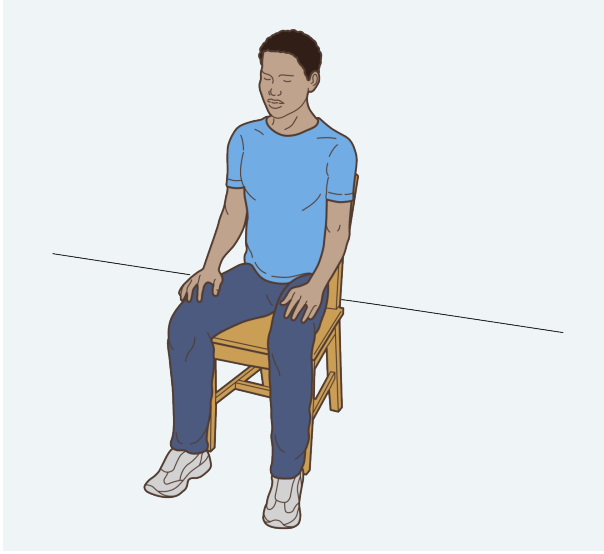
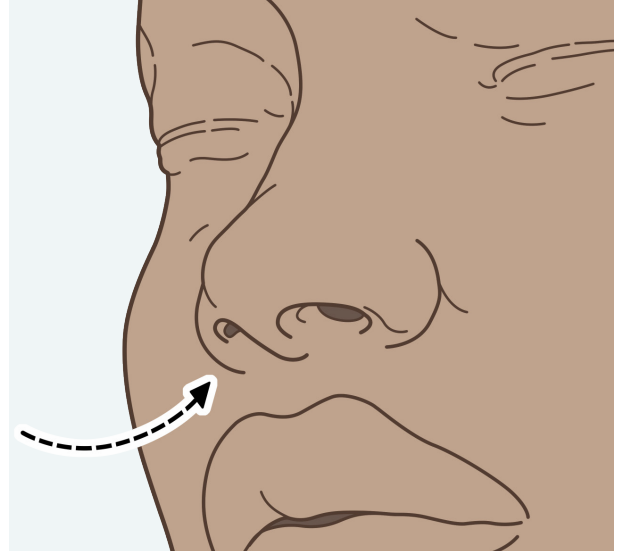


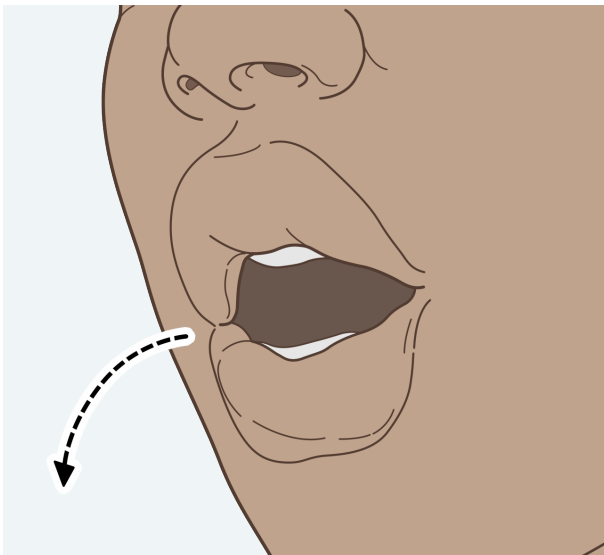
活動10:深呼吸



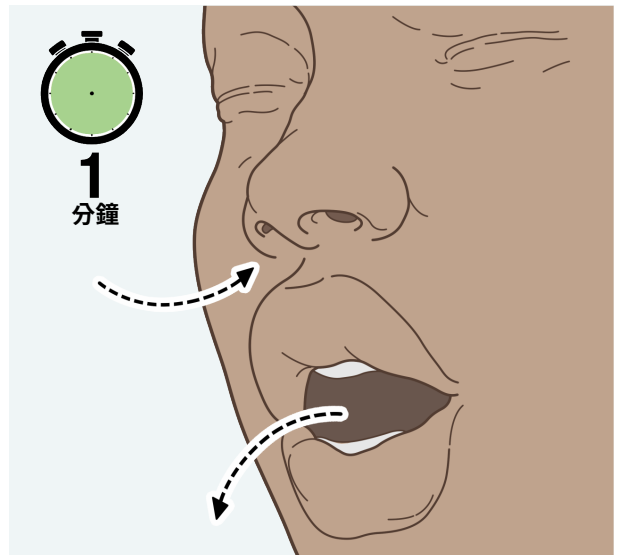
1. 以舒適的方式坐在椅子上或地板上，閉上眼睛。



2. 用鼻子吸氣，同時默默地數到五。教師注意：開始時可以大聲數數，以幫助學生理解。



3. 張開嘴，呼氣，同時在腦海中數到五。
4. 現在閉上嘴，在數到五的同時，用鼻子吸氣。教師注意：要說“吸氣，一、二、三、四、五，張開嘴，呼氣”來幫助學生理解。



5. 繼續做1分鐘的深呼吸。

你感覺如何？吸氣時身體的哪些部位動了？
你能感覺到空氣進出身體嗎？

後續活動：

吹氣球。氣球膨脹時，解釋這就像空氣被吸入我們的肺。把氣球內的空氣放出來，然後解釋說這就像空氣被呼出來一樣。