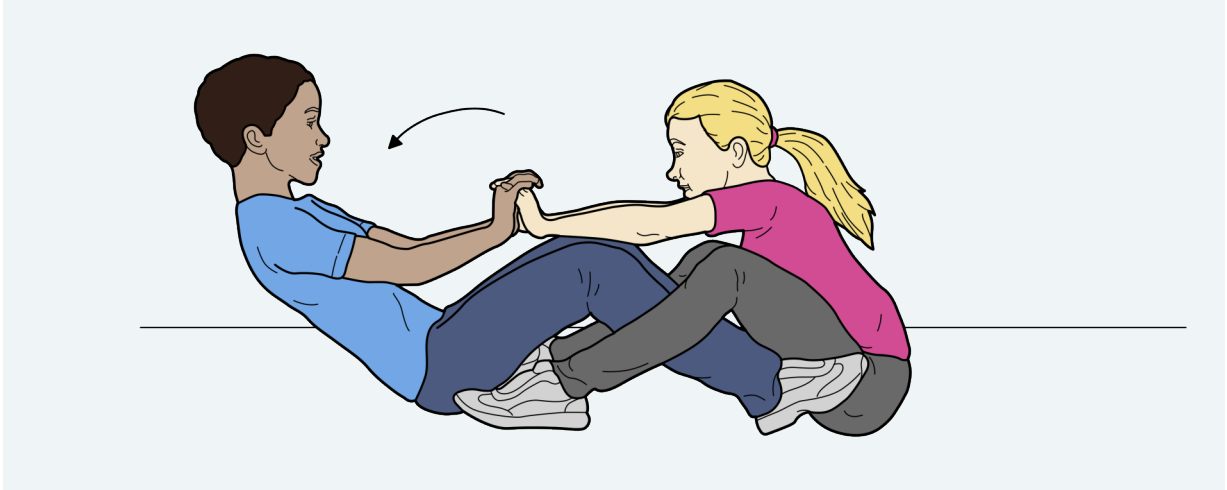
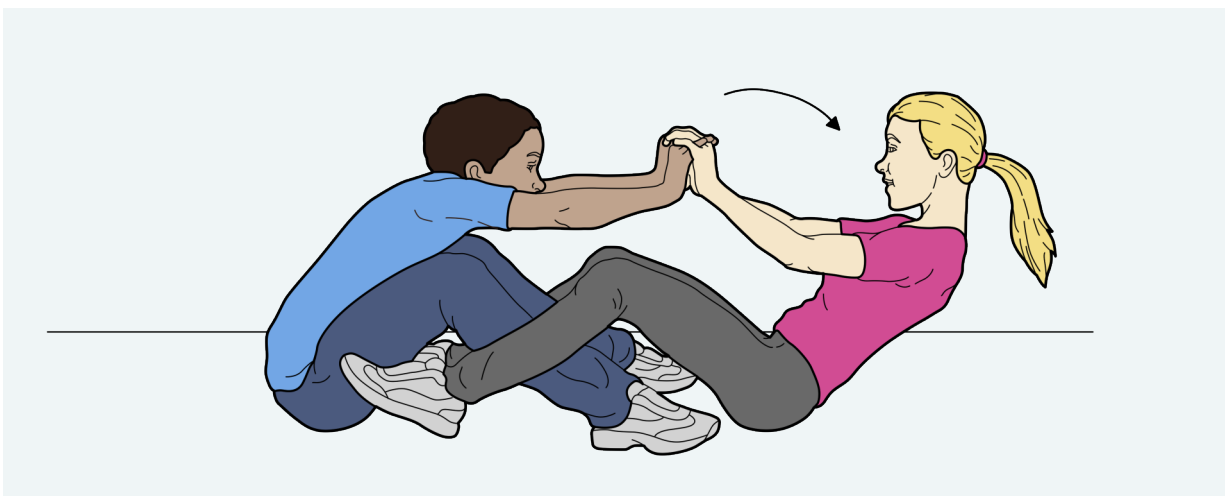


活动29:划船式动作



1. 找一个同伴, 面对面坐在地上。
2. 开始和同伴一起唱“Row, Row, Row your boat (划船曲)”这首歌的歌词:

划, 划, 划小船,
轻轻顺水流,
真快乐, 真快乐, 真快乐
人生梦一场。



3. 唱歌时, 将你的手放在同伴的手上, 让你的膝盖微微弯曲。
4. 前后摇晃时, 手推向你的伙伴, 做一个“划船动作”。
划船的时候, 你身体的哪个部位有感觉?
5. 现在和同伴一起重复划船的动作, 但这次重点关注你在步骤4中觉察到的那个身体部位。
这次和同伴一起做划船的动作时, 你身体的哪个部位有感觉? 是在上次的同一个部位感觉到的, 还是不同的部位?