



坐姿

头摆正，肩放平，
脊柱直，胸前挺。
两脚放平踏着地。
胸离课桌一拳远。
左手在下右手上。

我会读书

读书



读书姿势歌

头摆正，肩放平，
脊柱直，胸前挺。
两脚放平踏着地。
胸离课桌一拳远。
书本斜斜手中拿，
眼离书本一尺远。

一年级要求：

将书平放在桌面上，身坐正，脚放平，
左手成掌按书，右手食指指字，两手约像“八”字。