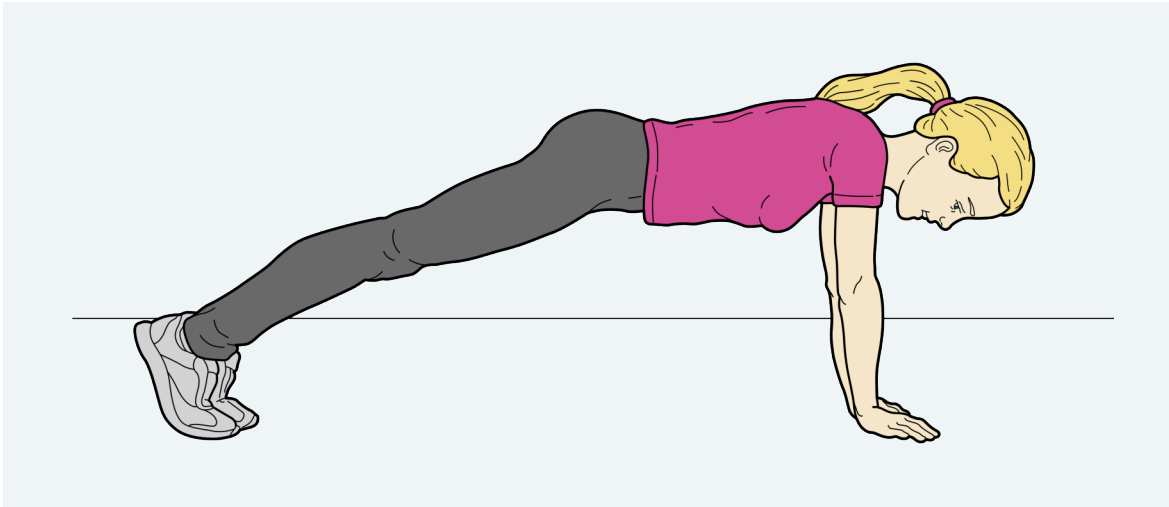
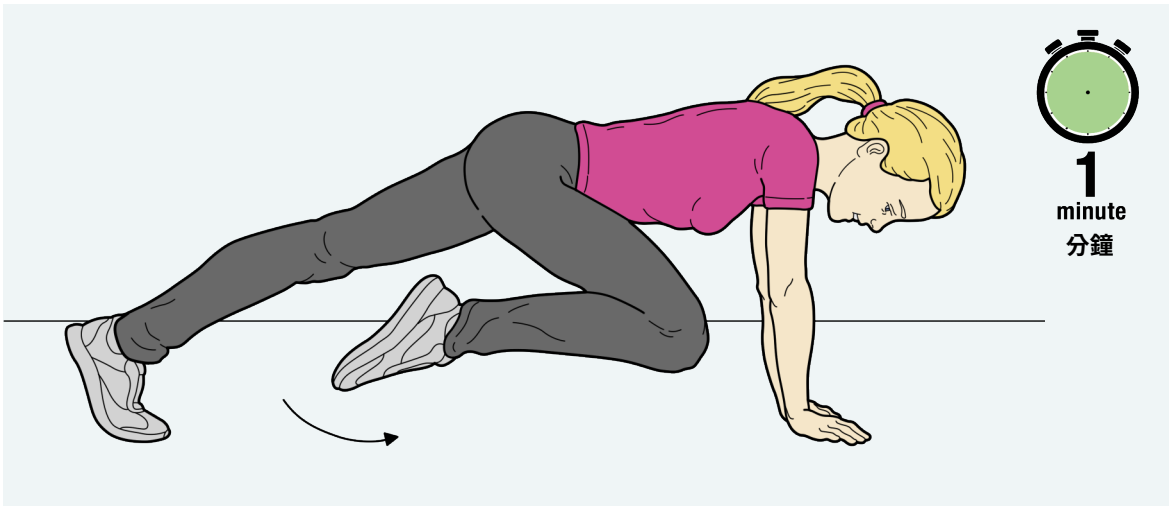


活動36:登山動作

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. 向下做平板支撐姿勢,四肢著地,身體伸直。



3. 一側膝蓋收至胸前,保持平板支撐姿勢。
4. 現在換另一側膝蓋重複動作。交替做,向右、左、右、左拉動膝蓋,形成一個「跑步」的動作。這就是所謂的「登山動作」。這樣做一分鐘。
5. 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。)

與活動前相比,你在完成“登山”活動後的脈搏有甚麼變化?你的脈搏感覺有甚麼不同嗎?