

伸展運動

在課室轉堂的時候，學童可進行一些簡單的伸展運動，可舒緩肌肉緊張及疼痛，增加關節活動幅度。伸展運動的原則是把肌肉慢慢伸展至拉緊感覺，維持 10至30秒，重複動作 2至3次。



伸展部位：頸到肩膀
頭側彎到肩，稍稍向前。



伸展部位：手臂上端
手放在對側肩膀、向內推。



伸展部位：背肌及腹肌
雙手環抱胸前，慢慢將身體向右轉，靜止，再向左轉，靜止。



伸展部位：膝後方
雙手緊握椅邊，右腿伸直，將腳掌向上屈，靜止，然後轉腿再做。

開心學堂

之

人體工程學篇



香港物理治療學會

九龍佐敦，德興街12號，興富中心901室
網址：<http://www.hongkongpa.com.hk> Tel. 23360172 Fax 23380252



香港物理治療學會 • 兒科專研組

前言

學童每天平均花四至五小時在課室上堂，如果學校的檯和椅的高度不能配合他們身體的需要，容易引至：

養成不良坐姿的習慣

肩膊、頸部和上肢疼痛

腰背和下肢疼痛

減低他們上課習中精神的能力，影響學習成績。

不合適椅的高度

椅的高度過高使學童大腿得不到應有的承托，雙腳離地或以腳尖著地，減低下盆的穩定性，從而加重腰背肌肉的負擔。

椅的高度過低使學童膝蓋長期彎曲，容易使下肢僵硬和疼痛。

不合適檯的高度

檯的高度過高使學童上肢過分提高，令肩膊緊張和縮起，加重肩膊肌肉的負擔，容易使肩膊肌肉僵硬和疼痛。

檯的高度過低使學童腰部和頸部都過分彎曲，容易使肩膊及腰背肌肉疼痛。

如何選擇一套合適的檯和椅呢？

椅子

椅子高度：使膝關節成 90-100 度，雙腳平放地上。

椅子深度：使大腿完全得到承托。

椅子闊度：能容納臀部

椅子背部：有效承托背部

檯

檯面高度：使腰背挺直，身體輕微向前傾，手肘被承托在檯面之上，肩膊保持放鬆；檯底高度應有足夠空間，使膝蓋不會被頂著。

