

《我们有精神》课时训练

一、择优而选。请在（）中正确的答案上打“√”。

1、在不同时间和场合，可以允许有不同的姿势。在家里只有家人时可以休闲些，但家中来客人或在公共场所，则要（姿势正确有精神；随意些）。

2、在上自习写作业的时候，我们要（趴在桌子上写字；保持正确的写字姿势）。

3、晚上到了休息的时间，爱看的动画片还没演完我们要（立刻去休息；把动画片看完）。

二、明辨是非。（请在正确的说法后打“√”，在错误的说法后打“×”。）

4、不正确的坐姿会影响我们的健康和学习。（）

5、下课了，我们要活动活动。（）

6、在家里没有外人，长时间靠着、躺着没有关系。（）

7、王方有时整天坐在家里看书或看电视。（）

三、活动与交流。

8、说一说，哪些是有精神的样子？

9、晚上熬夜不睡觉对不对？为什么？

参考答案

一、择优而选。

- 1、姿势正确有精神（解析:这是考试查本课的重点，在公共场所要姿势正确有精神。）
- 2、保持正确的写字姿势（解析:这是考试查本课的重点，无论在什么时候，都应该保持正确的姿势，这样既精神，又健康。）
- 3、立刻去休息（解析:这是考试查本课的重点，晚上熬夜不睡觉，第二天没有精力学习，同时也不利于身体健康。）

二、明辨是非。

- 4、√（解析：不正确的坐姿会影响脊柱的健康和身体发育，显得没精神。）
- 5、√（解析：适当的活动，可以让我们放松身心，精力更充沛。）
- 6、×（解析：无论在任何场合，都不应该长时间靠着、躺着，会影响身体健康。）
- 7、×（解析：整天坐在家看书或看电视是错误的，不利于眼睛的健康，适当的户外活动会让我们更有精神。）

三、活动与交流。

- 8、认真的读、响亮的说、高兴地唱。（解析：这是一道开放性的题，解答时必须把握住生活中有精神的样子即可。）
- 9、不对。晚上熬夜不睡觉，休息不充分，白天会没有精神，打瞌睡，没有精力学习，同时也不利于身体健康。（解析：这是一道开放性的题，解答时参照课文内容看看谁精神，答出自己的想法即可。）