

# 关于微课“纠正驼背的方法”的设计思路与思考

李红梅

广东省佛山市顺德区北滘职业技术学校

**[摘要]** 坐姿不正会影响身体健康，特别是还会影响青少年骨骼的发育，所以，一方面我们注意坐姿要正确，另一方面要懂得预防和纠正驼背的方法。为了下一代的身体健康，特意制作了微课“纠正驼背的方法”，主要内容有：一、设计“纠正驼背的方法”微课的思路及内容；（一）造成驼背的因素；（二）坐姿不正的后果；（三）正确的坐姿；（四）驼背的矫正方法。二、关于“纠正驼背的方法”的思考。

**[关键词]** 坐姿；纠正；驼背；思考

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.627

2020年2月17日，本来是正常开学的日子，由于新型冠状病毒的影响，教育部下令停课不停学，全国的老师们在家开直播课，全国的学生们在家上网课，一个多月下来，让我对小孩的线上课堂忧心忡忡，原因有二：一是眼睛长时间对着电脑或者手机，疲劳不堪，视力下降；二是坐姿不正伤害脊椎，易造成驼背，影响健康。这里我只讲第二个原因：坐姿不正伤害脊椎，易造成驼背，影响健康。在家里学习和在学校学习不一样，学校只有学生桌椅，而在家有书桌、有沙发、有高凳子、有矮凳子，甚至有床，学生在家学习不可能都端端正正地坐在书桌前，据了解，有不少学生都有坐姿不正的现象，虽然家长们每天都纠正，可是一转眼还是那样，许多小孩坐姿百态：一会儿坐在矮凳子上做作业、一会儿坐在高凳子上看书、一会儿斜靠着沙发做手机作业，一会儿蹲在地上对答案、一会儿弯着腰弓着背盯着屏幕姿势半天不变，甚至有极少数的小孩是穿着睡衣躺或者斜靠在床上看直播的。

虽然现在孩子们都回到了学校正常上课，但是手机成为人类生活必不可少的物品，加上人类对手机的依赖程度严重，许多人抱着手机一坐就不知时日，我们谈“正确的坐姿”永远不会过时。

因此，我脑海里产生了设计一节微课，有关纠正驼背的微课，希望更多的学生们认识到坐姿不正等不良习惯造成的后果，懂得预防、学会补救措施、爱护身体，让祖国的下一代健康成长，从而更好地实现个人价值、为社会做更大的贡献。

## 一、下面是我设计微课的思路及内容：

（一）造成驼背的因素有先天的也有后天的，总的来说大概有下列几种情况

- 1、青少年的驼背主要是生活中坐姿不良引起的
- 2、强直性脊柱炎
- 3、缺乏维生素D

从小养成良好的坐姿很重要，所以这里只讲第一种情况，即青少年因后天不良习惯主要是坐姿不良引起的驼背。

由于职业的关系，每天看着不少学生坐在位置上东倒西歪的样子，我都忍不住提醒，可惜有许多的学生根本不在乎，没到两秒钟又歪了，或者有的学生压根就觉得歪着舒服，这就是“皇上不急太监急”呀！学生时代是长身体的年龄，坐姿是否正确对身体的发育很重要，但偏偏有不少的小孩就是不知道

坐姿不正对身体造成哪些伤害，比如：趴着写字、弯腰弓背、左歪右扭、跷二郎腿、斜靠背等等，上述种种都是伤脊椎的坐姿。因为这种伤害也许不是马上显现的，等知道的时候就要花更多的精力去纠正。

## （二）坐姿不正的后果

1、含胸驼背。主要是由于平时姿势不正确，站没站相，坐没坐相，上身经常弯曲，时间长了，一方面不仅影响美观，另一方面也会显得人缺少气质，气质好身材好的人穿同样的衣服也好看很多。

一句话：长期的不良坐姿会导致含胸驼背，身板直的人显高、有气质，含胸驼背气质减半。

2、肩、背、颈、腰部位疼痛。时间长了，长时间的坐姿不正除了会引起含胸驼背之外，还会引发肩背颈腰部位疼痛的发生，所以，我们不要以为随意的坐姿会很舒服，也不要图一时之舒适，这种“舒适”叫“伤不起”！脊柱是人体的中轴，没有脊柱就没有人的形态，人的脊椎一旦受损，便会影响人的健康及形象，所以要好好地爱护我们的“人体中轴”。

网上有许多关于肩颈疼、腰疼和脖子疼的漫画图片，这说明了什么呢？说明了现在有许多人都存在或多或少的腰酸背痛的症状，再深一层想，则说明了现代人坐的时间多了一点，没有适时活动筋骨，而且坐姿有待纠正。

## 3、青少年坐姿不正还会影响到生长发育问题。

小孩处于成长发育期，骨骼、脊柱都没有完全发育好，经常斜躺在脊柱架空的沙发上会严重影响孩子的脊椎发育，可能会造成脊柱侧弯、驼背、高低肩。

许多人在家里的坐姿就是一个“葛优瘫”（瘫坐在沙发或椅子上），还有不少人是躺在沙发上看手机的，而且一看就是几个小时。就算是大人每天这么“葛优躺”，时间长了，也会造成诸多疾病的。所谓上梁不正下梁歪，小孩有样学样，后果可想而知了。

## （三）正确的坐姿

我们中国有句古语：“站如松、坐如钟、行如风、卧如弓”，在中华传统文化的传承当中，这四个姿态是被古人所称道的，也是被当代人所公认的，正确的坐姿要求是“坐如钟”，即坐相要像钟一样端正。坐如钟，是指在打坐中的状态，象钟一样好象身体中间是空的，坐那还稳如钟。如果坐姿

不正确,除了看上去显得一个人没有精神外,也很容易导致腰酸背痛,甚至影响脊椎的健康,导致脊椎变形、经络堵塞、气血不足等,造成一系列的颈椎病、腰椎间盘突出等等,此时身体的健康问题就出现了。正确而优雅的坐姿不但是一种文明的行为,还体现了一个人的形态美、行为美。正确坐姿的要求是要做到头部要端正,不要左右歪斜,眼睛距离桌面一尺左右,身体要直,坐端正,腰挺直,身体稍往前倾,臂要开,双肩齐平,两臂张开,肩部放松,双脚自然下垂,分开平放在地上,要放平,不要一前一后或叠在一起,不要抖动。不管是写字还是工作,就算是端正的坐姿,也要适时活动筋骨,适时运动一下身体,不然坐久了身体一定吃不消,会僵硬,适当的懒散坐姿有利于肌肉压力的放松,适时调整坐姿,不要长久保持一个姿势,长时间瘫坐会导致颈椎、脊椎畸形。

我们在日常生活中要想保持精神饱满的最佳状态,就一定要注意“适中”,适中就是最佳,人体出现的诸多不适和疾病往往与过度使用有关,《内经》中说:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤”。这叫做“物极必反”。

“上工治未病,不治已病,此之谓也”这是中医古籍《黄帝内经》中的一段话,可见古人在几千年前就已经很看重“治未病”了。“治未病”即采取相应的措施,防止疾病的发生发展。所以,我们要预防驼背就要从平时的坐姿、站姿、行姿开始。大道理讲了很多,但小孩子并不太懂或者不重视,习惯了怎么舒服就怎么坐,喜欢怎么站就怎么站,偶尔大人提醒,过一会又照旧,甚至有些家庭里,大人也是坐没坐相,站没站相,一回到家就抱着手机直接躺沙发,言传不如身教,这种行为对小孩的影响是至深的。有不少家长忽视了这种言传身教的作用,自己在家当着小孩的面弯腰背或者侧卧着玩手机,小孩从小就跟着学,大人都这样,小孩的自制力又有多强呢,所以,现在的小孩颈椎病、近视眼、腰椎病都比以往多,而且这种“低头族”造成的驼背和颈椎病不在少数,说到底,“低头族”也是一种不良的坐姿和站姿习惯造成的呀!

#### (四) 驼背的矫正方法

含胸驼背并不是不治之症,如果确实是因为不良习惯、不良坐姿造成的驼背,只要有恒心,按照下面的三个方面坚持下去,效果是肯定的,但注意平时要保持良好的坐姿和站姿习惯,不然那边在纠正,这边在破坏,又有什么资格谈效果呢?驼背的矫正方法有如下:

1、闲时多靠墙站立,注意脚后跟、臀部、肩背部、头枕部紧贴墙面。

每天坚持靠墙站一站,时间长短并不重要,关键是平时也注意保持靠墙站立时的姿势。习惯成自然,靠墙站多了,平时也会不自觉地站直,慢慢地含胸驼背就会在不知不觉中纠正过来。

#### 2、经常做双手反扣的动作

就是双手放在背部,一手从肩膀往后背部伸,另外一个手从下往背上部伸,两个手的手指扣在一起,两个手一上一下轮流拉伸。做这个动作的时候可以坐着也可以站着,如果双手扣不到一起,可以先拉一拉手肘尖,然后再双手反扣。或者是双手背紧贴背部向肩胛处上伸,最好能将右手伸向左腋,左手伸向右腋,注意锻炼时要循序渐进,不要一下用力拉,否则容易拉伤筋骨。

3、无论站立、行走或坐着,随时有意识地挺直上身,时刻保持正襟危坐之势,而且在日常生活中注意保持,也就是说行走时上身挺直、站立时上身挺直、坐着时也要上身挺直,久而久之,驼背就纠正过来了。

#### 二、关于“纠正驼背的方法”的思考

青少年时期身体生长发育很快,如果坐姿不正,会影响骨骼的生长发育,导致一系列的身体健康问题。由此可见,避免驼背,预防是最重要的,也就是中医所说的治未病,平时要注意采取预防措施,防止疾病的发生。脊柱强直也是因为长期坐姿不正,比如弯腰弓背看书写字、半倚半躺着看电视,而逐渐形成的,当然这是比驼背更严重的状况,青少年驼背了或者患脊柱强直,会直接影响身体的生长发育状况。如果只是驼背,只要坚持做上述的纠正驼背的三种方法,治愈是很容易的,如果患脊柱强直的,在人的骨骼发育尚未完全定型之前,尚可通过做操、佩戴矫形器来纠正;如果人的骨骼已定型的时候患了脊柱强直的,就只能依靠手术来矫正了,此时对人体的伤害是很大的。

作为人民教师,有义务引导下一代养成良好的行为习惯,提高身体等各方面的素质。现在都提倡制作微课,微课的理念是以小见大,用微课堂带动学生的学习积极性,“微课”的时长比较短,相对于传统的教学课例来说,学生更容易集中注意力,更容易引起学生学习的兴趣。我利用微课的形式把“纠正驼背的方法”呈现给学生,好好地利用思政课或者班会课,让学生学完微课后进行讨论并且运用于实践。为了孩子们的身体健康,我希望通过制作微课“纠正驼背的方法”让每个孩子都注意自己的坐姿、站姿,养成良好的习惯,就算是已经造成“含胸驼背”了,也懂得纠正的方法,“亡羊补牢”为时不晚。

青少年是祖国的未来,少年强则国强,少年智则国智,如果脊柱弯曲了,身体能强吗?身体不强壮,再聪明也会打折,人不聪明,国家能强大吗?所以,我们平时一定要养成良好的行为习惯,注意坐姿、行姿、走姿的端正。身体强壮了,才能更好、更快地实现自己的社会价值,实现自己的理想,才能为祖国多做一份贡献,中国梦的实现靠每一个人中国人!

#### 参考文献

[1]王耀堂、焦亮整理的《大国医》2,新世界出版社2010.8