

## 活動39:調節體溫

1. 給學生發一張白紙,上面畫著身體的輪廓。
2. 結束遊戲返回室內後,讓學生坐下來,並讓他們注意身體的哪個部位會感覺熱。
3. 要求每個學生在身體輪廓圖上圈出他們感覺熱的地方。例如,他們可能會覺得自己的臉很熱,或者腋下很熱並且出汗。
4. 要求學生說出自己察覺到熱的部位。

討論他們可以用來降溫的方法。例如,脫掉套頭外衣、飲水、開冷氣。

可以用鏡子向學生展示他們的身體暗示,這樣也許有助於理解。例如,用鏡子向學生展示他們的臉是紅的,他們在喘氣,他們在出汗。這些身體信號表明身體很熱,需要降溫。

