

三水同鄉會禰景榮學校 (停課第二周)
一年級常識科溫習工作紙 (三)

姓名：_____ () 成績：_____

班別：_____ 日期：____月____日

糾正不良的姿勢

以下小朋友應該怎樣糾正不良的姿勢？把適當的代表字母填在 內。

- A. 頭要抬起，胸要挺着，雙手自然擺動。
- B. 坐着看書，背部要靠着牀背。
- C. 腰背要挺直，左手按着功課。
- D. 雙腳要平放在地上。

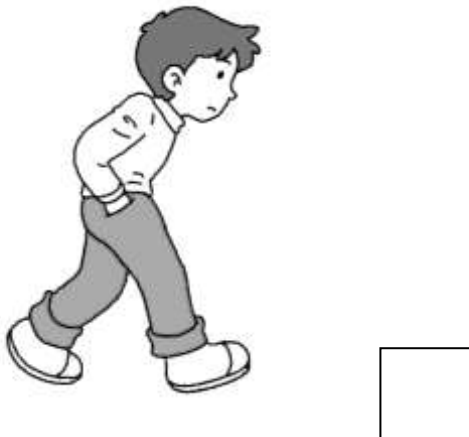
1.



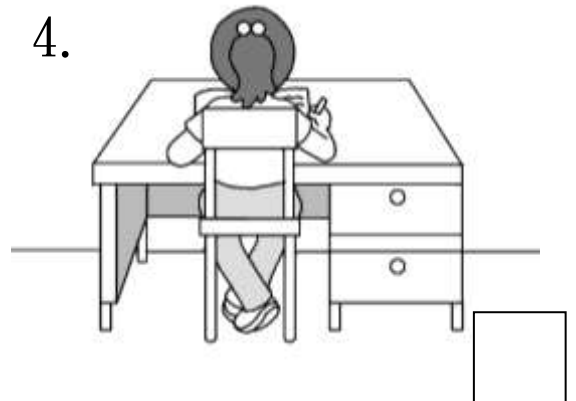
2.



3.



4.



完

三水同鄉會禰景榮學校 (停課第二周)
一年級常識科溫習工作紙 (四)

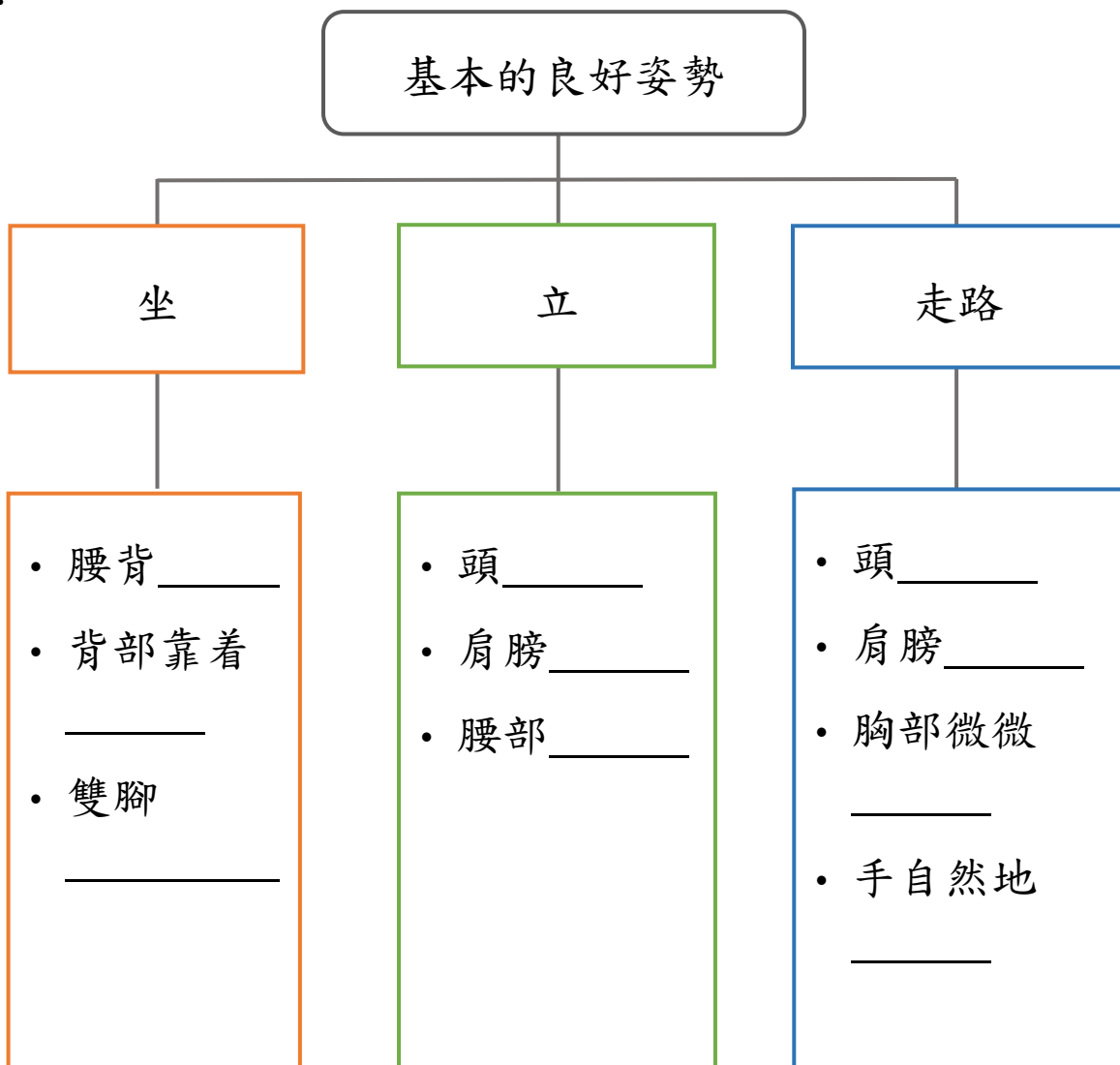
姓名：_____ () 成績：_____

班別：_____ 日期：____月____日

良好的姿勢

在不同情況下，我們應怎樣保持良好的姿勢？試完成以下樹圖。

1.



2.

其他情況下的良好姿勢

閱讀

- 眼睛距離書本最少 30 厘米
- 腰背要 _____，背部靠着 _____
- 雙腳 _____

操作電腦

- 眼睛距離屏幕最少 _____ 厘米
- 腰背要 _____，背部靠着 _____
- 手腕保持 _____
- 雙腳 _____

背書包

- 選取 _____ 式書包，令脊柱保持不傾側
- 書包不要 _____，以免影響步行姿勢

拿取物件

- 拿取地上物件：彎曲膝蓋，同時保持上半身 _____
- 拿取重物：把一大袋的重物分為兩個 _____ 盛載

完