

最新阳光大课间活动实施方案 学校大课间活动实施方案总结(精选5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

阳光大课间活动实施方案篇一

课间活动不同于课堂教学，也不同于课外活动，它是游离于课堂教学和课外活动之间，是在教师有选择性地指导下学生进行的自主活动。下面是有学校大课间活动实施方案，欢迎参阅。

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要为了学生终生幸福，就必须树立健康第一的思想，切实加强体育工作，促进学生身心健康和谐发展。为解决课间操的单调乏味，弥补体育锻炼的不足，促进学生个性发展和身体发育，学校按照市教育局要求，在全校开展“快乐大课间”活动。“快乐大课间”活动将突破固有的课间操模式，对传统的学校课间操形式进行拓展，丰富学生锻炼内容，有利于激发学生锻炼热情，增强学生体质。

实施“快乐大课间”活动是贯彻“健康第一”的指导思想，切实保证学生每天一小时的体育锻炼时间，充分使学生玩起来、动起来，以达到全面提高身体素质，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展增进身心健康的目的。

二、活动的形式与内容

我校决定在上午第二节课下午第四节课后各安排30分钟和35分钟的体育活动时间。以眼保健操、跑操、拔河、跳皮筋、体育游戏、学校自编操、武术操、健美操、球操、舞蹈类为主，下午以身体素质活动、球类活动、特色活动、趣味游戏和自主活动为主，全校师生共同参加体育锻炼活动。学校自编操要体现我校特色，对传统的课间操形式进行拓展，即时间延长、项目增加、内容丰富，达到促德、健体、调智、审美的教育功能。身体素质活动包括：力量、耐力、速度、柔韧、协调等。自主活动包括：跳绳、踢毽子、掷沙包、呼拉圈、武术、等。

“快乐大课间”活动形式要多种多样，内容的安排要根据各年级的实际以及季节、气候的情况确定。

1、做好眼保健操。近几年学生的近视率正在呈逐年上升趋势，学生近视眼的发病年龄正在逐年变小，因此运用正确的手法做好眼保健操对保护学生视力具有非常重要的意义。

2、国家颁布的广播操与学校自编操、武术操相结合。除了国家颁布的广播操外，体育教师可以根据实际情况和我校的特点，自编一些符合学生身心发展特点的健身操、武术操或舞蹈等。如：校操、校舞、韵律操、特色操、器械操等。

3、分组活动。在班主任、体育教师和任科教师的组织参与下，以班为单位分成小组，充分发挥班级和学生骨干的作用，进行游戏、体育趣味比赛、身体素质练习等活动。活动内容的选择要注重培养学生的爱国主义精神、集体主义精神、团队精神和社会适应能力：(1)。与快乐体育园地相结合。充分利用体育园地的各种器材设施，创编各种活动组合，提高师生参与的兴趣。(2)。与音乐相结合。音乐是快乐的源泉，它以声传情，以情感人、育人。在音乐的选择上要恰如其分，让学生在优美的旋律中锻炼，可收得到事半功倍的效果。(3)。

与游戏相结合。选择适合不同学生年龄和生理特点的游戏内容，激发学生参与的兴趣，培养学生的集体荣誉感和班级凝聚力。

4、自由活动。学生根据自己的特点与爱好，进行其他活动。如：跳绳、跳皮筋、踢毽子、飞盘等。

5、放松活动。由于活动时间相对较长，做好放松活动对学生上好下一节文化课相当重要。

三、活动性质

(1)活动以增强学生体质，体现学生特长为根本点，活动内容体现知识性与趣味性于一体，学生必须参加自主锻炼。

(2)各种活动在合作与竞争中完成。

(3)以班级为单位，也可打破班级界限，体现学生自主活动精神。

四、活动要求

1、运动负荷

根据各年级学生年龄特点，本着由小到大科学运动规律安排运动量。在整个活动中，体育教师和班主任除教给学生科学的锻炼方法外，必须注重学生活动安全，特别是学生在使用体育器材时，必须在老师亲自指导下合理使用，杜绝一切哪怕是微小的体育伤害事故。在活动内容上可穿插一些柔和的、轻快的、适应运动的音乐，陶冶学生美的情操。

2、防止运动损伤的发生。

由于是各班自己组织活动，往往忽略了作准备活动，扭伤脚踝，拉伤肌肉的运动损伤时有发生，班主任和体育教师要做

好教育和指导工作。

3、各班根据实际情况结合场地、学校要求做好计划和活动内容。

4、确保每一名学生都要活动起来，做到人人有体育项目，班班有体育活动，学校有体育特色。

班主任、体育教师和任课教师积极参与到所教班级的活动中，把大课间活动作为建立和谐师生关系的良好契机。对活动不积极的班级给予适当处罚。

五、各年级活动场所：

篮球场、健身广场、西餐厅前空地(高一)、东教学楼前后、篮球场、操场(高二)、西教学楼周围(高三)。

六、组织领导小组

组 长：

副组长：

成 员：体育老师和班主任

职责：1、领导职责：我校的“快乐大课间”活动由王淑成副校长负责，分管干部要亲自参与，及时了解情况，并认真检查，发现问题及时解决。

2、年级、政教处职责：负责协调和督导工作。开展检查评比工作，保证“快乐大课间”活动量。

3、班主任职责：(1)认真组织本班学生准时出操，保证出勤率。(2)培养学生体育兴趣，亲自参与，正确引导，教育和鼓励学生积极参与“快乐大课间”活动，为班集体争光，增强

学生的集体荣誉感和集体主义精神。(3)检查、了解、监督、管理本班“快乐大课间”活动情况，考勤人数，发现问题及时处理，保证“快乐大课间”活动质量。

4、体育老师职责：(1)负责“快乐大课间”内容安排和乐曲选择。(2)内容要考虑到季节的特点，乐曲要适合学生和内容的特点。(3)负责活动地点、场所及退场安排。(4)负责组织“快乐大课间”全过程，负责指挥和示范，协助班主任工作。

七、活动保障

1、认真学习，转变观念，达成共识

以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》深刻反思自己，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育工作观。

2、加强领导，保证时间，形成制度

以将快乐体育、趣味体育引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立“日志周评月结”制度，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体育课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，活动期间学生不准在教室，值日督查、年级、学生会要监督检查，班主任要全部跟班组织实施，确保活动安全。突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以

适时激励，并将各种评价资料存档，作为学期考核评价的一项重要内容，纳入年级、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校体育大课间活动的有效开展。

4、学校将“快乐大课间”活动列入学校工作计划，科学安排作息时间。要求各级部要结合实际，精心谋划，认真组织，确保安全，体现特色。改变课间体育活动的管理和指导只依赖班主任和体育教师的现象。凡有一技之长的学校干部、教师、学生，都可以成为课间体育活动的管理者和指导教师，使“快乐大课间”活动真正成为领导与教师、教师与教师、教师与学生、学生与学生间思想情感交流、身心健康发展的阵地。

5、各班要广泛宣传，认真发动，积极鼓励学生自编、自创活动内容，自己制作活动器材，培养学生的创新意识和创新能力。

各级部要高度重视“快乐大课间”活动，制定详细活动计划，将所有教师都融入活动中，有组织、有步骤地开展“快乐大课间”活动。要更新管理观念，注重过程指导，建立各年级的评价组织，把开展“快乐大课间”活动与推动新课程改革、落实《学校体育工作条例》结合起来，把“健康第一”的指导思想落到实处，保证学生每天1小时的体育锻炼时间。

一、指导思想

为了更好地贯彻党和国家的教育方针，落实“生命-和谐”教育理念，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立终身体育的新课程理念，把开展大课间活动作为重要途径，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识，在大课间活动中体现出合作、民主、探究的教学理念，以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新。

二、目标和原则

(一) 目标

1. 改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉的锻炼。
2. 根据学生的身心发展需要，积极创新，力求以活动励德，以活动辅智，以活动健体，以活动塑美，以活动促劳，促进学生五育全面和谐的发展。
3. 优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥其育人效益。
4. 全面提高学校师生的综合素质。

(二) 原则

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育。
2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律，遵循“低段普及、高段提高”原则，坚持从学校实际出发，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。
3. 全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。
4. 创新型原则。根据我校场地的特点，大课间活动增创了课间跳绳、每日一英语等，以及有利于健康的活动内容，将艺术、体育融为一体。

三、实施措施

- 1、各负责人起统筹安排作用，各班主任与任课教师密切配合。
- 2、值日教师要做好一天的安全工作，特别是学生到外操场去活动，值日教师一定要拦住来往的车辆，确保学生的安全。做到万无一失。
- 3、一节有课的教师，务必要带好本班的学生，管理好学生的纪律(雨天在教室里也一样)。
- 4、值日组长要登记好各教师出勤情况。
- 5、体育教师开发活动、游戏系列
- 6、英语教师开发每天一句英语
- 7、大队部、教导处组织进行评比
- 8、阴雨天气改在室内进行(如：眼保健操、棋类活动、智力游戏等)

四、大课间体育活动内容

a□跳橡皮筋、踢毽子、呼啦圈、跳长短绳、小皮球、

b□广播操、太极拳

c□各种游戏(老鹰抓小鸡、捉迷藏、大渔网等)、趣味性跑

仰卧起坐、俯(立)卧撑、平衡…

d□每天一句英语、古诗文诵读等。

一、指导思想

为更好的贯彻党的教育方针，坚持“以人为本，全面发展”的宗旨”，优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥全员育人效益。我校在新课程标准的贯彻实施过程中，以“人人健康、快乐体育”为教学理念，根据上级精神把开展大课间活动作为作为重要途径之一，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，促进师生身心和谐健康发展，培养学生主动参与体育活动的意识、兴趣和爱好，形成坚持体育锻炼的习惯和终身体育意识。

二、目标和原则

(一)目标

1. 创编学校集体操，在项目、时间、空间、形式、内容和结构上以全新的方式进行活动，使学生乐于参加，主动的掌握健身的方法并自觉的锻炼。
2. 根据学生的身心发展需要，积极创新，促进学生全面和谐的发展，全面提高学校师生的综合素质。
3. 优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥其育人效益。

(二)原则

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育。
2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律。我校从实际出发，采用课余时间大课间的形式，合理的安排大课间的课程计划和内容。
3. 全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。

4. 创新型原则。根据我校场地宽广的特点，大课间活动增创一些有利于学生身心发展的新颖有趣的体育活动项目。

三、组织机构

组长：王世春(校长) 副组长：卫志权(副校长) 吴卫东(副校长)

教导处负责对教师管理，德育部负责对各班级开展活动情况进行考评，卫平凤负责具体组织实施，孙抒负责校园集体舞的编创及每天大课间的广播音响控制。

四、活动形式

我校大课间活动安排在每天上午两节课后进行，时间为30分钟。采用先集中活动再分组活动的形式，以阳光童年为主线串联活动全过程。分组活动是体育课程标准以班级为单位，安排进行活泼多样的游戏、身体素质练习、器械练习等内容。

(一) 场地划分(具体看场地划分图)

一年级：运动场东边。

二年级：学校a□b楼中间空地。

三年级：田径场南边。

四年级：田径场中间。

五年级：乒乓球场地。

六年级：田径场中间。

(二) 大课间活动流程

- 1、进场：5分钟
- 2、校园广播操
- 3、校园集体舞《小白船》
- 4、全体师生绕操场跑步两圈。
- 5、四、六年级，其余年级分班级集体活动。（跳绳、乒乓球、跳长绳、踢毽子等活动相对集中安排，每周轮换一次。）

五、管理措施及要求

（一）加强宣传，提高认识

充分发挥宣传阵地的作用。采用教师集中学习、黑板报和大队部广播站等形式，大力宣传大课间活动对学生教育意义和健体的作用，使师生达到共识：大课间不仅能提高学生的身体素质，而且可以带动学校的其他工作健康和谐的向前发展。

（二）完善制度，强化管理

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，我校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。

（三）活动要求

- 1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，各配班教师下到班级参与活动。
- 2、卫平凤老师负责准备好器材，每次大课间活动要提前到位，
- 3、各项目活动限在规定的活动区域进行。负责值日的老师和少先大队值日干部要认真巡视，并做好当天的活动记录。

4、班主任和配班教师要带领学生积极参加活动，并进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

5、对于开展大课间活动有特色的班级学校将予以奖励。

6、雨天各班自行安排室内活动。

阳光大课间活动实施方案篇二

为适应新形势下实施素质教育的需要，更好的贯彻落实《中国共产党中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和__教育局的有关文件精神，把大课间活动、冬季长跑活动纳入日常教育教学计划之中，将活动与体育课、课间操和课外体育活动有机结合，充分利用场地条件，结合季节气候特点以及传统校园体育健身活动安排，遵循实事求是、因地制宜、循序渐进的原则，制定针对性和操作性强的实施方案，以班级为单位，全校一盘棋，分阶段每天组织学生进行大课间活动，有计划、有组织的开展学校大课间活动，经校长室研究决定，特制定《__体育大课间活动实施方案》。

一、指导思想

为更好地贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德智体全面发展的人才，落实_，积极开展阳光体育活动，以保证学生每天一小时的体育活动时间的基本要求，以提高学生身体素质，促进学生个性发展，增进学生身心健康为根本目的，开展丰富多彩的大课间活动，加强领导，加大工作力度，加快大课间活动的组织实施进度，务求活动实效。

二、实施原则

1、全体性原则。大课间活动的开展要面向全体学生，要做到人人参与活动，个个都有喜爱项目。达到全体健身、全员愉

悦的目的。

2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，采用大课间与放学后的文体活动相结合的形式，合理的安排大课间和文体活动的计划和内容。

3、创新性原则。根据我校场地的特点，为达到锻炼的效果，大课间活动开设了跳绳、篮球、排球、羽毛球、田径等丰富多彩的体育活动。

4、安全的原则。在大课间体育活动的组织与实施过程中，要加强安全教育和管理，要制定出必要的安全措施、应急措施，避免和防止意外事故的发生。

三、组织领导

（一）领导小组

组长：__

副组长：__

成员：__、__、__、__、__

职责：负责组织领导“大课间体育活动”的实施、指导、检查和评比工作，保证“大课间体育活动”正常有序开展。

（二）工作小组

组长：__

组员：__、__、__、__、__

职责：负责“大课间体育活动”的具体实施，包括拟定方案、组织锻炼等。

四、活动内容

（一）“大课间活动”在每天上午第二节课后进行，时间为30分钟。采用分组活动（以班级为单位）和长跑相结合的形式，以音乐为背景串联活动全过程。以班级为单位轮流参加跳绳、篮球、排球、定距跑，自创活动等项目的大课间活动，班主任要组织好学生有序进入场地参加各项活动。

（二）遇雨雪等异常天气，由班主任统一安排学生在教室内通过广播系统收听健康与体育节目，体育组负责提供健康与体育节目内容。

五、活动场地及分工

“大课间活动”活动场地及分工：

- 1、体育组负责场地、器材的筹备工作。
- 2、各班主任深入班级负责组织学生有序进行。

六、实施方法

（一）明确职责

大课间活动管理与组织者是校长室、教务处、体育组、年级组和班主任，实行责任制管理。

1、大课间活动实行校长负责制。学校大课间活动由赵新坤副校长具体负责，积极参与大课间活动，了解活动情况检查活动质量，发现问题及时解决。

2、班主任要教育和鼓励全班学生积极参与大课间活动，增强学生的集体荣誉感。班主任要每天参与一项班级的大课间活动，及时检查、了解、监督、管理本班大课间活动情况，发现问题及时处理，保证大课间活动质量，同时负责本班活动

安全工作。

3、体育老师具体负责大课间活动的组织和实施。负责指挥和指导，协助班主任工作，确保学生活动的顺利进行。

4、倡导全体课任教师积极参与大课间活动，协助班主任和体育教师开展大课间活动。

（二）检查评比

为了保证大课间活动质量，让大课间活动的开展持之以恒，学校将对大课间活动进行检查评比，纳入班级量化管理。要求班主任老师要及时到位，每缺勤一次扣本班当日课间活动量化分。

七、活动要求

1、注意有序开展活动，安全第一。政教处、年级组长、班主任必须强调大课间活动纪律与安全，并协助体育教师指导学生安全活动。

2、各项目活动必须在规定的活动区域进行，各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现学生乱串、乱跑的混乱现象。

3、负责当日行政管理行政领导要认真做好当天记录。

4、所有场地负责老师和全体班主任要及时到位，进行现场指导，督促学生安全活动。

阳光大课间活动实施方案篇三

1、通过大课间体育活动，促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、在大课间体育活动中，让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、通过大课间体育活动，促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

4、通过大课间体育活动，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

二、活动地点

学校田径场、篮球场、及校道。

三、活动结构

（整个活动过程都在音乐的旋律下进行，历时30分钟）

1、出队：

2、准备部分：广播体操

3、基本部分：形式多样的活动项目

4、结束部分：放松与归队

四、活动进程。

1、出队（按照行政班集合，在动感音乐下跑步进入操场）

要求：各班体育委员组织本班同学集队，队伍整齐有序，听指挥跑步进场。

2、广播体操要求：播放广播操音乐，做操节奏感强、整齐、有力，表现出良好的精神面貌。

3、形式多样的活动项目

活动内容：篮球、排球、游戏、毽子、羽毛球、跳绳等。

五、朱庄中学大课间活动安排表

1、活动时间

9：20——9：50（9：20—9：27广播操）

2、活动项目、场地安排

1、体育教师负责活动的组织、指导。

2、班主任或留班教师负责本班的活动管理，确保活动安全、有序。

3、各班体育委员负责器材的借还。

阳光大课间活动实施方案篇四

近年来教师体检结果越来越不如人意，经常由于部分教师的病假和身体慢性病的原因，导致学校正常工作遇到很多问题，教师工作不同于其他行业，一个萝卜一个坑，个别教师身体的影响必然导致其他教师工作量的增加，这样影响教学，影响效率，也极大的影响教师的士气。

为了贯彻党和国家的教育方针，落实“生命-和谐”教育理念，培养德智体等全面发展的人才，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立终身体育的理念，把开展大课间活动作为重要途径，在增强学生的体质，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好的同时，积极想办法让全体教职工也能形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识，在大课间活动中体现出自主、积极参与的全民体育理念；只有锻炼好身体，全体教职员工才能更

好地服务于教育，学校才能更好地办人民满意的教育。

1、此次活动由德育负责人、工会主席、体育科组统筹安排，各级组、班主任与任课教师密切配合。

2、级组长负责登记参与大课间的本级组教师的统计，每参与一次记1分，班主任按大课间的要求除特殊情况必须到位，与其他参与的科任教师以级组为单位组成一个队伍跑在本年级学生的后面，职工可以自己组队跟在初一年级学生队伍后面，由xx负责考勤，确实跟不上的教师可步行走完一圈半。到场但没参与的教师不计分，体育教师由于有指挥的任务，可以不参与跑步，但必须到场组织。

3、学生做操期间，教师站在本年级各班学生队伍后面，要整齐，做一些力所能及的相关大课间活动，级组长可视具体情况给予认真的教师加分。

4、此项活动设四个奖项，一等奖20个，二等奖35个，三等奖55个，鼓励奖30个。活动以增强教职工体质为主，教师必须参加自主锻炼。鼓励奖的设立主要针对特殊岗位的职工和确实不能参加的患有重大疾病的教师，另外男教职工55岁以上，女教职工50岁以上原则上可以不参与，但也欢迎加入评比。除了上述三类人群，其他的必须参与评比才能获奖。

5、在整个活动中，必须注重教职工活动安全，防止运动损伤发生。教职工要自觉做好热身运动，确保全体教职工都积极参与到所教年级的活动中，把大课间活动作为建立和谐师生关系的良好契机。对活动不积极的教职工，活动组组长要适当给予教育批评。

6、此项活动从12月1日开始实施。

组长□xx

副组长□xx

成员□xx

职责：

1、我校的教师“快乐大课间”活动由陈洪山副校长负责，分管年级领导要亲自参与，及时了解情况，并认真检查，发现问题及时解决。

2、年级、政教处职责：负责协调和督导工作，开展检查评比及汇总统计工作。

1、认真参与，转变观念，达成共识，让广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的教育工作观。

2、加强领导，建立日评月统制度，全员参与，注重评价，强化激励。

3、各级部要高度重视“快乐大课间”活动，将所有教师都融入活动中，有组织地开展“快乐大课间”活动。把“健康第一”的指导思想落到实处，保证教师们的体育锻炼时间。

阳光大课间活动实施方案篇五

为了规范学生大课间活动行为习惯，形成文明有序的入场秩序，展示学生活泼向上的精神风貌，特开展大课间活动跑步入场展示活动。

展示时间：

20__年4月26日（周四）课间操时间

展示对象：

全体学生

评价方式：

百分制，总分的20%纳入运动会班级成绩。

评价标准：

1、按时下课，教室内整好队伍，队伍安静有序较快速度下楼，不抢先，不拖拉，按规定路线下楼。（20分）不好的每人扣0、5分。

2、班主任、护导老师在班里整队，按照要求带领学生按照规定路线出跑步楼门。

3、跑步过程中学生队伍安静，两两对齐，双手端放于腰间，抬头挺胸，精神抖擞。转弯处拐直角，无拖拉、喧闹现象，按照规定路线到大操场指定位置。

4、到达操场后能够规范踏步走等待后来班级入场，要求步伐一致，动作整齐到位，口令或音乐止方能停下。

5、队伍散开时安静快速，按照口令进行队列队形变化，整齐度高，无乱动现象。