

2023年小班幼儿户外集体活动游戏教案 幼儿园小班户外活动方案(汇总10篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。优秀的教案都具备一些什么特点呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇一

- 1、学习用侧身滚动的方法带着纸箱滚动。
- 2、能够克服困难，坚持把纸箱运到终点。

1、每个幼儿1个纸箱（去掉两头折盖）、在户外布置出草地场景（垫子）。

2、小刺猬头饰，标志。

3、录音机、音乐磁带。

1、热身运动：

师，今天天气真好，我们一块儿锻炼一下身体好吗？好。师、生边念儿歌边做骨碌操。

（骨碌骨碌一，骨碌骨碌二，骨碌骨碌三，骨碌骨碌四，上上下下，前前后后，左左右右，我来和你做游戏。）

2、教师出示小刺猬头饰激发幼儿们的活动兴趣。

3、师：小刺猬采了很多果子需要我们帮忙，你们愿意吗？揭示课题：游戏：小刺猬运纸箱。

(1) 教师示范、讲解游戏玩法、要领（滚动时下巴下压，两只手交叉放在胸前，双脚绷直，全身绷紧向自己的侧边做翻滚同时提醒幼儿注意两人之间要保持距离，不要碰到小朋友）和注意事项。

(2) 自由练习。提醒幼儿滚动纸箱时不能用手和脚，要用身体去带动纸箱滚。

(3) 分组练习用侧身滚动的方法带着纸箱动。

(4) 现在我们小朋友很厉害了，能按规定很快的帮小刺猬运完纸箱了。下面我们来进行运纸箱比赛好吗？（好）。

将幼儿分两组，请每名幼儿拿一个纸箱，用侧身滚动的方法将纸箱运到终点，最先完成任务的组获胜。将获得漂亮标志每人一枚。

4、教师讲评游戏结果并教育幼儿做事情的时候，如果遇到困难要想办法解决困难，不能逃避。

结束部分：

放音乐，教师带着孩子学小鸟飞飞出活动室到户外觅食。

游戏是幼儿最喜欢的活动。但是对于小班来说，既要让他们记住活动内容又要保证安全还要活动的井井有条是有一定的困难。所以在设计本次活动时我始终都以语言来提示幼儿注意安全。保护好自己同时也要注意别碰伤别人。尤其是在练习侧翻滚的时候有的幼儿的动作不够规范，以至于自己的纸箱摩擦到下巴或从脚下滚落。但是终归幼儿玩的都很尽兴。经过反复练习后，幼儿们都能熟练地完成侧身翻滚的动作。最后，通过竞赛，让他们感受到了游戏的激情、魅力和快乐。同时锻炼了幼儿们互相合作的精神也培养了幼儿们的集体荣誉感。总之通过本次活使我知道兴趣是调动幼儿积极

性的最有效的方法。今后我会再接再厉，把每一堂课准备好、设计好、开展好、完成好。

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇二

- 1、激发幼儿参与体育活动的兴趣。
- 2、发展幼儿的平衡能力，培养规则意识。
- 3、练习在宽15—20厘米的平行线中间走、跳跃、做模仿动作。

1、音乐：动物狂欢节

2、场地平整，红色、黄色、蓝色小旗若干。

一、导入

1、音乐《动物狂欢节》，导入课题。

教师：小朋友，你们在这首音乐里听到了什么？

(启发幼儿想像很多的小动物们在狂欢)

2、教师：我们也一起去参加一个动物狂欢运动会好吗？

3、教师带领幼儿一起做热身运动。

二、展开

1、学习基本动作——单脚跳。

(1)启发幼儿单脚跳。

(2)教师示范讲解单脚跳的要领：

单腿弯曲，脚掌用力蹬地，两臂顺势配合向上跃起；

落地时，前脚掌先落地后过渡到全脚掌着地。

幼儿集体、个别练习单个跳、连续跳的基本动作。

(两腿交替进行练习)

2、游戏《小动物接力赛》

(1) 幼儿呈四路纵队站在起跑线后。

(2) 教师讲解示范游戏玩法：

老师口令发出后各队第一名小朋友出发，

从起点到第一面小旗的路上，用双脚并拢跳跃前进的方式行进；

到达红色小旗处，改换成双手握着脚裸走步的方式行进；

到达黄色小旗处，改换成单脚连续前进跳的方式前进；

到达蓝色小旗处，快速跑回起点，用右手拍击第二位小朋友的右手后，站到队尾，

第二名小朋友才可以出发。

速度最快并按要求完成接力的一队获胜。

(3) 幼儿游戏3次。教师随时指导。

三、结束

教师与幼儿坐在地上，拍拍肩，捶捶腿，清轻松愉快的进行

放松运动。

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇三

二、活动目标：

1. 学习滚球的方法，练习将皮球从起点滚到终点，初步学习直线滚球和绕障碍物滚球。
2. 在教师的语言提示和自己的尝试练习过程中，逐渐探索又快又稳的滚球方法，产生玩球的愿望和兴趣。
3. 在活动中努力听清教师的要求，坚持将自己的球滚到终点，体验游戏的快乐。

三、活动准备：皮球若干。

四、活动过程：

1. 玩皮球，引导幼儿自由探索玩皮球的方法，看谁的花样多，和别人玩的不一样。
2. 教师和幼儿边唱歌曲《大皮球》边玩大皮球的游戏。教师边拍皮球边念儿歌：“大皮球，真正好，拍拍拍，跳跳跳，一会儿低，一会儿高。”念到“跳跳跳”时，幼儿就变成“皮球”随意蹦跳。
3. 引导幼儿学习球贴在地面用力向前滚、两手分开接的方法。提醒幼儿注意两人之间保持一定距离。
4. 学习直线滚球和绕障碍滚球。尝试把球从起点直线滚到终点直线。
5. 幼儿人手一只皮球，练习将球从起点滚到终点后，再将球

取回站在老师周围。

6. 教师：你们觉得皮球怎样才能滚得又快又稳？

教师总结：小朋友要跟着皮球往前跑，而且滚球时不能用劲太大。

7. 幼儿再次尝试把皮球从起点滚到终点。

8. 引导幼儿把自己的皮球扔进筐子里，然后带领所有幼儿坐在场地旁跟随老师的口令做放松腿部的动作。

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇四

幼儿园户外体育活动是幼儿园体育活动的重要组织形式。新《纲要》中明确指出，幼儿园“每日户外体育活动不得少于两小时。”因此，积极开展户外体育活动是每个幼儿园体育工作的重要组成部分。如何组织好幼儿的户外活动就成了我们每个幼儿教师的主要工作，对于如何开展户外活动我总结了几点心得与大家交流探讨一下。

在一日活动中我们充分利用晨间、午餐后、下午户外活动时间，为幼儿提供多种多样的游戏材料，组织幼儿开展户外活动。在晨间活动中我们除了为幼儿准备自制的体育玩具外还开放体育器材室，他们自由选择玩具，自由结伴，按自己的喜爱和意愿进行游戏；午餐后，我们给孩子们准备比较安静的游戏，如餐后散步、走迷宫、走小路等；在下午的游戏活动我们会为孩子们准备有趣、好玩的体育课，让孩子们在游戏中得到相应的锻炼，培养孩子们的合作能力、创造能力。每一次活动，孩子们都积极参与，充分体验到了成功的喜悦。

观察孩子的玩耍，了解他们的活动和兴趣，从中知道通过增加玩的材料和孩子的需要来进一步开发新的玩法。就这点我观察到我班幼儿在晨间锻炼玩跳圈的时候，大部分幼儿对此

已不感兴趣了，我就把本来是摆成直线的圈摆成弧形或蛇形等，通过不断的变换圈的摆放形式并且适当的增加圈的数量，这时我发现幼儿对跳圈又感兴趣了，又喜欢玩了而且玩的很投入。变换游戏的方法可以增加儿对游戏的兴趣可以慢慢的引导幼儿自己去发现、创造新的玩法。在体育活动中，教师的自我创新能力是不容忽视的。只有不断提高自身的创新能力，用创造性的教育思想武装自己，才能更好的来实施教育活动。

在体育活动中，我们让幼儿自由选择同伴，让幼儿教幼儿，使他们在活动中能相互学习、相互交流、相互评价，让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动，有了良好的情绪体验，幼儿活动的时间就会自然延长，从而提高了幼儿活动的持久性。在组织幼儿开展体育活动时，我们会根据幼儿不同的发展水平，制定分层次目标，设计和安排难度不一的活动，提供不同指导和帮助，使能力强的孩子得到进一步提高，使能力弱的孩子能在其原有基础上得到发展。在活动中，我们应做到在言语和行为上处处照顾每一个幼儿，多用肯定和鼓励的语言与幼儿交流。对于那些活动能力差的幼儿，我们应在言语上和情感上给予鼓励和支持。如在“摘果子”的游戏中，我们根据孩子们的身高、弹跳力的不同，设置了不同的高度，使每一个幼儿在游戏中都能获得成功的体验。

以往开展的户外活动常常以教师为中心，由教师制作、提供活动材料；设置、安排活动场地；示范、指导某一基本动作并评价总结活动情况，致使幼儿在活动中的主动性未能得到充分得发挥。我认为在户外活动中，幼儿应当有充分的自主选择玩具和玩法的权利。所以在每次准备活动材料时，我们都会请孩子们和我们一起准备、一起收集、共同制作，让他们体会其中的喜悦，增加他们对体育器材的兴趣，学会珍惜体育器材。其次，在活动过程中发挥幼儿创造性，鼓励幼儿一物多玩。一个藤圈不仅是用来跳的，可以连环套着当车跑，可以立着当圈滚。发挥幼儿的自主性并不意味着教师成为旁观者或提醒者，作为教师自身的积极参与更直接影响幼儿活

动的兴趣和质量。

研究表明，幼儿在活动中坚持的时间长短取决于幼儿对该活动的兴趣的强弱。因此可以根据这一特点，安排幼儿感兴趣的体育活动，以培养幼儿的坚持性。我班的幼儿男孩子多于女孩子，且特别爱学解放军，因此，我们根据“学做解放军”的音乐编排了韵律活动，在活动孩子们中个个精神抖擞，动作到位，非常认真；在小班时孩子练习纵跳触物时，我们把废旧纸板做成的“红苹果”一个个挂起来，形象十分逼真，孩子见到后个个跃跃欲试，够着的让他品尝一下“苹果”的味道，我们还引导幼儿讨论：为什么有的“苹果”能够得着，有的却够不着呢？你有什么办法可以够着挂得更高的“苹果”呢？通过讨论，进一步激发幼儿对活动的兴趣，从而有利于幼儿坚持性的培养。

小孩是生来好动的，是以游戏为生命的。对孩子来说，游戏就是工作，工作就是游戏。应该给孩子游戏的机会，通过游戏使孩子的身心得到健康的发展。每一个孩子都有无限发展的可能性，我们应努力创设符合幼儿好奇、好动的特点的户外活动，让他们玩中乐、乐中学、玩中有得、玩中有创，更好的促进他们的全面发展。

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇五

- 1、练习轻轻的走和跑。
- 2、培养幼儿参加体育活动的兴趣
- 3、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 4、能根据指令做相应的动作。

准备一个老猫头饰一个，小猫头饰若干。在场地周围放些障碍物供幼儿躲藏。活动前学习游戏中的儿歌。

1、导入：教师带领幼儿听音乐做模仿小猫走的动作。

2、展开：

(1)教师讲解游戏玩法，组织幼儿进行游戏。

(2)游戏中教师应指导和提醒幼儿走和跑时脚尖轻轻落地，以免被老猫听见。

(3)幼儿熟悉游戏后请幼儿轮流扮演老猫。

3、结束：带领幼儿散步。

选材新颖动画《猫和老鼠》一直是孩子们感兴趣的话题，而动画中，猫和老鼠丰富的动作与表情，给孩子们带来了极大的兴趣和模仿的动力。孩子们会在不自觉的情况下跟着做动作与表情。所以在整个活动中孩子们的兴趣一定是非常的浓厚的。教学形式多样，即体现了集体活动，又关注了小组活动以及个别活动。

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇六

时间过得真快，转眼间一个学期结束了，在一学期中老师们在原有基础上设计了多种户外游戏，根据幼儿的年龄特点锻炼他们各方面的能力，更好地确保幼儿的活动时间，开展内容丰富的活动。

在一日活动中我们充分利用晨间、课间操、下午户外活动时间，为幼儿提供多种多样的游戏材料，组织幼儿开展户外活动。晴朗的日子都会抽出时间，带孩子们在幼儿园内散步，感受四季变化，以唤起幼儿对大自然的热爱并激发幼儿对户外锻炼的兴趣。同时，我们更注重在一系列的健康锻炼活动中，促进幼儿运动能力的发展与提高，开展了一些健康活动游戏，如：小鸡小鸡多大了、皮球变变变、开汽车、堆雪人、

丢手绢、及走独木桥、滚球、呼啦圈、梅花桩等一系列活动，其中有些活动孩子们通过教师的引导，幼儿可以发现身体的许多部位可以转动呼啦圈，如手腕转动、颈部转动、膝盖转动等，而且通过教师启发幼儿还可以发现拿呼啦圈来“跳门槛”，还可以在地上滚动，还可以用来开火车等等。

一种器材的多种玩法，可以充分发挥幼儿的想象力，调动幼儿的主动性，及用易拉罐制作了练习幼儿平衡能力及训练幼儿胆量的“梅花桩”。在这些活动中帮助和改进了幼儿的走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

在活动中培养幼儿良好的锻炼习惯，活动中要求幼儿遵守规则，不推、不挤前面的小朋友，不作为危险的动作。在体育活动中，我们让幼儿自由选择同伴，让幼儿教幼儿，使他们在活动中能相互学习、相互交流，让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动，有了良好的情绪体验，幼儿活动的时间就会自然延长，从而提高了幼儿活动的持久性。

在组织幼儿开展体育活动时，我们会根据幼儿不同的发展水平，提供不同指导和帮助，使能力强的孩子得到进一步提高，使能力弱的孩子能在其原有基础上得到发展。在活动中，我们常常在言语和行为方式上照顾每一个幼儿，运用肯定和鼓励的语言与幼儿交流。对于那些活动能力差的幼儿，我们在言语上和情感上给予他们更多的鼓励和支持，使每一个幼儿在游戏中都能获得成功的体验。总之，在这样丰富多彩的户外游戏中，孩子们对户外活动的兴趣有了增强，体质逐渐得到了提高，部分孩子还能提出玩户外体育游戏的新点子。

当然孩子们的成长是日新月异的，在以后户外体育活动的组织中，我们要不断更新自己的教育观念，在坚持游戏化地组织孩子活动的同时，还须注意持之以恒，把主动性让给孩子，提供足够的空间让多姿多彩的户外活动成为幼儿体能发展的载体。让我们再接再厉，在新的征程上再次收获孩子成长的

喜悦！

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇七

健康活动

踩气球

- 1、训练幼儿四散追捉跑,发展幼儿动作的灵敏性。
- 2、在活动中培养幼儿勇敢、不怕困难的意志品质。

1、每个人四个气球

2、磁带、录音机

3、垃圾袋

1、准备活动,与气球一起舞蹈,放音乐,教师带领幼儿以小鸟飞的动作入场。

师：“今天我们和气球一起作游戏,小朋友们高兴么?”“你们准备好了么?那我们出发吧!”随音乐教师带领幼儿做准备活动。(小鸟飞——转手——转身——点步——抬腿)

2、踩气球游戏。

(1)、幼儿做准备,教师示范动作。

(2)、幼儿练习四散跑,教师从旁指导。

师：“听!谁的声音?原来气球说想与小朋友一起跑一跑,动一动。”“今天我们还请来了一位好朋友,你们看看是谁?”

“你们好，今天我也和你们一起参与活动，请你们听一听我的指令，响一声，表示小朋友可以开始活动，四散跑开，在跑的时候要注意安全，不要与小朋友相撞，如果听到铃鼓一起在响，就要求小朋友要全部来到老师的身边！”

(3)、练习踩的动作

师：“今天我们要玩个游戏，叫做踩气球，我们先来练习练习，用脚踩气球，小朋友们先四散跑开，老师把气球扔出去，请小朋友用脚把落在地上的气球用力踩破，好吗？”

(4)、教师示范游戏。

师：“我们练习了踩气球，也带气球跑了跑，现在我们就要开始踩气球的游戏了！小朋友四散跑开，老师来追小朋友，被老师追到的要站住，老师把气球踩破。你们准备好了吗？”

(5)、请幼儿踩气球。

师：“这次老师请小朋友来踩气球，看看谁最勇敢？”

(6)、互相踩气球。

师：“刚才小朋友真勇敢，现在请小朋友互相踩气球，小朋友要保护自己的气球，再去踩别人的气球。”

(7)、请客人老师游戏。

师：“客人老师看的太高兴了，我们请他们一起来玩！”

3、放松活动

师：“我们玩的太开心了。一起来放松放松。”

4、收拾场地。

师：“请小朋友把气球捡起来扔到垃圾桶里。”

教师□xx

在这次活动中，活动准备充分，为幼儿创设了一个轻松、愉快的学习生活环境，选择内容新颖，幼儿更为感兴趣，组织活动层次清晰衔接紧凑，教案思路完整。在活动过程中，教师积极参与到活动中与幼儿融为一体，氛围较好，充分与幼儿进行互动，环节设计也较好，为幼儿设计了有针对性的练习，目标的制定也较为准确，充分体现了活动内容，让幼儿自己捡气球，培养了幼儿的环保意识，与客人老师一起游戏一起进行游戏，从而培养了幼儿的交往能力。

]但在活动中也有许多不足之处：在活动中我低估了幼儿的能力，这也因为在试教时幼儿反应反差较大，这就让我重新考虑教学内容及难度，从而降低了要求；也因前一因素，导致了幼儿在练习四散跑时，感到了场地的不足，没能充分发挥；在一环节结束的时，我应该提出不同的要求并在下一环节前提醒幼儿注意活动安全；在教授游戏时，虽有示范动作但力度不够，面对小班幼儿还应单独示范，幼儿注意力不够集中；在准备活动过程中，幼儿注意力容易被气球吸引，应考虑气球的发放时间。

同时，还应该再考虑场地的选择；在这次活动中还有不足之处，我认为我应该多学习其他老师的`教学经验，扬长避短，弥补自己的不足之处，然后，我觉得还要继续参与此类活动，锻炼心理承受能力，避免却场！

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇八

1、初步了解眼睛的结构，知道眼睛的功能。

2、通过看眼睛、说眼睛，增进互相了解和交流。

3、初步懂得保护眼睛的重要，注意用眼卫生。

每人一面小镜子，“大大的眼睛”画面两幅。

二、让幼儿用小镜子观察自己的眼睛是什么形状的？引导幼儿在镜子里仔细

看看，或用手轻轻摸摸自己的眼睛，知道眼睛像一个小圆球。

三、提问：眼睛什么地方会动？幼儿边摸边感知眼球会动。

眼睛里有什么？是什么颜色的？眼睛长在哪里？

四、让幼儿互相观察眼睛，并进行比较。进一步感知眼睛的结构。

五、引导幼儿讨论眼睛有什么用？（幼儿互相讨论、交流）

六、出示画面并提问：

1、眼睛有什么用？

2、我们怎样爱护、关心自己的眼睛？

让幼儿知道画画时要坐端正，不用脏手揉眼睛，要用干净手帕擦眼泪等。

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇九

“生命在于运动”，我们每个人都认识到运动的重要性。而小班孩子刚刚从家庭的小环境到幼儿园这个大集体，面临着一个环境的转变，对此我们由衷地感到发展提高他们的身体素质和健康行为方式有多么重要。本学期，我们根据幼儿的

生长发育和体育活动的规律，以多种形式：如体育游戏，户外活动，散步，户外小型器械练习等，保证幼儿每天有2个小时的锻炼时间，让幼儿进行多方位的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

本学期我们严格遵循《幼儿园教育指导纲要》精神：“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与。”认识到体格锻炼对孩子们的生理和心理发展有很大的益处，能促使幼儿身体和心理过程得到全面发展。组织幼儿经常进行体格锻炼，可以增强身体素质，减少疾病，全面地增强智能，促进身体健康地生长发育。

我们结合小班幼儿的年龄特点、生理特点，根据季节的不同以及幼儿在活动中的不同需要，组织开展一系列的体格锻炼活动，有早操活动、小型器械、集体活动和体育游戏等形式，以培养幼儿对体育活动的兴趣，保证每天不少于二小时的户外活动时间，让幼儿在日常活动和游戏中达到锻炼身体、增强自信心，促进幼儿智力、个性品质、审美情趣、交往能力等多方面的发展。

从我班幼儿的出勤情况来看，我班x月份孩子缺勤率最高，那个月正好是气温刚刚开始下降的时候，由于家长担心孩子受冷生病，就给孩子急切地加衣，只要孩子稍一活动就容易出汗受凉，反而造成孩子咳嗽、感冒，针对这样的情况，我们及时通过“家长园地”、早晚接送孩子的机会以及路路通短信等，耐心地和家长作好解释工作，让家长们明白，要想让孩子健康地成长必须要加强孩子体格锻炼、增强体质，穿适量的衣物，要不断提高他们对外界气候变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。虽然一开始个别家长、特别是奶奶辈，并不是特别愿意配合，但是当她们看见班里穿得少、乐意锻炼的孩子个个健康后，也逐步改变了自己的想法。从x月、甚至气温已经很低的x月幼儿出勤记录来看，孩子们的缺勤率在逐步降低，到学期结束时几乎天天全勤。

其实对于人体来说，除了体育活动，加强卫生工作，如果能利用自然界的日光、空气水、风、雪等不同刺激的锻炼，就能增强机体的耐受力经得起外界自然因素的突然变化。所以我们的体格锻炼活动主要通过日常生活来进行，如利用餐后散步的机会让晒太阳，呼吸新鲜空气，接受一些不同温度的冷热刺激，就是充分利用日光、空气和水来锻炼身体。事实证明，孩子们经过锻炼，呼吸道的疾病大大减少；同时精神焕发，行动活泼，食欲良好，睡眠安静而持久，身体强壮。体格锻炼不仅能使幼儿身体强壮，疾病减少，而且还锻炼了孩子们的坚强意志。我们能合理安排一日活动时间，教师间密切配合，保证每个孩子健康成长。

小班幼儿户外集体活动游戏教案篇十

- 1、认识自己的毛巾、杯子标记图、知道自己放毛巾、杯子的地方。
- 2、学习用普通话说出毛巾、杯子的名称。
- 3、教育幼儿讲卫生、不乱用他人物品。

活动准备 各种小动物形象标记图

活动过程

一、认识标记图

1. 老师出示标记图，请幼儿从中选一种动物做朋友(两张)。

教师：每个小朋友都找到一个小动物做朋友，告诉大家谁是你的好朋友？

2. 请幼儿举图说说：它是我的好朋友。

让幼儿互相看一看，说一说。

3. 游戏：找朋友

每人将标记放在桌子的中间，幼儿一边绕本组桌子一边随音乐唱”找朋友“歌曲。

唱完歌，每人找到自己的标记图。

二、贴标记

1、出示杯子

提问：这是什么？(杯子)

杯子有什么用？(喝水)

这是谁的杯子？

2、如果一只杯子，大家一起用可以吗？为什么？

(不卫生，容易传染病。)

3、谁有好办法让让小朋友记住自己的杯子呢？

(启发幼儿说出把好朋友贴在杯子架上作标记。)

4、请幼儿把标记图贴在杯子架放杯子的旁边。

5、请幼儿说说自己的杯子在哪里？并指给大家看。

幼儿手指自己的毛巾和杯子，说出：这是我的杯子。

三、小结

以后小朋友要用杯子喝水，就到你自己的好朋友这里来。

找好朋友时，注意要仔细看清楚，不要找错了，要用自己的杯子喝水。