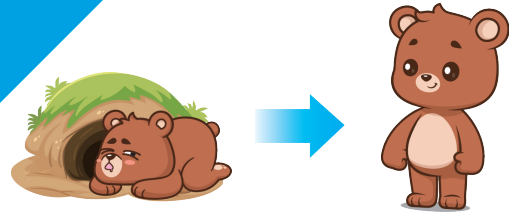


附件 18.6

醒神活動圖卡

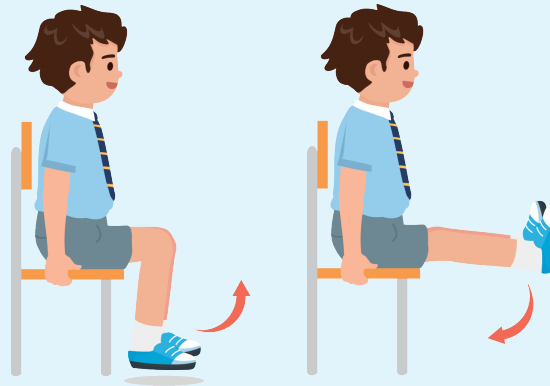


醒神活動

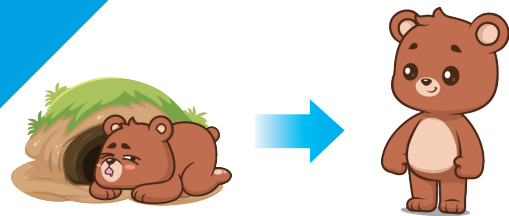
椅上伸伸腳



椅上伸伸腳



1. 坐定定，背挺直
2. 雙手放在椅上，準備起飛
3. 雙手撐起身體，伸直雙腳
4. 重複做20次
5. 慢慢坐好



醒神活動

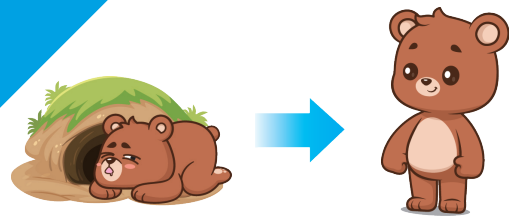
大踏步 小腦補



大踏步 小腦補



1. 站在合適的位置
2. 原地抬起右腳，並同時舉起左手
3. 換另一手/腳
4. 原地踏步重複20次



醒神活動

畫彩虹



畫彩虹



1. 雙手放身旁
2. 將手臂舉至頭頂，畫出半圓
3. 然後將手臂放回身旁，同時雙腳跳起合上
4. 重複20次
(如果空間有限，可在畫彩虹時刪減跳躍動作)