

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。