

搬重物的方法

班級：_____

姓名：_____

他怎麼了？



- 他在搬運物品的時候，腰部受傷了。
- 為什麼他會受傷？
因為姿勢錯誤，所以受傷。

搬重物之注意事項

- 正確的姿勢，可以搬得輕鬆，又不會受傷。
- 錯誤的姿勢，不但費力，也會受傷。

想想看，哪一個是正確的？



錯誤姿勢

- 彎腰搬重物很費力，而且腰部會受傷。



正確搬重物的姿勢

1



雙腳蹲下，雙手抓緊物品。

2



用大腿的力量慢慢站起來。

正確搬重物的姿勢

3



身體保持穩定不傾斜。

4



安全搬起重物。

正確搬重物的姿勢

- 可以用來搬箱子、飲料、籃子等。



正確提重物的姿勢

- 參考資料：<https://www.youtube.com/watch?v=ueEb5oYaojc> <https://www.edh.tw/article/21785>
<https://www.youtube.com/watch?v=Tip8h5E2jKE>