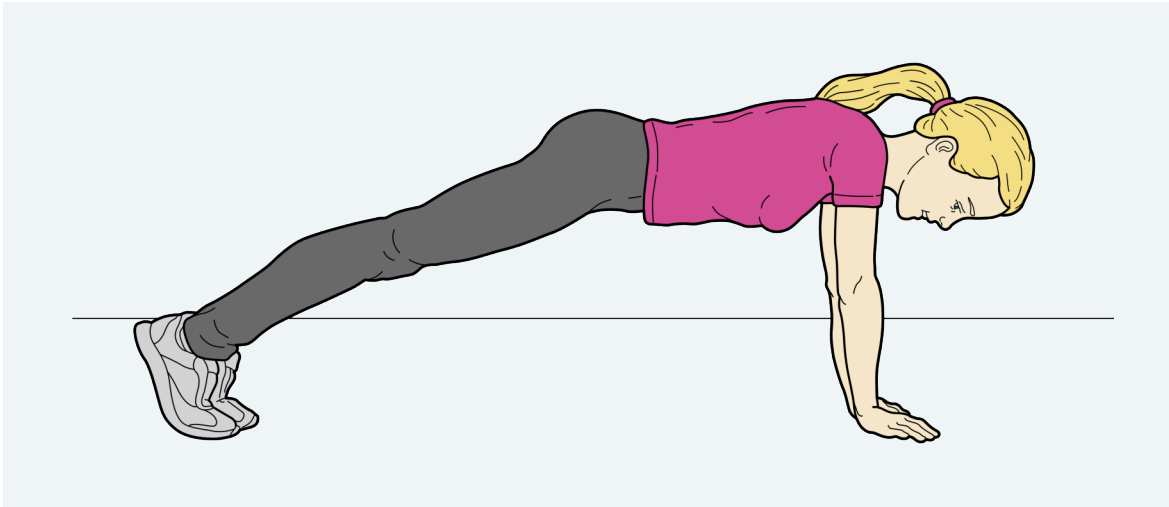
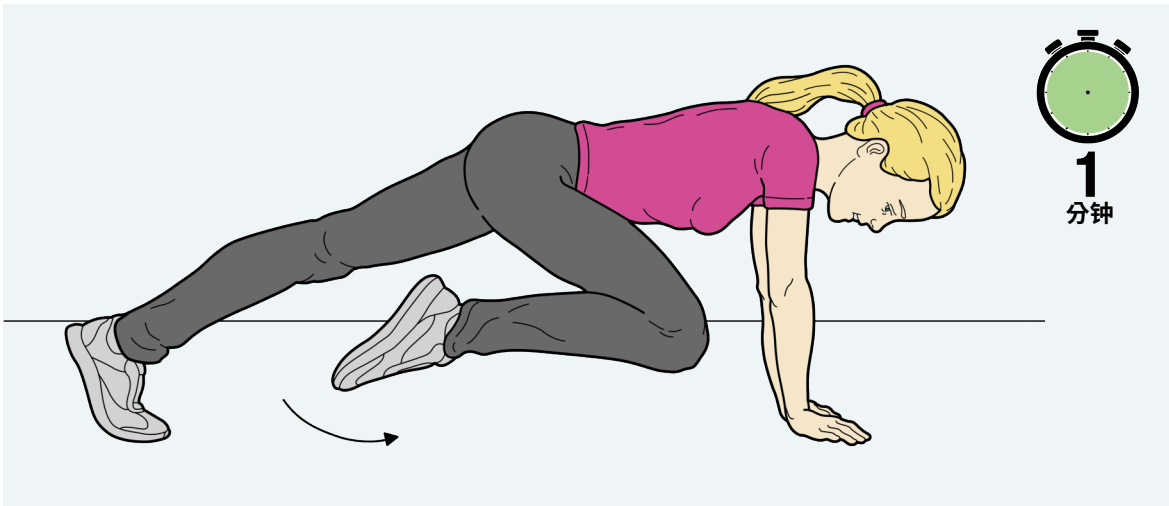


## 活动36:登山动作

1. 站着或坐着,在颈部或手腕上找到脉搏。记录一分钟的脉搏。



2. 向下做平板支撑姿势,四肢着地,身体伸直。



3. 将一侧膝盖收至胸前,保持平板支撑姿势。
4. 现在换另一侧膝盖重复动作。交替做,向右、左、右、左拉动膝盖,形成一个“跑步”的动作。这就是我们所说的“登山动作”。这样做一分钟。
5. 站起来,找到脖子或手腕上的脉搏。记录一分钟的脉搏。(不懂如何准确计数的低年级学生可以使用智能手表或脉搏血氧仪进行这项活动,或者可以简单引导他们注意脉搏的状况,比如强/弱、快/慢等。)

与活动前相比,你注意到完成登山动作后的脉搏有什么变化?脉搏是否感觉不同。并且感觉更快?