

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：不同坐姿的影響和正確的坐姿觀念

摘要：主要講解不同坐姿的可能傷害，並介紹正確的工作坐姿

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

根據統計，近八成國人都有腰酸背痛的困擾，因為上班久坐、下班懶在沙發上，再加上坐姿不正確，腰部肌肉和腰椎經常承受整個上半身龐大的壓力，嚴重時甚至會面臨脊椎側彎、骨刺等困擾。

正因如此，認識正確坐姿成為讓你舒適享受生活的關鍵。

各種坐姿的傷害：

1. 直立坐：這是一種最為正確和健康的坐姿，可以保持脊柱的自然曲線，減少背部和頸部的壓力，並有利於呼吸和消化。
2. 趴坐：這種坐姿會導致頸椎和腰椎的過度伸展，容易導致疼痛和不適。同時，長期保持這種坐姿還可能引起眼睛疲勞和頭痛。
3. 翹腳：這種坐姿可能會導致髖關節不穩定，容易引起骨盆的傾斜和脊柱的扭曲。長期保持這種坐姿還可能會導致腿部和臀部的疼痛。
4. 側坐：這種坐姿會導致身體的重心不平衡，容易導致脊柱的側彎和不適。長期保持這種坐姿還可能會引起肌肉不適和頸部疼痛。
5. 盤腿坐姿：這種坐姿可能會對髖關節、脊柱造成一定的壓力和扭曲，長期保持這種姿勢可能會導致髖部不穩定和疼痛，也可能會影響腿部的血液循環，長時間保持這種姿勢可能會導致腿部麻木和水腫。

在沙發和電腦桌的正確坐姿：

沙發上：

1. 脊柱和腰部：坐在沙發上時，保持脊柱和腰部的自然曲線。可以使用靠枕或折疊毯子來支撐腰部，以減輕壓力。
2. 雙腳放地：雙腳應該放在地上，腳掌平放在地面上，不要交叉或懸空。可以使用腳凳或放置墊子來支撐雙腳，以使身體更加平穩。
3. 肩部和手臂：肩部應該放鬆，不要聳肩或向前傾斜。手臂應該自然垂放在身體兩側，可以使用靠枕或扶手來支撐手臂，以減輕壓力。
4. 頭部和頸部：頭部和頸部應該保持自然的姿勢，不要向前或向後彎曲。可以使用靠枕來支撐頸部，使頭部和頸部更加舒適。
5. 坐姿時長：長時間保持同一姿勢對身體有害。建議每隔一段時間起身活動一下，拉伸肌肉，緩解疲勞

電腦桌：

1. 脊柱保持自然曲線：坐下時，要保持脊柱的自然曲線，尤其是腰部的曲線，不要過度彎曲或過度伸展。可以通過調整椅子高度和坐墊高度來保持正確的坐姿。
2. 雙腳平放在地上：雙腳應該平放在地上，不要交叉或懸空。這樣可以使腳部得到適當的支撐，減少腳部和腿部的疲勞。
3. 肩膀放鬆：肩膀應該放鬆，不要向前或向上聳肩。可以通過拉後肩胛骨或做一些肩部放鬆運動來放鬆肩膀。
4. 眼睛與屏幕平行：眼睛應該與屏幕平行，不要向上或向下看屏幕。這樣可以減少頸部和眼睛的疲勞。
5. 定時起身活動：長時間坐著不動會導致肌肉僵硬和血液循環不暢，建議每隔一段時間就起身活動一下，可以做些簡單的伸展運動或走動幾步。

參考資料

1. 沙發越坐脖子越不舒適？五個你一定要知道的沙發坐姿觀念和頸部支撐神器，讓你舒適享受生活！<https://www.necfree.com/blog/posts/sofa-sitting-concept>
2. 《好姿勢，救自脊》：有椅背卻坐到腰酸背痛？你需要「靠背三部曲」
<https://www.thenewslens.com/article/122016>
3. 不同椅子該怎麼「坐」？脊椎保健專家：有椅背的遵守「靠背三部曲」、沒椅背的學「三種伸展」 <https://buzzorange.com/vidaorange/2019/12/02/spine-3/>
需註明出處。

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖