

最新地理综合实践课教学设计初二(汇总10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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

地理综合实践课教学设计初二篇一

1. 了解废物利用的作用和意义。
2. 学会用变废为宝的方法进行发明构思。
3. 培养学生节约、环保意识。增强学生动手、动脑的实践能力和想象的创造力。

学生准备废旧材料，卡纸，剪刀，胶水等。

一、废物利用潜力大

我国著名诗人和书法大师于右任先生在南京担任监察院长期间，其办公楼附近的公共厕所光线昏暗、坑洼不平，一些不雅之士或情急之人，为图方便，一进门便随地乱屙。于先生身为院长，也不得不常来此地方方便，见此情景，怒发冲冠。回办公室后，取来宣纸一张，刷刷写下六个大字：“不可随处小便”，并签上大名，亲自贴在厕所内的醒目之处，以镇不洁气。稍过片刻，一位年轻的职员看到了这幅告示，不禁心里一阵狂喜，趁浆糊未干将其揭下，匆匆而回。过了几天，这位职员家中大厅悬挂着一幅院长亲笔书写的条幅，同事们观后，艳羨万分，夸之不绝。原来，这位职员将院长的真迹字幅作了技术处理，变成了“小处不可随便”的条幅，并

成了一句警世箴言。一张不宜张扬的告示，一经拨弄，变成一幅哲理十足的墨宝。这段艺坛趣话，令人玩味不止。

世界上本无绝对的废物。实际上，通常所谓的“废物”仅是把资源放在不恰当的地方，进行不适当处理所造成的。现实中，确有废物存在，只是人们尚未发现利用这些东西的可行方法罢了。废物是摆错位置的财富，能把有害的东西变成有用的东西，可见废物利用的潜力巨大。

阅读课本p8认识一些标志。

二、废物利用很精彩

- 1、再生毛织毛衣
- 2、牛粪转换成生物沼气
- 3、舞会上的化妆道具

三、谈谈身边废物利用的例子

四、了解废物利用作品制作方法

- 1、手偶与面具

课本p10页

- 2、植物托架

课本p10页

- 3、别具匠心的“伞”

课本p11页

4、母情节的礼物

课本p12页

五、废物利用制作

1、根据实际情况分小组

2、教师先引导每一组确定制作的物品名称，让他们说一说自己组的设想，教师给予肯定。

3、合作完成制作，教师巡视指导帮助有困难的同学。

六、展示作品，谈设计想法

以小组为单位展示作品，师生共同评价，同时教育学生要节约。

七、家中“寻宝”

课本p12

随着人们生活水平的提高，产生的垃圾不但越来越多，而且种类也越来越繁杂。通过“换”然一新活动让我们增强了环保意识，对“废物利用”这个观点的印象更加深切。鼓励身边的每个人都能来最大限度的节约资源，能二次使用的绝不随意丢弃浪费，不能再次利用做好妥善处理，不给环境带来二次污染。环保节能，需要我们每个人从自己做起，从身边小事做起。这次活动，也提高了学生动手能力和创新知识，真正体会到了变废为宝给人们带来的喜悦。

通过这次实践活动，让学生对一些有价值的废品回收利用有了更进一步的认识，可以用我们的智慧让废物再次变废为宝，制造出更为有价值的生活用品，设计利用废弃塑料水瓶压扁

制成的漂亮的树枝型吊灯，令人叫绝，美丽无比。通过学生也给周围的人们树立了一个节约能源的榜样，让学生做好宣传与模范带头作用。通过这次活动，我们要倡导这种观点，这不仅让我们的环境更加好，并且让我们的头脑更加灵活。

这次综合实践活动让学生获得很多宝贵的经验，使学生懂得了互相关心、互相照应。在这次活动中，认识到了团结的重要性，所有的组员团结一致，遇到了困难大家一起解决；做每件事之前都做好充分的准备，做事情要有一定的条理；始终做到小组成员团结一心，遇到任何困难都不放弃，不气馁，每个人都是尽心尽力的完成每一项工作。这次活动，学生还开阔了视野、扩展了知识面，学到了课堂以外的知识。

总之在活动与研究的过程中，学生知道了废物利用有很多学问，如果每个人都懂得如何废物利用，那将会给我们国家省下很多资源。

地理综合实践课教学设计初二篇二

- 1、让学生了解观察是一种很重要的方法，明白观察的概念，并学会怎样观察的方法。
- 2、让学生初步了解观察中要注意的问题。
- 3、让学生初步体验观察的过程，并学会撰写观察记录表。

重点：了解观察的意义，学会观察的方法。

难点：观察法的运用，并学会撰写观察记录表。

- 1、制作课件。
- 2、准备观察的材料：饼干、矿泉水

3、制作观察记录表

（一）谈话激趣

你怎样明白这么清楚？（观察了一下）你们怎样没有注意呢？
（没有仔细观察）

师小结：其实在生活中许多事物仅有经过我们的观察，才会有所了解，才会有所发现。今日，这节综合实践活动课我们就来探讨一下怎样进行观察？（板：怎样进行观察）

（二）研究讨论

1、什么是观察呢？观察是一种有计划、有目的、较持久的认识活动，也是用人类的多种感官去认识客观事物现象的一种活动。

2、平时你都用什么感官去观察周围的事物呢？（眼睛、耳朵、鼻子、舌头、手等）

3、此刻，发挥你的多种感官去观察一下你们的教室，你观察到了哪些同类事物？（有生命的、无生命；木质、陶瓷、发光、电器等）

4、导语：刚才大家观察的十分仔细，发现了教室里有这么多同类的事物。所以仅有经过观察才会有所发现，并且观察是综合实践活动中一种重要的方法。怎样对事物进行观察呢？下头我请一位同学来观察一下这块饼干。

让学生经过看，发现这块饼干是方的，上头有一些小孔等，之后让学生用鼻子闻一闻，觉得饼干很香；然后让学生尝一尝饼干的味道，很脆又有点甜，吃起来香喷喷的。

5、四人小组讨论后，反馈，并进行小结：（课件出示）

(1) 观察要有序；

师点拨：观察的顺序有哪些？

(2) 观察要有目的；

(3) 观察要进行比较；

(4) 观察要启发想象。

(三) 实践操作

1、教师给每个学生发一瓶矿泉水，要求经过观察把观察的过程记录下来，填写观察记录。

附：（观察记录表）

观察记录表

观察对象

观察人

观察时间

观察过程和结果

收获和体会

2、学生交流观察记录。

(四) 课堂总结与延伸

1、师生总结。师：请大家再来回顾一下观察需要注意的几个问题。（……）

2、课外延伸：期望在今后的生活中每位同学都能养成观察的好习惯，做个社会的有心人。

（五）作业

课后观察蚂蚁，并写一份观察记录。

地理综合实践课教学设计初二篇三

1、通过围绕“纸和我们的生活”这一主题研究，激发学生探究欲望，兴趣以及培养环境保护意识，养成节约用纸的习惯，同时在研究实践中培养学生良好的学习态度，鼓励学生勤于思考，勇于创新。

2、培养运用调查、访问获取信息的能力，查阅参考书籍、上网等手段察记录、访谈记录、变废为宝的动手能力、以及创意设想的能力，并在实践中增强团队合作能力和人际交往能力。

3、了解纸的历史，纸与人类生活的密切关系。

1、收集好各种种类的纸或备用的废纸。

2、研究学习的资料(成果)

3、准备各种纸艺的欣赏作品。

一、导入

1、引出研究课题，教师谈话导入：请同学们看看今天老师为你们带来了一些什么，这些东西都是用什么做的呢？(教师把带来的纸做物品放在学生桌面，请学生观察。)(板书：纸。)

2、请同学们打开书包看一看，再想一想，哪样东西最多？我

们生活当中处处离不开这些用纸做纸的物品。

3、通过教师与学生说说生活上的纸，让学生初步感知纸与我们生活关系密切，它是无处不在的。今天开始我们一起来研究《纸和我们和生活》（板书：纸与我们的生活）

4、学生讨论，你想了解有关纸的什么知识？学生自由发言。学生确定研究课题。

二、“纸和我们的生活”成果汇报展示会

展示内容：

第1小组：学习报告：包括《纸的历史》资料、学习体会

第2小组：访问报告：收集的纸的种类和用途的资料，自己的想法

第3小组：调查报告：班级用纸情况汇报，交流确定节约用纸的倡议书

第4小组：交流收集的《纸与环境》资料，展示绘画作品

第5小组：纸文化知识竞赛，讲述“纸”的成语故事。（如《洛阳纸贵》等）

第6小组：介绍变废为宝的方法，请会用纸制作工艺品的同学做小老师，进行小艺术技巧讲座，辅导学生学习纸艺制作。

三、拓展延伸，现状分析，解决问题

1、大家说一说，评一评：让同学们说一说同学们生活中经常出现的浪费纸的现象，让学生探究、思考。

2、重点质疑。一位同学说：“一堆纸扔掉了真可惜，若是一

张纸扔了不能算什么。”(1)用课件展示“一张纸很少”。(2)小组每人一张纸。(3)全班每人一张纸。(4)全校每人一张纸。(5)全国1.3亿少年儿童每人一张纸。学生总结：可以积少成多。

3、探讨解决方案：生产：重视环保。使用：建议消费者节约用纸。回收：有计划地回收废纸，用于再生产。宣传：介绍国内外先进经验，大力推广再生纸。提出希望：让我们关注身边小事，关注生活；关注环保，关注社会的可持续发展，共同建设美好明天。

四、分享活动喜悦

2、跟老师一块折纸。师：折好了么？看，一条条神气活现的小鱼多可爱！让我们把它们送给在座的听课老师好么？感谢他们参与了我们的今天的汇报活动，跟老师们说再见吧！

五、活动说明：活动不应只重结果：要让学生从各组学习的结果中获得更多的知识，得到更多的启示，更应注重活动的过程，让每个学生在小组研究学习中，从真切的实践中，充分体验自主学习的快乐。

地理综合实践课教学设计初二篇四

- 1、认知目标：理解参加体育锻炼的意义
- 2、能力目标：树立自觉积极参加体育活动的意识
- 3、情感目标：正确认识调节好自己心理、情绪的重要性。

明确体育活动对促进身心健康的作用！

争取了解自己的体能！

1、参加体育锻炼的益处

2、体育锻炼重在参与

3、了解自己的体能

1、古希腊人对参加体育锻炼的益处有的呢地认识：

“如果你想强壮，跑步吧！ 如果你想健美，跑步吧！ 如果你想聪明，跑步吧！”

我国先秦时期在《吕氏春秋》中用形象地比喻阐释了“生命在于运动”的真谛：

“流水不腐，户枢不蠹，动也。”

2、体育锻炼重在参与你必须真正理解“重在参与”的体育精神，并积极参加体育活动。只有残疾阿体育锻炼，才能体会到锻炼的乐趣，并得到益处。应具有积极、乐观和奋勇拼搏的进取精神，并把这种态度和精神渗透在自己的学和生活之中！

3、了解自己参与体育的现状在课本上做出选择题1——10题算出分数，对应评价参考标准看看自己在哪一种类型当中！

4、课堂常规：上好体育课的基本要求

为了完成学任务，必须认真上好体育课。

体育课是学校体育工作的基本组织形式，是开展早操、课间操、课外体育锻炼、课余运动训练以及竞赛活动的基础。

上好体育课，使课内外体育活动很好的结合起来，对搞好学校体育工作具有重要意义。上好体育课的基本要求应注意以下几点：

(1) 要端正学习态度，既要重视上好体育基础知识课，又要重视上好体育实践课，使学科学理论知识和掌握动作技术、技能很好的结合起来。

(2) 上课时要认真听讲，自己观察老师或同学的示范，细心领会新学的动作要领，并自觉积极的进行学，在练中要勤于动脑，善于思考。

(3) 要遵守课堂纪律和学要求。不迟到、不早退、不无故旷课，因病因事不能上课时，因事先请假；上课前要做好准备，有条件的要穿运动服和运动鞋上课（或轻便装和软鞋底）；要提前2—3分钟到指定地点集合；课中要服从指挥，听从老师和小组长的调动。

(4) 要团结友爱、互相帮助、注意自己和同伴的安全，爱护场地器材设备。

(5) 要做到课内外结合。在课外体育锻炼时，注意复和巩固课内外所学的内容，加强练，积极参加《国家体育锻炼标准》的测试。

(6) 服装体育课必须穿运动服运动鞋。

1、根据实际自觉积极的参加课内外体育活动。

2、学会发展健康体能的方法！

地理综合实践课教学设计初二篇五

1、理解校园生活的美好丰富，认识其之于每个人成长的重要性；

3、培养学生走访、上网及设计问卷进行调查等方面的能力。

（一）课前准备

a□学生准备：

- 1、寻访一位老校友，请他（她）讲述一段校园往事（运用录音进行整理）。
- 2、围绕“校园十大新闻评选”活动进行调查，走访学校各部门，采访教师，了解近年来学校发生的大事。
- 3、拍摄一张自己或同学在校园内读书生活的照片或者能反映校园风貌的照片。
- 4、标明学校在城镇的地址，画出学校周边环境图；

b□教师准备：

- 1、列出学生活动内容的相关菜单，每项做好相关操作的建议说明；
- 2、提供学生上网查阅资料的有利方便；
- 3、罗列学校近年来发生的大事，并提供学生问卷调查设计样张，以便学生参考。

（二）课堂交流

a□教师讲解

1、导入新课：

- （1）理解三个词语：菁菁校园、莘莘学子、悠悠我心
- （3）网上查阅有关回忆母校的文章交流

2、全班授课：学校史料□xx中学创办于19xx年，学校自创办起，就十分注重学风的培养。

b□学生交流

1、学生互评拍摄照片

2、学生讲述校园往事

3、学生黑板演示“学校区位图”

4、学生评选校园十大新闻（要求能说出入选理由）

c□小组讨论：“我为校园发展献一计”

1、设计问卷（要求针对学生在校园中的学习与生活情况，设计一张问卷，并在自己小组中讨论）

2、小组答卷，提出学校目前存在的问题；

3、提出合乎本组大多数学生意愿的建议，并形成相关文字。

4、班级交流，达成共识，由班长或学生代表向学校领导递交建议书。

d□独立作业（课后练习）给远在异地的朋友或笔友写一封信，介绍自己的学校。

（三）课后整理

1、由学生选派几位文笔好的同学组成编委会，将学生中比较好的“校园往事”以及相关书信，进行编辑，办好班级月报，主题是“菁菁校园”。

2、出好一期墙报，主题同上。

地理综合实践课教学设计初二篇六

2. 培养学生的口头表达能力、观察能力和思考问题的能力.

3. 通过情境教学，激发学生的数学兴趣.

使学生体会到数学从生活中来，能提出相关的问题并解决.

使学生体会到数学从生活中来，能提出相关的问题并解决.

一、活动一

(一) 谈话引入

(二) 出示图片：学校平面示意图

1. 如果你是解说员，你都想给大家介绍学校的什么地方？

2. 在这些地方，你能提出哪些数学问题？

3. 你们提出了这么多的数学问题，很多问题是关于操场的，大家都喜欢到操场上活动.

你最喜欢哪种活动？

二、活动二

(一) 出示图片：大家来锻炼

1. 分组学习

观察图：图上都有谁？在干什么？

2. 独立填空.

3. 汇报交流：说一说你是怎么填的？

(1) 这里有5棵树.

(2) 有(10)名队员参加足球比赛.

(3) 这里有(3)排树.

(4) 有三个人跳绳，又来了一个小朋友，一共有4人. ($3+1=4$)

(二) 分组讨论研究：根据图中的内容还可以提出哪些数学问题？

问题：

1. 一共有几棵树？ ($5+10=15$)

2. 一共有几盆花？ ($3+4+3=10$)

3. 跳绳的和跑步的一共有几人？ ($3+10=13$)

4. 踢足球的比做操的多几人？ ($10-4=6$)

5. 爬铁架子的比跑步的少几人？ ($10-3=7$)

6. 做操的比跳绳的多几人？ ($4-3=1$)

7. 共有10人跑步，有4个女孩，有几个男孩？ ($10-4=6$)

三、小组活动

上体育课时，分小组到校园里走一走、看一看，想想能够提

出哪些数学问题，和其他组交流。

地理综合实践课教学设计初二篇七

- 1、了解废物利用的作用和意义。
- 2、学会用变废为宝的方法进行发明构思。
- 3、培养学生节约、环保意识。增强学生动手、动脑的实践能力和想象的创造力。

学生准备废旧材料，卡纸，剪刀，胶水等。

我国著名诗人和书法大师于右任先生在南京担任国民的政府监察院长期间，其办公楼附近的公共厕所光线昏暗、坑洼不平，一些不雅之士或情急之人，为图方便，一进门便随地乱屙。于先生身为院长，也不得不常来此地方方便，见此情景，怒发冲冠。回办公室后，取来宣纸一张，刷刷写下六个大字：“不可随处小便”，并签上大名，亲自贴在厕所内的醒目之处，以镇不洁习气。稍过片刻，一位年轻的职员看到了这幅告示，不禁心里一阵狂喜，趁浆糊未干将其揭下，匆匆而回。过了几天，这位职员家中大厅悬挂着一幅院长亲笔书写的条幅，同事们观后，艳羨万分，夸之不绝。原来，这位职员将于院长的真迹字幅作了技术处理，变成了“小处不可随便”的条幅，并成了一句警世箴言。一张不宜张扬的告示，一经拨弄，变成一幅哲理十足的墨宝。这段艺坛趣话，令人玩味不止。

世界上本无绝对的废物。实际上，通常所谓的“废物”仅是把资源放在不恰当的地方，进行不适当处理所造成的。现实中，确有废物存在，只是人们尚未发现利用这些东西的可行方法罢了。废物是摆错位置的财富，能把有害的东西变成有用的东西，可见废物利用的潜力巨大。

阅读课本p8[]认识一些标志。

- 1、再生毛织毛衣
- 2、牛粪转换成生物沼气
- 3、舞会上的化妆道具

1、手偶与面具

课本p10页

2、植物托架

课本p10页

3、别具匠心的“伞”

课本p11页

4、母情节的礼物

课本p12页

1、根据实际情况分小组

2、教师先引导每一组确定制作的物品名称，让他们说一说自己组的设想，教师给予肯定。

3、合作完成制作，教师巡视指导帮助有困难的同学。

以小组为单位展示作品，师生共同评价，同时教育学生要节约。

课本p12

随着人们生活水平的提高，产生的垃圾不但越来越多，而且种类也越来越繁杂。通过“换”然一新活动让我们增强了环保意识，对“废物利用”这个观点的印象更加深切。鼓励身边的每个人都能来最大限度的节约资源，能二次使用的绝不随意丢弃浪费，不能再次利用做好妥善处理，不给环境带来二次污染。环保节能，需要我们每个人从自己做起，从身边小事做起。这次活动，也提高了学生动手能力和创新知识，真正体会到了变废为宝给人们带来的喜悦。

通过这次实践活动，让学生对一些有价值的废品回收利用有了更进一步的认识，可以用我们的智慧让废物再次变废为宝，制造出更为有价值的生活用品，设计利用废弃塑料水瓶压扁制成的漂亮的树枝型吊灯，令人叫绝，美丽无比。通过学生也给周围的人们树立了一个节约能源的榜样，让学生做好宣传与模范带头作用。通过这次活动，我们要倡导这种观点，这不仅让我们的环境更加好，并且让我们的头脑更加灵活。

这次综合实践活动让学生获得很多宝贵的经验，使学生懂得了互相关心、互相照应。在这次活动中，认识到了团结的重要性，所有的组员团结一致，遇到了困难大家一起解决；做每件事之前都做好充分的准备，做事情要有一定的条理；始终做到小组成员团结一心，遇到任何困难都不放弃，不气馁，每个人都是尽心尽力的完成每一项工作。这次活动，学生还开阔了视野、扩展了知识面，学到了课堂以外的知识。

总之在活动与研究的过程中，学生知道了废物利用有很多学问，如果每个人都懂得如何废物利用，那将会给我们国家省下很多资源。

地理综合实践课教学设计初二篇八

1、引导学生关心我国民族艺术，培养学生对脸谱的兴趣，陶

冶美的情操。

2、培养学生鉴赏、绘画及创新能力。

3、让学生了解什么是脸谱，它有什么作用。认识几种具有代表性的脸谱。

了解特点、动手操作。

：1课时

一、导入新课，激发兴趣

录像播放京剧导入新课。

二、学习新课

（一）、什么是脸谱

1、简单介绍脸谱的历史、发展、分类。

2、脸谱在戏曲表演中的作用。

（二）、想一想：把你收集的脸谱介绍给大家。你能从中发现什么规律。

1、小组进行讨论。

2、总结颜色在脸谱中的作用。

我发现在脸谱中，红色代表（ ）的性格。

黑色代表（ ）的性格。

白色代表（ ）的性格。

金色、银色代表（）。

（三）、试一试：你想亲手画一个脸谱吗？

1、介绍画脸谱具备的工具及其作用，再按步骤向学生讲解画脸谱的过程。

2、构思或观赏例样，说说打算画一张什么样的脸谱。

（四）、说一说：你画的脸谱表现的人物是什么样的性格？

（五）、“我的收获”：我知道了脸谱能够表现人物的（）、（）。

我自己设计制作了（）个脸谱。

三、活动延伸。

1、画一画。

2、想一想：脸谱与面具有什么区别？

地理综合实践课教学设计初二篇九

1、在阳光灿烂的户外场地进行。

2、教师事先用粉笔在场地上画好一个大圆圈。

1、教师带领幼儿来到户外，指着圆圈告诉幼儿今天我们就来玩踩影子的游戏。

2、教师宣布游戏规则：选出两名幼儿当捉影子人，其他幼儿在圆圈内奔跑，注意躲闪他们，捉影人踩住谁的影子谁就算输就被罚出圆圈外。

3、幼儿进行游戏，教师也可以参与到游戏中，启发幼儿动脑筋怎样才能不被捉影入捉到。（跑到阴凉处，没有影子也就捉不到了）

4、交换角色，尽量多地给幼儿当捉影人的机会。

1. 锻炼幼儿四散跑的能力。

2. 激发幼儿运动的兴趣。

3. 培养幼儿能灵活躲闪和有目标的奔跑的能力。

锻炼幼儿四散跑的能力。

安全的场地。

1. 组织幼儿到户外晒太阳，做各种模仿动作，充分活动身体。

幼儿根据教师的语言提示，做各种模仿动作。如；太阳晒到肩膀上，肩膀耸一耸；太阳晒腿上，双腿跳一跳；太阳晒到腰上，把腰扭一扭等。

2. 玩“踩影子”游戏，练习躲闪跑和追逐跑。

(1) 请幼儿看看；太阳下我们是什么样子的？

(2) 请幼儿变换姿势，看看自己的影子有什么变化。

(3) 将幼儿分成两人一组，玩“踩影子”的游戏。

游戏玩法；一人跑，一人追逐其影子，踩上影子，交换角色，游戏重新开始。

3. 集体玩“踩影子”的游戏。

游戏规则及玩法;在指定的范围内，教师做踩影子的人追幼儿，幼儿注意躲闪，被踩到影子的幼儿到场外稍微休息。

4. 再次组织集体游戏，变换踩影子的人。一个人踩影子，其他幼儿在规定范围内躲闪。

地理综合实践课教学设计初二篇十

通过合作练习不时提高自身的达标水平，并且在练习中培养同学吃苦耐劳和坚忍不拔的精神。

短绳和仰卧起坐

1、集合队伍，进行常规练习。

2、组织同学自由分组，进行老鹰捉小鸡的游戏。

3、提示同学自主进行各种所学过的看过的或想到的准备活动练习，老师监督提示。

1、快速恬静集合队伍，在老师的口令指挥下认真反复进行队列队型的练习。

2、与小伙伴密切合作，积极快乐进行游戏活动。

3、在准备活动中，能够相互观察学习和积极创编并充沛展示自身，表示出良好的自主性。

激发同学练习的积极性和培养同学吃苦耐劳的精神。

在活动中激发同学集体练习的活动氛围。

1、讲解达标的重要性，使同学知道达标是国家规定的同学必需达到的要求，给同学以清晰的目标。

2、组织同学进行短绳活动，进行一次记时练习。

3、组织同学进行仰卧起坐练习，并进行一次记时。

1、细心聆听老师的讲解，明确知道自身的任务，鼓足干劲。

2、积极进行短绳和仰卧起坐练习。

短绳练习时四列横队，仰卧起坐。

讲解立定跳远的要求和练习数量，组织同学进行练习。

积极刻苦完成练习，高质优数完成任务。

无固定队型，在老师规定的范围内自由练习。

场地器材：短绳36根田径场一片垫子若干。