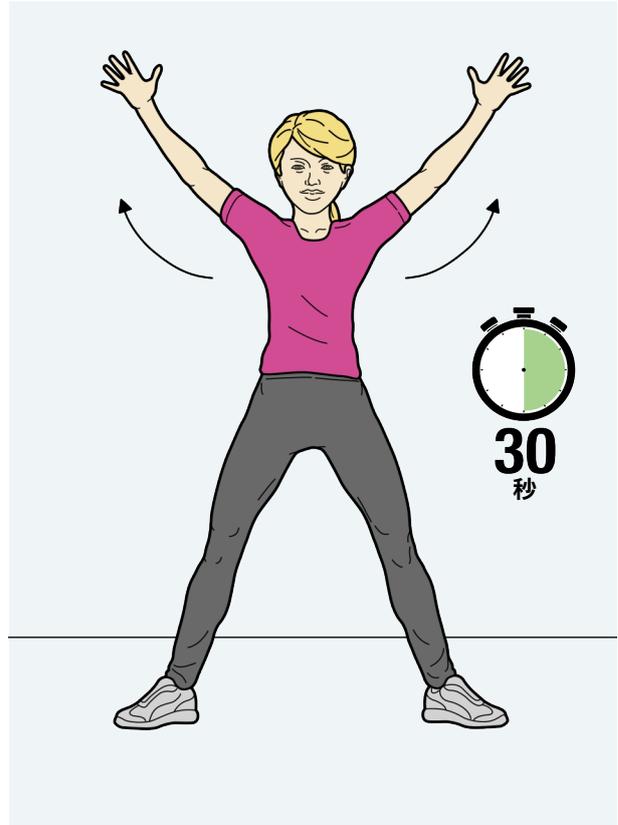
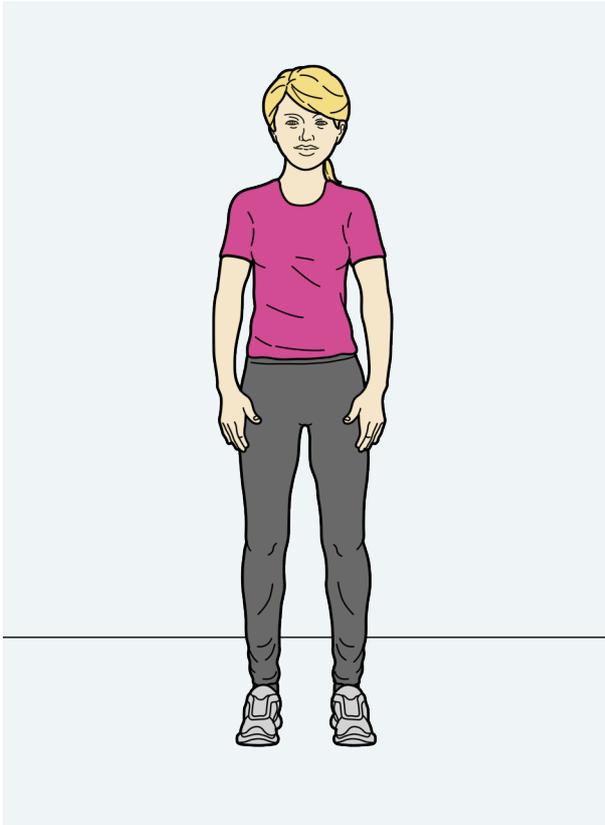


## 活動38:開合跳

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. 雙腳併攏站立,膝蓋微微彎曲,手臂放在身體兩側。

3. 現在起跳時抬起雙臂,雙腿向兩側分開,雙腿分開落地,雙臂舉過頭頂。

4. 重複開合跳30秒。

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,完成開合跳後,你注意到自己的脈搏有甚麼變化?脈搏是否感覺不同,且感覺更快?