

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) 答案

姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 成績：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 一糾正不良的姿勢

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.



C

2.



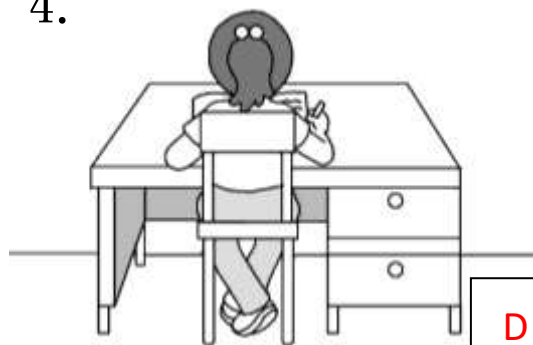
B

3.



A

4.



D

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) 答案

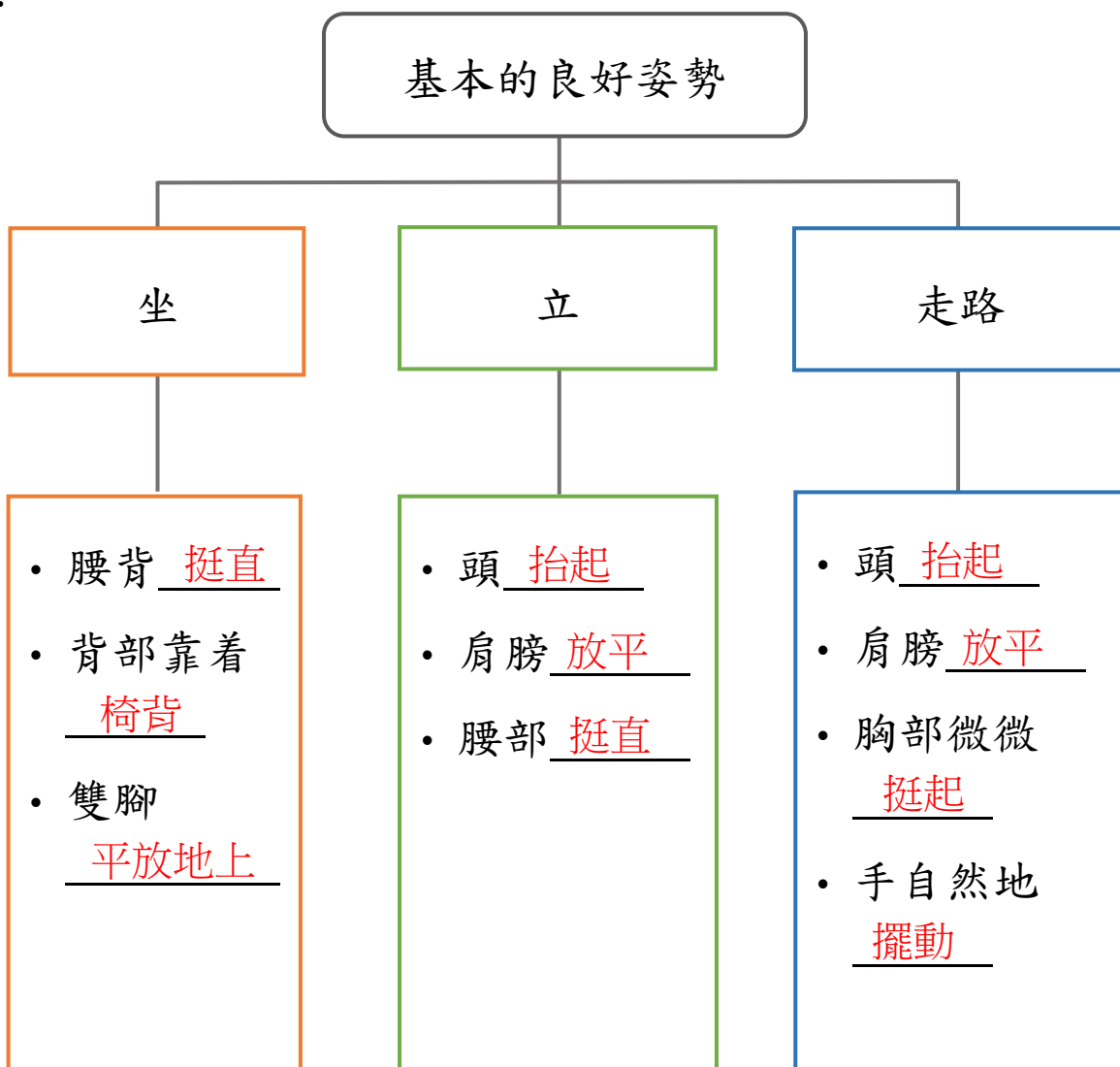
姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 成績：\_\_\_\_\_

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 挺直，背部靠着 椅背
- 雙腳 平放地上

### 操作電腦

- 眼睛距離屏幕最少 50 厘米
- 腰背要 挺直，背部靠着 椅背
- 手腕保持 平直
- 雙腳 平放地上

### 背書包

- 選取 雙肩 式書包，令脊柱保持不傾側
- 書包不要 過重，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 挺直
- 拿取重物：把一大袋的重物分為兩個 小袋 盛載