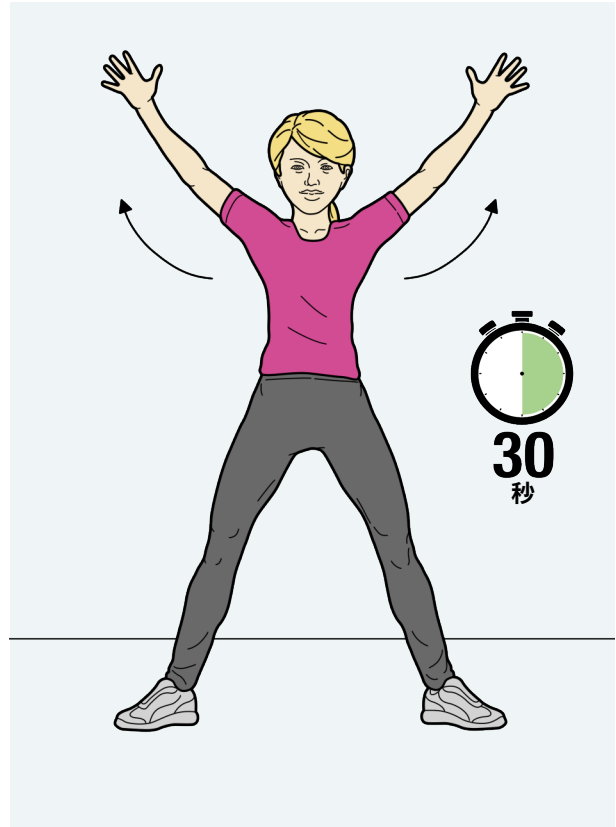
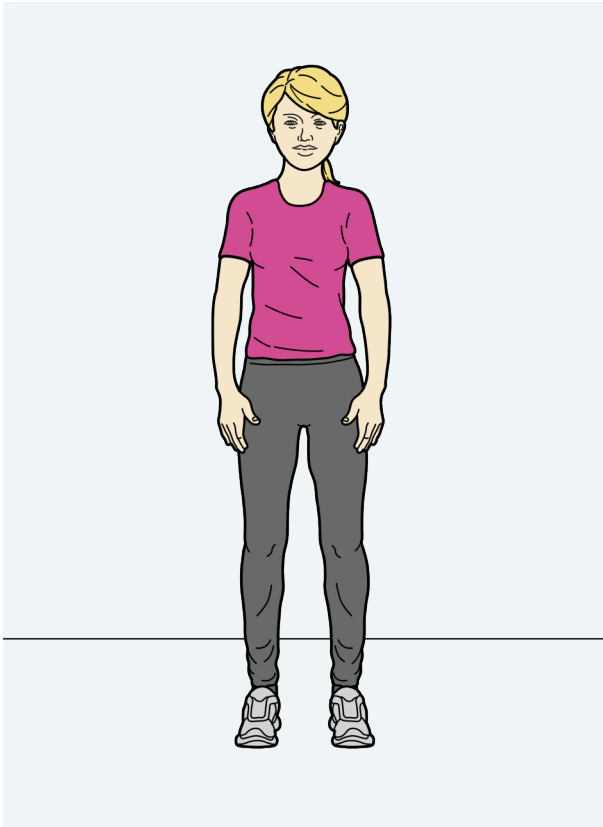


活动38:开合跳

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. 双脚并拢站立,膝盖微微弯曲,手臂放在身体两侧。

3. 现在起跳,同时抬起双臂,双腿向两侧分开,双腿分开落地,双臂举过头顶。

4. 重复开合跳30秒。

5. 站起身,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,完成开合跳后,你注意到自己的脉搏有什么变化?脉搏是否感觉不同,而且感觉更快?