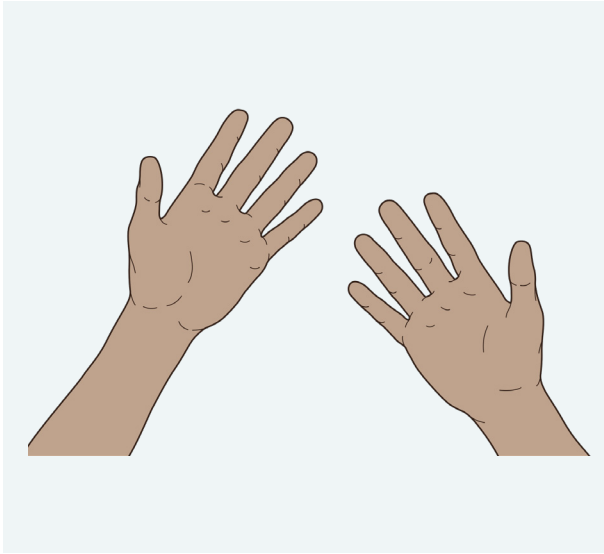
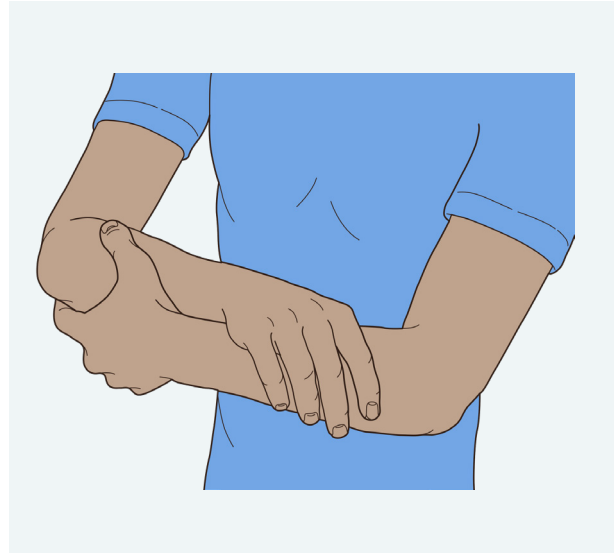


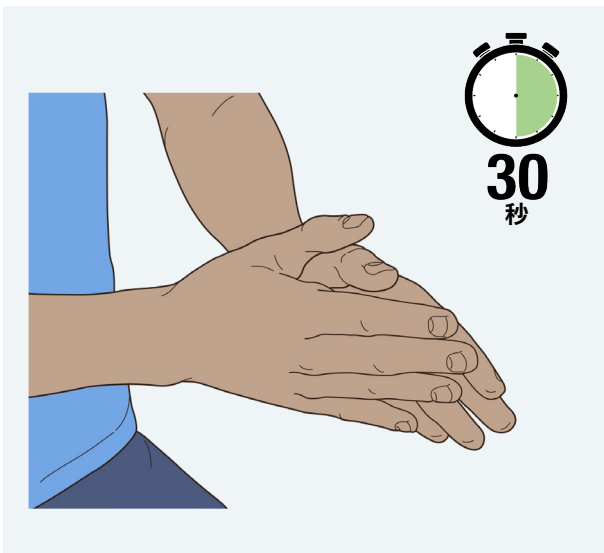
活動6:感受溫度#1



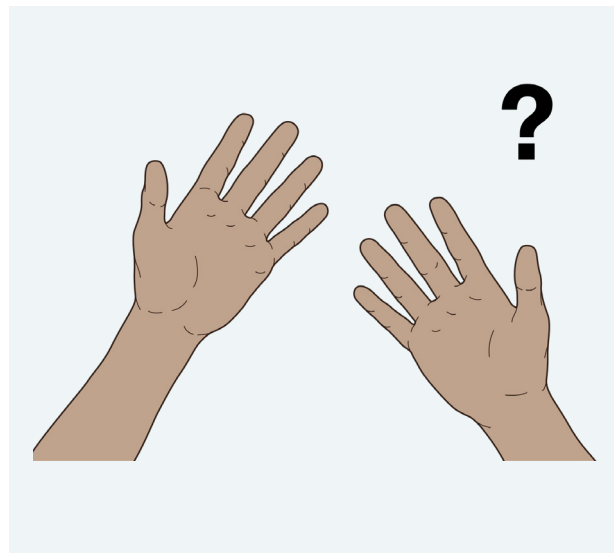
1. 站著不動,注意手的感覺。



2. 現在,用手觸摸手臂。手臂比手更暖還是更冷?



3. 現在快速搓手,持續30秒。



4. 30秒後停止。手的感覺比以前更暖還是更冷了?用手觸摸手臂。手臂比手更暖還是更冷?
5. 重複步驟1-4,但在步驟4用手而不是手臂觸摸臉部。

後續活動:

手很熱的時候,如何讓它涼快下來?人體的安全溫度範圍是多少?人體如何降溫/熱身?