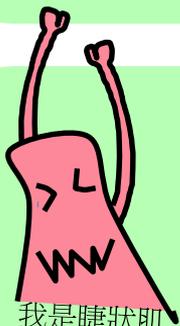


腰痠背痛

一整天的視訊 是不是讓你的眼睛不舒適呢？



長時間專注於電腦螢幕，常常忘了眨眼睛，等到發現時，淚液已經快速蒸發造成眼睛乾澀...



我是睫狀肌
我好緊繃...

眼睛的構造讓我們在看遠方時，睫狀肌才能處於放鬆狀態，然而盯著螢幕上課一整天的我們，一直盯著電腦，一直讓睫狀肌緊繃著啊！

立刻執行護眼行動 -- 望遠66

望遠凝視至少6公尺遠的地方

每隔6秒眨一下眼睛

1

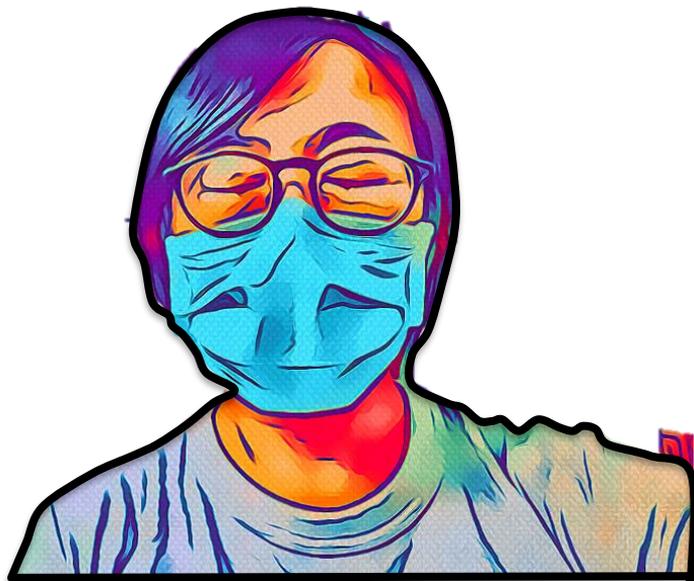


立刻執行護眼行動 - 閉眼保濕5秒鐘

閉上眼睛消除眼球乾澀

讓眼瞼濕潤你的小眼球

2



立刻執行護眼行動 - 毛巾熱敷310

每天3次每次10分鐘

熱毛巾敷眼促進眼周血液循環

3



泡熱水之熱毛巾

立刻執行護眼行動 – 按摩放鬆 1 下吧！

閉上眼睛輕輕按摩眼窩邊緣

刺激穴道，也讓肌肉獲得釋放



4

久坐症頭，伸展放鬆



有沒有感覺到自己的背
緊緊的重重的呢？

這可能是你這兩週上課的樣子...



立刻執行身體放鬆- 上身反向伸展

1

b 今健康

防疫在家動一動， 3招伸展筋膜顧全身(1)



上身反向伸展：

1. 將頭、胸抬起。
2. 背適度往後仰。
3. 張開雙手向後延伸。

整體姿勢類似飛行，
可伸展上半身筋膜！



立刻執行身體放鬆— 彎腰扣腳伸展

2

b 今健康

防疫在家動一動， 3招伸展筋膜顧全身(2)



彎腰扣腳伸展：

1. 雙腳微彎。
2. 彎下腰讓手指扣住腳踝。
3. 讓腰部向上拉伸。

若沒拉腳踝，是伸展腿後肌。
要伸展腰部，記得拉住腳踝。



立刻執行身體放鬆— 下身壓腳伸展

3

b 今健康

防疫在家動一動， 3招伸展筋膜顧全身(3)



下身壓腳伸展：

1. 將伸展的腳往前。
2. 腳跟著地並勾起腳尖。
3. 另一隻腳微彎或伸直。
4. 將腰桿挺直身體向前傾。

可伸展臀部、大腿、小腿後腿肌。
可將腳放於小矮凳上進行伸展。

