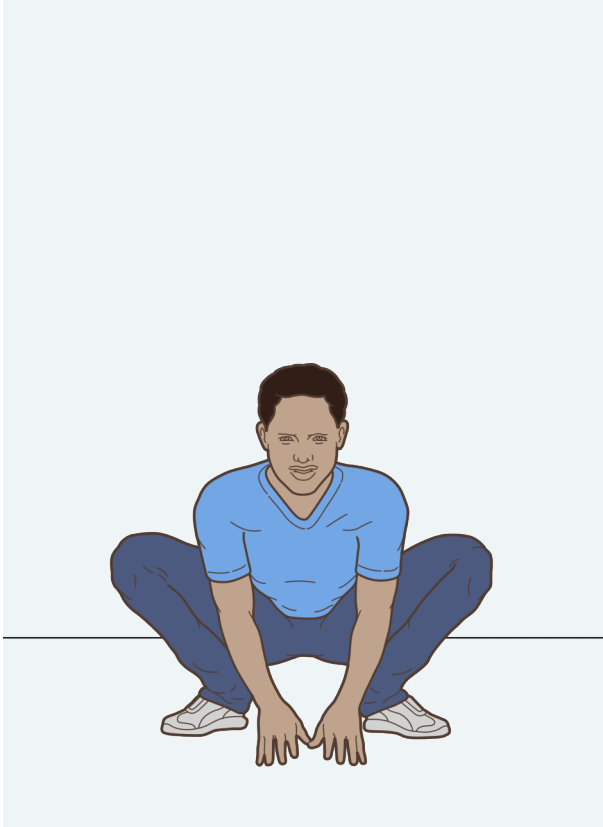
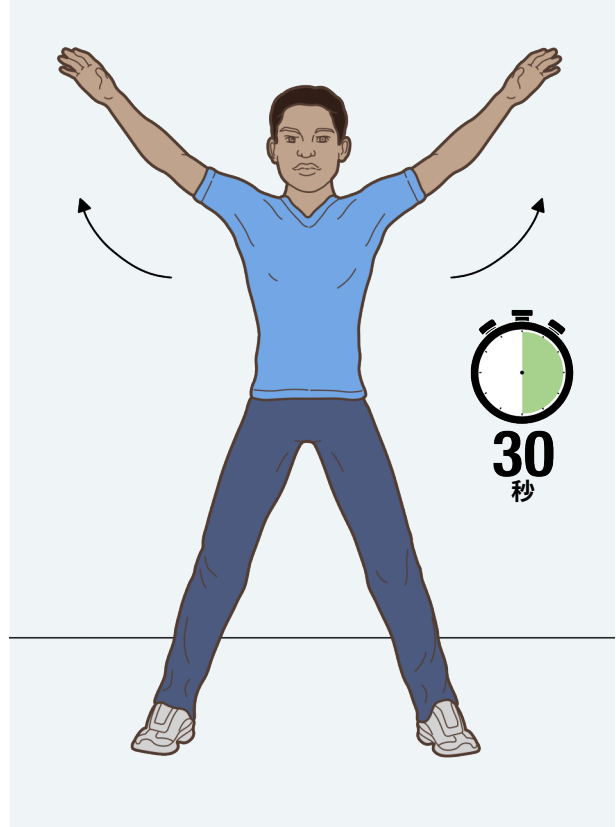


活動37:蛙式蹲跳

1. 站著或坐著,在頸部或手腕上找到脈搏。記錄一分鐘的脈搏。



2. 站直,雙腳間距比臀略寬,微微外翻。下蹲成青蛙姿勢,雙手放在兩腿之間的地上。



3. 彎曲的雙腿彈起,雙臂甩向空中。重複這個深蹲跳動作30秒。
4. 站起來,找到脖子或手腕上的脈搏。記錄一分鐘的脈搏。(不懂如何準確計數的低年級學生可以使用智能手錶或脈搏血氧儀進行這項活動,或者可以簡單指導他們注意脈搏的狀況,比如強/弱、快/慢等。)

與活動前的脈搏相比,你在完成青蛙蹲跳活動後的脈搏有甚麼變化?脈搏是否感覺不同,且感覺更快?