

2023年中班墙的布置 中班数学教案(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

中班墙的布置篇一

中班数学活动目标：

- 1、引导幼儿按顺序观察图。
- 2、能够寻找并发现两幅图中四处不同的地方。
- 3、激发幼儿表达自己想法的兴趣。活动准备：

1、两个相同的玩偶，适合幼儿操作的饰品。

2、课件

3、幼儿操作材料活动过程：

一、实物找不同

1、布置观察任务教师：

小朋友们好，今天刘老师给小朋友带来了两位好朋友，你们想看看他们是谁吗？

【揭帘】

教师：你们认识它吗！快和他们打招呼吧！（引导幼儿有礼貌的问好。）

2、语言表述教师：看他们打扮一样吗？哪些地方不一样？从上到下仔细看看？（引导幼儿说出四处不同之处。）

3、幼儿打扮玩偶，小朋友猜教师：现在娃娃想让咱们小朋友重新帮她打扮一下自己，一会再和小朋友们玩，谁愿意帮助他？请举手。

（辅助老师领两个小朋友在幕布后打扮娃娃，老师与其他小朋友做律动游戏等待。）教师引导幼儿用完整的语言描述被小朋友打扮后的娃娃哪不一样。

二、图片中找不同（演示课件）

【画一个解释一个】

要求：

1、要画出四处不同。

2、画好之后要数一数是四处吗？（幼儿画完展示作品并互相找一找不同的地方。）

中班墙的布置篇二

一、活动目标

1、通过活动让幼儿学会正确使用礼貌用语。

2、教育幼儿要从小养成有礼貌的好习惯。

二、活动准备

1、多媒体课件

2、小猪、小猴、小兔等小动物头饰

三、活动过程：

1、导入

师：带动跳《礼貌歌》进入教室。

师：小朋友，你看小动物们都这么有礼貌，小兔也想做个礼貌的孩子，我们看看小兔是怎样做的，仔细听听它是怎样说的，它说的对不对。

2、播放多媒体课件，幼儿观看。

师：小兔子都遇到了谁。幼：小猪、小猴、小猫、小青蛙。

师：小兔子的礼貌用语说的对不对。幼：不对

师：小兔子分别遇到了猪伯伯、小猫、小猴、小青蛙是怎么说的呢？它说的不对，那么它应该怎么说？请小朋友把它说错的地方改过来。

3、再次播放课件，教师分段引导幼儿观看

师：小兔子遇到猪伯伯是怎么说的？它应该怎么说？幼：小兔子说没关系

（谢谢你）

师：小兔子遇到了小猴子是怎么说的？它应该怎么说？幼：小兔子说谢谢你

（没关系）

师：小兔子撞到了小猫是怎么说的？它应该怎么说？幼：小兔子说别客气

（对不起）

师：小猫应该怎么说？幼：小猫说没关系

师：小兔子救了青蛙，青蛙是怎样说的呢？小朋友一起来说说

幼：小兔子谢谢你

师：小兔子是怎样说的啊。幼：小兔子说对不起

（不客气）

师：小朋友真棒，把小兔子说错的礼貌用语都改过来了，现在我们一起来说说这个故事吧。

4、结合实际，对幼儿进行礼貌教育

师：小朋友刚刚我们都学了那些礼貌用语。幼：谢谢，没关系，不客气。师：那么我们除了这些礼貌用语我们平时还用了哪些礼貌用语。（幼儿回答）

师：小朋友平时早上你到幼儿园要跟老师怎样打招呼？

幼：跟老师说早上好

师：你不小心踩到别人的小脚，应该怎样说

幼：对不起

5、结束语

我们出去把这些礼貌用语说给好朋友听，让他们也成为有礼

貌的号孩子。

四、活动反思：

通过这次的教学活动让孩子体会到了用礼貌用语不仅仅会让自己的小伙伴开心，他们本身也会得到一份快乐。我运用课件辅助教学可以更快更好的教幼儿学习正确使用礼貌用语，并使整个课堂生动有趣，轻松愉悦，增强幼儿学习的积极性。

中班礼仪教案《学做小客人》

活动目标：

1. 使幼儿学会有礼貌地做小客人，练习使用礼貌用语进行交往。 2. 使幼儿懂得一些做客的简单礼节。活动准备：

1. 与本班一幼儿家庭联系有关做客事宜。 2. 电话两部。活动过程：

一. 教师向小朋友介绍活动内容及简单要求。

老师要带xx小朋友去xx小朋友家做客，比一比看谁是最有礼貌的小客人。二. 幼儿到xx小朋友家做客，在做客过程中学习礼貌用语和简单礼节。

1. 学习有礼貌地问候主人。

到了主人家轻轻地敲门，见了主人会礼貌地问候，学说“你好”。见了不同的人会使用合适的称谓。

2. 学习有礼貌地与人交往。

(1) 对于主人的招待，如请客人坐，请客人喝茶，请客人吃东西，客人都要有礼貌地说“谢谢”。

(2) 在别人家不随便翻看，拿走别人的东西。在别人谈话时，不随便插嘴。当别人提出问题时，要大方地回答。说话时，声音轻一些，不大声喧哗。(3) 与主人要友爱相处。(4) 学习有礼貌地与主人告别。

(5) 临走时，向主人说“xx再见”，还可客气地邀请别人去自己家做客。三. 做客后进行小结，对幼儿在做客中的表现进行评价。

小朋友在别人家做客时很有礼貌，会说“您好”、“谢谢”、“再见”，并且不随便乱拿别人的东西。以后到别人家去做客也要做到这些，做个有礼貌的小客人。活动延伸：

中班礼仪教案《爸爸妈妈的好帮手》

活动目标：

- 1、通过多种形式鼓励幼儿帮助父母做力所能及的事。
- 2、鼓励幼儿大胆表述自己的愿望。
- 3、引导幼儿体验父母的辛苦，增加彼此间的亲情。 活动准备：

学过的有关帮成人做事的儿歌、有关亲子活动介绍的联系单
活动过程：

一、谈话活动

(一)、以图片的形式，帮助幼儿回忆儿歌的内容

你们看，图上的小朋友在做什么？并请幼儿一起朗诵儿歌。

(二)、以谈话方式引发幼儿参与活动的兴趣

1、体验父母的辛苦

提问设计：你们知道自己的爸爸妈妈都在什么地方工作吗？

2、激发幼儿帮爸爸妈妈做事的愿望 你们想当爸爸妈妈的小帮手吗？

提问设计：我们能为爸爸妈妈做些什么呢？请幼儿根据自己的生活经验进行讲述。

二、亲子摄影展——《爸爸妈妈小帮手》

1、请爸爸妈妈把幼儿在家做小帮手的情景拍摄下来。（形式：照片、录像均可）

2、用展板的形式对系列照片进行展出，对拍摄的录像可以在某段时间进行播放。

中班礼仪教案《打电话礼仪》

活动目标：

1、学习接打电话的礼貌用语和注意事项。

2、感受接打电话的乐趣，愿意在接打电话的过程中表达自己的情感。体会与人愉快地交往。活动准备：

1、台式电话机两部

2、可制作成简易电话用的一次性纸杯、毛线、牙签等材料。

3、幼儿用书。 活动过程：

通过复习歌曲《打电话》引出活动主题，引发幼儿的兴趣。

教师：你们知道歌曲里唱了一件什么事情吗？鼓励幼儿说出

自己打电话的经验。

教师：你们平时打过电话吗？你都和谁打过电话？

教师：打电话的时候不要过早或过晚，以免影响别人休息，也不能在别人工作的时候打电话。

4、幼儿尝试用礼貌用语两两结伴玩“打电话”的游戏。（1）幼儿和同伴自由组合玩“打电话”的游戏。

5、引导幼儿制作电话，玩“打电话”的游戏。

（1）教师：刚才小朋友都学会了怎样打电话了，可是你们不想自己动手做电话呢？

制作方法：把毛线的一头绑在牙签上，将毛线的另一头从杯子上面的小洞穿过去后拉出来，然后再穿过一个杯子，将毛线绑在另一个牙签上。瞧，电话就这样做好了，小朋友也来试试吧。（2）幼儿两人一组制作电话，玩游戏。

中班墙的布置篇三

活动目标：

- 1、学习粘贴的技能，发展幼儿手指肌肉，动作协调。
- 2、了解鸟儿的各种各种姿势，学会粘贴。
- 3、培养幼儿爱护小动物的良好习惯。

活动重点：

让幼儿学会粘贴的方法，体会共同创设教室环境的乐趣。

活动难点：

幼儿能够粘贴出各种姿势的小鸟。

活动准备：

各种颜色的蜡光纸的大小不一的半圆、三角形、圆片若干，胶水。

活动过程：

二、出示挂图：《鸟儿满天飞》。

1、你们瞧瞧，这些鸟儿美吗？那请小朋友来介绍介绍，你觉得小鸟美在什么地方？

2、小鸟喜欢在什么地方玩呢？我们一起来模仿一下小鸟飞翔。

3、小鸟喜欢吃什么呀？（害虫）小鸟是我们朋友，我们要爱护它。

4、小朋友们，在看看小鸟是什么样子的呢？（脑袋、身体、翅膀、尾巴是像什么图形？）

三、师示范粘贴“一只鸟”。

2、教师示范：

1)一个大圆片作小鸟的`头，粘上胶水贴在纸中央，用同样的方法；用半圆作小鸟胖胖的身体，先大小不一的三角形作小鸟的嘴巴，翅膀，尾巴；最后用一个小圆片作小鸟的眼睛。

2)在粘贴小鸟的各部分时，要把它们紧紧地挨挨在一起，不能分开。

3、请幼儿自己动手制作。在教室墙壁地周围，选用自己喜欢的颜色，贴好各种不同姿势的小鸟来吧，让我们的教室到处

都是美丽的小鸟。师巡视指导，注意把身体的各部分紧挨在一起。

四、展示活动。请小朋友到教室里参观，看看谁贴的小鸟最漂亮，你觉得它哪里漂亮呢？师给好的幼儿颁奖。小朋友们，现在 we 和小鸟们一起外面去玩耍吧！

活动反思：

鸟儿是孩子熟悉且喜欢的朋友，当他们看到五颜六色的鸟儿时，他们为之惊叹：哇！麻雀、老鹰、还有天鹅……尤其对它们各种飞行的姿态充满了好奇，所以他们观察的仔细、认真。

在绘画过程中，由于幼儿掌握了鸟儿飞翔的不同形态的经验，所以整个画面特别丰富，使“鸟儿满天飞”变得更加生动。

中班墙的布置篇四

圆妈妈和圆宝宝（数学活动）

一、活动目标

1. 在感知的基础上认识圆形。
2. 学习认识生活中圆形的物品。
3. 在数学游戏中增进幼儿和老师之间的亲密感情。

二、活动准备

1. 红色大圆和黄色小圆图片。
2. 各种大小不同的彩色圆形纸片。
3. 幼儿操作材料；塑料瓶盖。
4. 圆形的物品（如瓶盖、镜子、饕等）。
5. 《幼儿用书·科学与数学》。

三、活动过程 1. 导入部分。

教师出示图片，让幼儿认识圆形。

教师：“这里有许多漂亮的纸片，有红的、蓝的、绿的、黄的、小朋友们看一看，它们像什么？”请幼儿根据自己的想象进行表述。告诉幼儿这些都叫做圆形。

2. 展开部分。

1. 让幼儿感知圆形。

发给每位幼儿一个塑料瓶盖(圆形),让幼儿摸一摸,感知圆形。

2. 教师出示一些生活中的圆形的物品,如瓶盖、镜子、饕等,让幼儿观察它们的形状。

教师：“圆形的东西很多，在家里，在马路上，在幼儿园里，在许多地方我们都能看到。小朋友，我们周围有许多东西是圆形的，你们动脑筋想一想，平时看到过哪些东西是圆形的？”
“请幼儿自由发言。”

3. 请幼儿看《幼儿用书·科学与数学》上的《圆形的世界》，找找看哪些东西是圆形的。

4. 游戏：圆妈妈和圆宝宝。

(1) 出示图片；将红色圆图片和黄色小圆图片贴在黑板上。
教师：“这里有两个圆，我们来看看，哪一个大？哪一个小？这是大圆，我们就叫她圆妈妈。这是小圆，我们叫她圆宝宝。”（请幼儿复述一遍。）

(2) 教师请幼儿每人拿一个小圆图片。教师扮演大圆妈妈，请幼儿扮演圆宝宝。

教师：“大圆妈妈说话了，她说：‘小圆小圆，我的好宝宝，我们来做游戏，好吗？请到我的身边来，让我抱一抱。’小圆就滚呀滚，滚到大圆身边和大圆妈妈抱一抱，说：‘我爱

圆妈妈’，妈妈说；‘我爱圆宝宝。’”

(3) 重复玩几次游戏。3. 结束部分。

幼儿和教师手拉手到户外，围个圆圈，一起跳舞。

四、活动延伸与拓展

请幼儿回到家里和自己的父亲一起找一找，看看哪些东西是圆形的。

五、温馨提示

1. 教师要注意引导幼儿讲述生活中哪些东西是圆形的，鼓励幼儿大胆发言。 2. 教师要鼓励幼儿大胆想象圆形像什么。

秋天里的小树叶（体育游戏）

一、活动目标

1. 发展幼儿按照一定的信号和要求做动作的能力。
2. 引导幼儿学习用肢体语言模仿和表现情景，激发幼儿的想象力。
3. 体验与同伴游戏的乐趣。

二、活动准备

1. 维吾尔手鼓或手铃一个、哨子1只。

三、活动过程

(一) 介绍游戏规则。 1. 教师扮“秋风”，幼儿扮“小树叶”。 2. 听“秋风”发出各种信号（用手鼓表示），“小树叶”做相应的动作。 3. 教师击打手鼓说“起风了”，幼儿在场地自由行走。 4. 教师快速击打手鼓说“刮大风了”，幼

儿在场上自由地跑。5. 教师说“风小了”，幼儿慢走或慢跑。
6. 教师说“风停了”，幼儿原地站住，然后慢慢地蹲下来。

（二）展开游戏。

1. 教师手拿手鼓，进行示范游戏。
2. 教师先找一些幼儿熟悉游戏，其他幼儿观看。
3. 幼儿熟悉游戏情况，适时结束游戏。

四、活动延伸与扩展

教师可在下次活动中，引入“挂旋风了”、“刮沙圣暴了”，进行游戏，发挥幼儿想象。

五、温馨提示

1. 教师可根据幼儿对游戏的熟悉程度，适当控制活动量。
2. 游戏中，教师根据刮风的大小等情况，变化手鼓的击打节奏，让幼儿感知风的变化。
3. 活动前，可引导幼儿观看秋天风吹树叶的情景。
4. 教师在幼儿熟悉玩法的基础上，让个别幼儿扮作“秋风”发出口令。

2014年9月17日 星期三

圆形变变变（数学活动）

一、活动目标

1. 通过观察，认识圆形。
2. 学习运用圆形创作造型。

3. 能大胆表述自己拼贴出的画像什么。

二、活动准备 1. 将各色色纸剪成大大小小的圆形，贴在黑板上。2. 发给每位幼儿10个圆形塑料瓶盖（颜色大小不同）。

三、活动过程

（一）引入部分。

教师讲述《丁丁是个小画家》的故事，引起幼儿的兴趣。教师一边讲故事，一边在黑板上画太阳和气球，并请幼儿猜猜丁丁画的是什么。

（二）展开部分。

1. 教师示范用圆形拼图。

教师扮演丁丁，将各种颜色的圆自由组合拼出图形，如花朵等。2. 让幼儿用圆形图。

请幼儿当丁丁，用圆形色纸拼拼贴贴，看可以拼贴出什么造型。3. 请幼儿相互欣赏作品，鼓励幼儿说一说自己用圆形拼贴出了什么。

（三）结束部分。

请幼儿自己用圆形做画，并鼓励幼儿说一说自己画的是什么。

四、活动延伸与扩展

教师可以在活动区中提供各种材料，如；各种颜色的纸和彩色笔，让幼儿以撕、画等方式用圆形拼画。

五、温馨提示

1. 教师在活动中要注意激发幼儿用圆形拼画的兴趣。
2. 鼓励幼儿说出自己用圆形拼的画是什么。

2014年9月18日 星期四 我们是一家人（情景表演）

一、活动目标

1. 进一步巩固家庭成员的称谓，使用句式“这是（我的），,,,，我爱,,, ”。
2. 体验参加集体活动的乐趣。

二、活动准备

1. 小兔、兔爸爸和兔妈妈玩具或头饰、指偶。
2. 幼儿的全家合影照片。
3. 音乐《我们是一家人》或《我爱我家》vcd碟片vcd机。

三、活动过程

（一）开始部分。

1. 教师：“今天老师给小朋友请来了一位小客人，你们知道它是谁吗？”

教师扮演小兔回答：“我叫小兔，很高兴来到这儿，今天我还带来了我的家人。猜猜它们是谁啊？”（出示小兔。）教师扮演小兔回答：“这是我的爸爸，这是我的妈妈，我们是一家人。”（出示兔爸爸、兔妈妈。）

（建议教师给不同角色做一个典型动作，以增强活动的趣味性。）

（二）展开部分。

1. 教师组织幼儿说一说“我的家人”。教师：“小朋友，把你的家人介绍给你的好朋友，好吗？” 2. 教师引导幼儿手拿自己家的合影照，两两互相介绍。3. 请幼儿和教师一起表演“小兔的一家”。（播放音乐。）教师：“老师来演小兔，请小朋友来演兔爸爸和妈妈。” 教师：“这是我的爸爸，这是我的妈妈。我爱我的爸爸和妈妈。” 教师在讲述的时候，加上简单动作。

教师可以根据幼儿的情况，随机增添情节或内容。

（三）结束部分。

教师根据幼儿的愿望将幼儿分组，扮演家庭成员，展开情景表演。

四、活动延伸与扩展

1. 鼓励幼儿回家给爸爸、妈妈说一句话：“爸爸，我爱你！”“或”“妈妈，我爱你！” 2. 鼓励幼儿在活动区继续玩“娃娃家”的游戏。

五、温馨提示

1. 上面这个活动，是一个情景表演游戏，需要幼儿把人物特点表现出来。列如，扮演爸爸说话要粗一些，最好是男孩扮演；扮演妈妈说话要细一些，最好是女孩扮演。这样，才能把游戏的趣味性体现出来，孩子才会喜欢此类活动。

2. 教师应营造一个宽松的环境，让每名幼儿参与到活动中大胆地汉语。

2014年9月18日 星期四

吹画真有趣（艺术；美术活动）

一、活动目标

1. 引导幼儿体验吹画的乐趣，掌握吹画的技能。
2. 尝试发展幼儿的想象力。

二、活动准备

1. 白纸若干。
2. 墨汁、调色盘、水、彩色颜料、毛笔。
3. 几种切成半截的蔬菜（如洋葱、胡萝卜等）。

三、活动过程

（一）导入部分。

1. （播放音乐）请幼儿尝试着感知图片上的主要内容。
2. 教师向幼儿出示事先用墨汁吹好的作品，请幼儿观察颜色、图案，引入吹花的主题。

（二）展开部分。 1. 教师引导幼儿学习吹画。

- （1）教师将墨汁倒入调色盘内，兑水稀释，并用毛笔搅匀。
 - （2）教师取一张白纸，将稀释后的墨汁滴在纸上若干。
 - （3）教师开始吹画，先向一定方向吹，再向四周吹。
 - （4）吹散后，教师用手指点画的方法装饰吹好的作品（可蘸各种不同的颜色）。
2. 教师向幼儿展示，请幼儿注意观察，完成的作品像什么。

3. 教师将幼儿分组，分发准备好的材料，交代要求，引导幼

儿操作。教师巡视指导。吹画要求；小朋友吹画的时候，要注意不能用手去碰黑色颜料，手压住纸用嘴吹就行了。

（三）结束部分。

1. 教师让幼儿运用印章画的方法，为自己的作品上印画。
2. 教师对幼儿的作品进行总结评价，活动结束。

四、活动延伸与拓展

1. 教师可将几种颜料混合用水稀释，让幼儿尝试吹，初步感受颜色变化吹出的作品。
2. 教师可将幼儿的作品展示在美术角。

五、温馨提示

1. 教师提醒幼儿不要把颜色蹭到身上，不要把手和纸弄脏。
2. 教师鼓励幼儿尝试与同伴说一说自己的作品。
3. 教师也可以帮助幼儿在其作品上进行简单创作。如果有的幼儿吹出的作品的作品体现出人的形状，教师为其完整添花，以“我的家人”为主题做成照片。
4. 教师也可建议幼儿用吸管吹画。

2014年9月18日 星期四 娃娃家（角色游戏）

一、游戏目标

1. 引导幼儿区分角色，学习扮演角色，体验游戏的乐趣。
2. 培养幼儿爱惜玩具的习惯，游戏后会整理场地，收拾玩具。

二、游戏准备

布置“娃娃家”的材料；家具（小床、餐桌、椅、壶、杯子）、电器（电视、冰箱等）、炊具、布娃娃、玩具、牛奶、各种饼干等。

三、指导要求

1. 组织幼儿自由讨论，自己的家有几口人，分别是谁，引入“娃娃家”角色游戏的主题。
2. 教师引导幼儿按意愿组成“家”，协商分配家庭成员角色，列如扮演爸爸、妈妈。教师可以从旁引导分配。
3. 引导幼儿进入角色，教师以角色口吻启发幼儿模仿、想象角色的语言、动作，表现角色职责。如幼儿扮演爸爸、妈妈，相互合作，喂娃娃吃饭。喝牛奶，或对娃娃说说悄悄话。
4. 引导“爸爸”、“妈妈”把生活中的一些事情迁移到游戏中来玩。如“爸爸、妈妈做饭，爸爸、妈妈收拾房子”等。
5. 引导主要角色与其他角色交往，反映家庭良好的人际关系，如：尊敬长辈、关心年幼的孩子等。

四、指导建议

1. 教师可扮演某种角色与幼儿一同游戏，鼓励个别能力弱的幼儿大胆参与游戏，体验和同伴游戏的乐趣。
2. 游戏中，教师要提醒幼儿明确自己所扮角色的简单职责，并能说出对方所扮角色的称谓，如“我是爸爸，她是妈妈”。
3. 提醒幼儿掌握正确抱娃娃的姿势及给娃娃喂饭用玩具。游戏结束后，引导幼儿收拾材料。

2014年9月19日

星期五

三个字（体育游戏）

一、活动目标

- （一）介绍游戏规则。

1. 教师要求幼儿散开，在操场上自由地奔跑。
2. 教师追逐幼儿。
3. 当教师快追上并拍幼儿任意说3个字。
4. 快被拍到的幼儿说3个字，教师停止拍该幼儿，转向追逐其他幼儿。
5. 被拍上的幼儿表演一个节目，如说一句汉语。
6. 一个活动持续玩5分钟，之后再重新开始。

（二）开展游戏

1. 教师示范游戏。幼儿追逐教师，快要拍教师时，教师说“对不起”。幼儿停止追逐。
2. 教师引导幼儿熟悉游戏规则。
3. 幼儿开始游戏，也可分组进行。
4. 教师要提醒幼儿游戏情况，适时结束游戏。

四、活动延伸与扩展

教师可将说3个字扩展为让幼儿说4个字。

五、温馨提示

1. 教师要指导幼儿学会使用3个字，只要是3个字就可以了。如“对不起”、“没关系”、“阿里木”、“海丽古”。
2. 教师要及时替换追逐的幼儿。
3. 教师提醒幼儿在拍的时候要注意力度。

中班墙的布置篇五

中班体育教案：学小和尚练功 活动目标：

- 1、尝试走过有障碍、高低不一的平衡木，发展幼儿的平衡能

力。

2、敢于挑战、坚持，体验体育活动的乐趣。

活动准备：

平衡木4个、水桶一人两个、积木、水盆两个、音乐。

活动过程：

1、热身运动

2、练习两臂侧平举走过平衡木。

*第一项任务：走过平衡木

要求：走上平衡木时，两臂侧平举，站稳再走，返回时加快速度。

*第二项任务：走过放置障碍的平衡木

要求：过障碍物时，一定要抬高腿，返回时障碍物加高。

*第三项任务：过高低不一的平衡木

要求：上坡时，身体需要前倾（重心向前移），下坡时，身体要向后倾，慢行

3、游戏：学小和尚练功

第一次练习要求：每人一手提一个水桶，两臂侧平举，行进的过程中不能将水桶掉下来。

第二次比赛要求：分两队进行，到达终点后把水倒入水盆，拿空桶返回，看哪一队的小和尚最先把水装满，为胜。

4、放松运动。