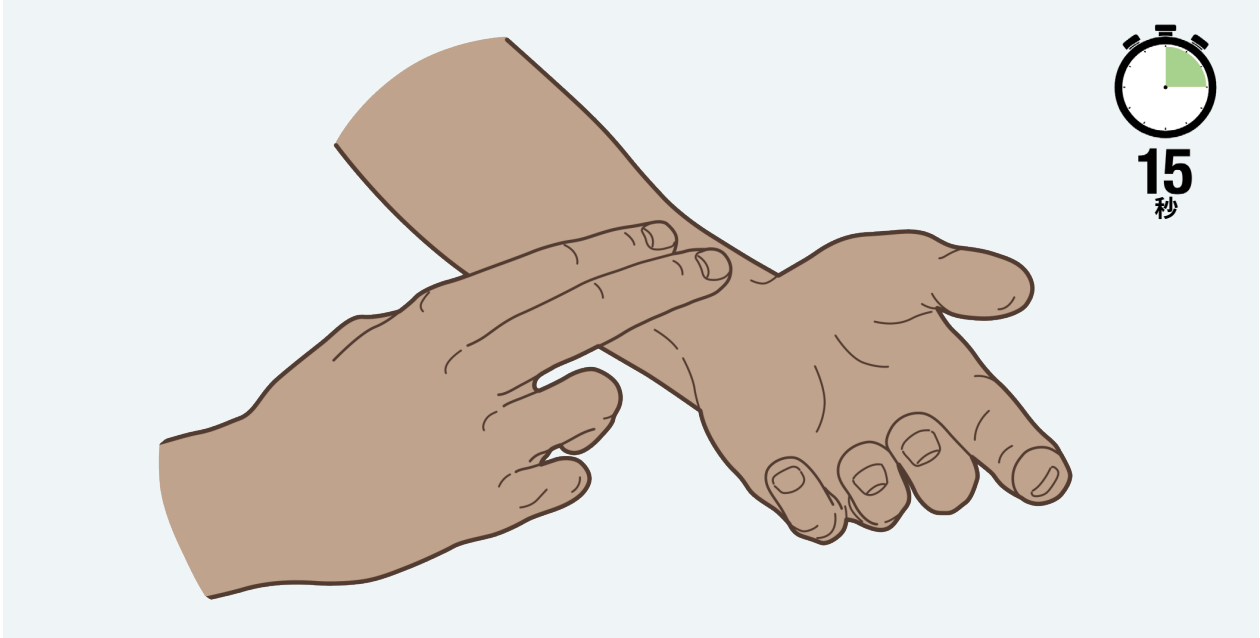


活動35:感受脈搏

心臟是一個泵，透過動脈將血液送至全身。在動脈貼緊皮膚的部位，你可以感覺到血液在流動；這種血液的流動叫做脈搏。用指尖輕輕觸摸動脈，你可以感覺到幾個部位的脈搏。可以數一下脈搏來計算心跳有多快；這就叫做心率。最容易感覺到脈搏的地方是手腕。



1. 坐下來，單手放在腿上，拇指朝上，手掌朝上。
2. 用另一只手的前兩根手指，從拇指頂部向下拍打，直到手指到達手腕。
3. 手指慢慢移動到手腕內側，輕輕摸一下脈搏。
4. 找到了自己的脈搏後，數一下15秒內有多少次跳動。
5. 脈搏感覺如何？快還是慢？有力還是虛弱？

(有能力的同學可以把15秒錄得的次數乘以4，這樣就能得到每分鐘的心率。)

後續活動：

上下跳動或原地跑一分鐘。現在再次找到脈搏，數一下15秒內的跳動次數。

你的脈搏比開始跳或跑之前的高還是低？你的心率/脈搏還會在其他甚麼時候出現變化？你的脈搏現在感覺更強還是更弱了？如果你跑和/或跳的時間更長會發生甚麼？如果躺下來放鬆一分鐘，心率會怎麼樣？你能做些甚麼來降低心率/脈搏？你為甚麼想這麼做？跑/跳的時候，你的呼吸會改變嗎？停止跑/跳後，呼吸是否又發生了變化？