

視力保健操 國小改良版

一、動作流程

1 分 30 秒的集合音樂讓學生定位後，開始播放視力保健操音樂。

READY GO !

JUMP YA !

1、摩擦敷眼（4 個八拍）

9、摩擦敷眼（4 個八拍）

2、眨眨眼睛（4 個八拍）

10、眨眨眼睛（4 個八拍）

3、上下左右（4 個八拍）

11、上下左右（4 個八拍）

4、眼球追視（4 個八拍）

12、眼球追視（4 個八拍）

5、摩擦眼穴（4 個八拍）

13、摩擦眼穴（4 個八拍）

6、蓋眼摩擦（2 個八拍）

14、蓋眼摩擦（2 個八拍）

7、轉轉脖子（1 個八拍）

15、轉轉脖子（1 個八拍）

8、輕敲後頸（1 個八拍）

16、輕敲後頸（1 個八拍）

17、眺望遠方

※ 做以上按摩步驟，應注意以下幾點：

1、要剪短指甲、洗淨雙手。

2、穴道要正確，手法要輕緩，以感覺酸為良。

3、若眼睛或面部發炎，則暫停按摩。