

2023年小班有趣的声音教学反思(优质9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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小班有趣的声音教学反思篇一

活动背景：

秋冬季是麻疹、流脑等各种呼吸道传染病的高发期，我们要加强教育幼儿养成良好的生活卫生习惯，预防和控制传染病的发生和蔓延，确保幼儿的健康，幼儿园教学秩序地正常开展，于是，我们针对幼儿年龄特点，安排相应的活动定期对幼儿进行教育。

活动目标：

- 1、养成良好的生活卫生习惯，知道人人都要爱清洁、讲卫生。
- 2、初步了解健康的.小常识。
- 3、初步了解预防疾病的方法。
- 4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动准备：

相关图片、挂图、情景创设“帮巧虎洗澡”。

活动过程：

1. 直接出示图片引入。

3. 游戏活动：《我帮巧虎洗个澡》。

(1) 交流：“巧虎”哪里脏了？

(2) 分组模拟帮“巧虎”洗澡。

4. 欣赏故事：《佳佳的尾巴》。（教案来自：教案网）

(1) 结合图片讲故事，引导幼儿说说：佳佳为什么有尾巴，最后奶奶怎么说，小朋友要怎样做。

(2) 品德教育：每个人都要从小养成良好的生活卫生习惯。

5. 复习歌曲：《清洁卫生歌》。引导幼儿边唱边表演动作。

活动延伸：

(1) 组织幼儿边念《洗手歌》边用正确方法洗手。

(2) 请家长在家提醒幼儿多洗手，注意合理饮食，教育幼儿不挑食，不偏食，均衡营养，增强体质。

活动反思：

1. 幼儿生活卫生习惯地培养，主要在日常生活中进行，通过这次设计的健康活动《爱清洁》，小朋友都积极主动参与，并从中明白要养成良好的生活卫生习惯，知道人人都要爱清洁，讲卫生。

2. 活动中贯穿游戏，适合小班年龄段幼儿的特点，让幼儿在游戏中帮巧虎洗澡，并结合平时学习的歌曲、儿歌进行巩固，让幼儿进一步体会“爱清洁、讲卫生”的重要性。

3. 在整个活动中渗透了传染病的防控意识，教育幼儿每个人都要从小养成良好的生活卫生习惯，勤洗澡、勤洗手等，预防各种传染病的传播。

小班健康教案及教学反思《有趣的动物园》.doc

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

小班有趣的声音教学反思篇二

活动目标：

- 1、知道眼、耳、口、鼻的用途和位置。
- 2、学习保护眼、耳、口、鼻的方法。

活动准备：

娃娃脸形图，五官及时贴片。一位老师扮演洋娃娃。

活动过程：

一、故事导入

1、教师讲述故事：茵茵的礼物。

2、讲完故事后，教师告诉幼儿，今天洋娃娃要来我们班做客。

二、娃娃亮相

洋娃娃出来热情和孩子们打招呼：虽说我是洋娃娃，但我不洋我中国化。衣着朴素美观大方，黑眉毛黑眼睛黑头发。我愿和你们交朋友，快快乐乐来玩耍。

师：你说你中国化，我们的东西你都知道些啥？

洋：中国的文化五千年，一时我也说不完。放心吧，我是一个中国通，说学逗唱国味浓。告诉你个秘密知道不，你们的诗画我也懂。

师：噢，我们的诗画你也懂，真的吗？

洋：不信给你瞧一瞧，保准让你不敢说no

三、诗画连接

1、洋娃娃分别诗画眼、耳、口、鼻：

(1) 上边一个弧，下边一个弧。中间葡萄黑呼呼。

(2) 一片叶子少了点边，里面叶脉紧相连。

(3) 上边一个3，下边线儿弯，会说会唱笑得甜。

(4) 上边小，下边大，呼吸闻味全靠它。

2、老师分别和幼儿讨论眼、耳、口、鼻的用途和保护方法。

3、教师心语：眼睛耳朵少不了，嘴巴鼻子用得着。个个本领都很高，少了哪个也不好。

要记住：眼睛不要揉，耳朵不要掏，挖鼻子的行为不要有，吃完东西要漱口。卫生习惯要保持，健康成长乐悠悠。

四、手儿灵巧

1、洋娃娃出题考幼儿。

刚才你们把我考，我会说会画你们叫好。现在让我出个题，把你们考考好不好？

师：没问题，没问题，你尽管出题尽管考，保准让你把拇指翘。

师：噢，知道了。不就是想让我们的宝宝们把耳朵鼻子嘴巴眼睛贴上吗，这简单，这简单，你边说边画来展现，我们边说边贴也不难。来，孩子们，搓搓小手，动动小脑，露点本领让她看。

教师组织幼儿边说儿歌边贴脸谱：一张脸儿大又宽，弯弯的眉毛圆圆的'眼。鼻子长在脸中间，嘴巴长在鼻子下边。耳朵分别在两边。这张脸儿多像我，黑黑的头发大大的眼，笑嘻嘻的真好看。

五、欢乐再现

手拿作品大家快乐舞蹈。

活动反思：

在此教学中，大部分幼儿能迅速地找到五官的位置。对于五官的作用有了一个比较深刻的认知。但是这个教学活动活动气氛还不够热烈，在表演中，幼儿的团队意识还很欠缺。需要进一步加强练习。

小班有趣的聲音教学反思篇三

活动目标：

- 1、练习双脚并拢行进跳，萌发对体育游戏的兴趣。
- 2、体验与同伴游戏的快乐。
- 3、喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。
- 4、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

活动准备：

- 1、配班教师分别扮演大灰狼和另一个兔妈妈。
- 2、狼、兔头饰，呼啦圈，《兔子舞》音乐。

活动过程：

- 1、师（头戴兔妈妈头饰）：我是兔妈妈，我的兔宝宝们在哪里？
- 2、师（微笑着张开双臂做拥抱状：我的兔宝宝，妈妈好喜欢你们呀，快来和妈妈抱一抱。

（幼儿扮兔宝宝跟兔妈妈拥抱）

- 3、师：我有这么多可爱的兔宝宝，真开心，我们一起来跳舞吧。

（兔妈妈带着兔宝宝随音乐跳舞：甩甩头——转转手——扭扭腰——摆摆尾——跳一跳——抱一抱。）

4、小兔抱抱

1)、师：兔宝宝们，跳完舞，我们来玩游戏吧！（带班教师带领一半幼儿在场地一侧地上自由练习双脚并拢行进跳，配班教师带领另一半幼儿在场地另一侧草地上自由练习双脚并拢行进跳。教师进行随机指导，鼓励幼儿坚持跳一段距离。）

2)、教师指导幼儿分成四排，面对面站在场地两侧。

师（对另一半幼儿）：兔宝宝们，你们在那边玩的开心吗？真想你们呀！你们想我们吗？让我们一起跳到中间来抱一抱吧！

（所有幼儿学小兔跳，跳到中间相遇时互相抱一抱再跳回。教师提醒幼儿双脚并拢，鼓励幼儿坚持跳到中间再返回。）

5、大灰狼来了

1)、把与幼儿人数相同的呼啦圈散放在场地上，让幼儿自由跳着玩耍。

2)、师：不好了！大灰狼来了，兔宝宝们快跳到山洞里去！（引导幼儿一人跳过一个山洞。）

3)、拿掉几个圈，幼儿自由玩耍。

4)、师：大灰狼又来了，哎呀，这些兔宝宝们没有山洞，怎么办呢？（引导幼儿想出两个兔宝宝紧紧抱在一起躲进一个山洞的办法。）

5)、重复游戏，让所有幼儿体验团结友爱共同躲过大灰狼的喜悦。

6)、兔妈妈带着兔宝宝回家，活动结束。

教学反思：

这是小班上学期的体育游戏。小班上学期幼儿的情感上处于个体向集体的过渡期，交往意识较弱，同伴之间的关系不稳定。双脚并拢行进跳是本园小班本学期幼儿体能测试中的一项重要内容，幼儿经常会出现双脚分开，双绞先后落地不正确的跳，因此，设计了本次活动。活动设计游戏化的故事情景，让幼儿以小动物的身份参与到活动中，激发幼儿主动、积极的意识。跳的动作选择小兔子，呼啦圈作为道具贯穿在游戏中，幼儿积极参与到游戏的角色中，进行动作的练习。游戏简单、有趣，适宜小班幼儿掌握。

教师在活动中以兔妈妈的角色扮演，带领幼儿参与到活动中，融入幼儿当中，成为参与者、合作者、指导者，建立平等的师幼关系。在不同的音乐背景的衬托下，时而有趣、生动，时而紧张、惊险，时而又快乐、轻松，提高了幼儿对活动的兴趣。幼儿有节奏的进行动作的练习。

整个活动动静交替，体现体育教育活动学科本身的特点，幼儿在活动中感知了体育和情感的共进，达到了设计本次活动的初衷。

小班有趣的声音教学反思篇四

- 1、明白洗手的重要性。
- 2、掌握洗手的正确方法。
- 3、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

重点难点

活动重点：学习正确的.洗手方法。

活动难点：培养幼儿养成清洁卫生的好习惯。

活动准备

洗手的课件、两个小熊手偶、幼儿人手一条小毛巾、温水、盆子、香皂。

活动过程

（一）游戏：手指歌导入活动

小手小手前拍拍，小手小手后拍拍，小手小手上拍拍，小手小手下拍拍，小手小手把小眼睛蒙起来。

（二）集中观看手偶表演，帮忙幼儿了解洗手的重要性：

1、游戏导入：医生嘟嘟来做客（激发幼儿观看手偶表演的兴趣）

教师引导语：今日，我们小医院的医生嘟嘟要来我们班里做客了，我们一齐来欢迎它吧！（出示扮演小医生的手偶，向小医生问好）

2、观看手偶表演：（教师边做手偶表演边讲述故事，让幼儿了解洗手的重要性）

提问：豆豆为什么会肚子疼啊

它应当怎样做呀

（经过故事让幼儿了解手上有许多的细菌，要养成勤洗手的好习惯）

3、引导幼儿联系自我的实际进行交流（调动幼儿已有的知识经验，进一步体验洗手的重要性）

问题：你们的肚子疼过吗为什么

我们应当怎样做啊

4、小医生嘟嘟小结：洗洗小手讲卫生（鼓励幼儿养成勤洗手的好习惯）

（三）设计问题，引导幼儿观看课件，学习洗手的正确方法：

1、调动幼儿已有的知识经验进行讲述我是怎样洗手的

2、出示洗手课件，设计提问引导幼儿观察画面，了解洗手的正确方法。

画面上的小女孩在干什么她是怎样做的咱们也一齐来学一学吧！

（引导幼儿理解画面资料，并启发幼儿用语言表达）

3、师幼共同讲述正确的洗手顺序及方法：

卷袖子冲手搓肥皂搓手心手背冲肥皂擦手

（教师根据画面边做动作边讲解）

4、引导幼儿边说儿歌做洗手模仿动作，学习洗手的正确方法：

（师幼一齐边说儿歌边做动作，进一步学习正确洗手的顺序及方法）

我有一双小小手，快来快来洗洗手，白衣袖，花衣袖，洗手前快卷袖，不让水滴沾衣袖，打开水龙头，冲冲小小手，关

上水龙头，搓出肥皂泡，搓搓手心，搓搓手背，打开水管冲一冲，肥皂泡冲干净，再用手巾擦擦手，小小手真干净。

5、师幼谈话：我们什么时候该洗手（饭前、便后、玩完玩具、手脏时等）

（四）、幼儿实际练习：洗洗小手讲卫生，进一步掌握洗手的方法

教师引导语：此刻已经是吃饭的时间了，我们一齐去洗洗小手吧，看看谁的小手洗的最干净。

在实际练习中，教师引导幼儿边说儿歌边洗手，指导幼儿正确的洗手。

附：故事：小熊豆豆生病了

小熊豆豆可顽皮了，整天爬上爬下弄得小手可脏了！有一天，他玩完回到家里口渴极了，看到盘子里的水果一把抓起来就吃，也没有去洗手。妈妈回来了为豆豆准备好了午饭，喊豆豆来吃饭，豆豆听见了连忙从厕所里跑出来，手也没有洗就坐下吃饭了。到了晚上，豆豆突然说自我肚子疼，妈妈吓坏了，抱着豆豆去了医院，医生给豆豆很仔细的检查了一下，然后对豆豆说：你的了急性肠炎了，是不是玩完玩具没有洗手呀豆豆不好意思的低下了头。医生给豆豆开了药，并对豆豆说：以后在玩完玩具之后、上完厕所之后、手脏的时候要记得洗手，因为这时小手上会有很多我们看不见的细菌，这些细菌吃到肚子里，会使我们得病。所以我们应当勤洗手，做个讲卫生的好孩子，那样就不容易得病了！记住了吗豆豆乖乖的点点头说：记住了！多谢医生！

教学反思

幼儿在听故事时很感兴趣，并能结合自我说洗手的重要性，

但在实际练习洗手时出现幼儿嬉闹现象，如抢香皂、把水弄泼、互相彭水，孩子完全沉浸在欢乐的氛围里，使课堂有些乱。还有要是把课件放在可最终播放，效果会更好，这就要求我在今后的教学中多学习，不断总结经验，是自我的专业素养得到尽快的提升。

小班有趣的聲音教学反思篇五

活动目标：

- 1、教幼兒练习钻过70厘米高的障碍物。
- 2、发展幼兒动作的协调性及灵敏性。

活动准备：

- 1、小兔头饰若干，数量为幼兒人数2—3倍的蘑菇卡片，小篮子4只。
- 2、在场地中间悬挂一条高约70厘米的长绳，布置成“树林”；场地一端四散撒上“蘑菇”。

活动过程：

一、开始部分

组织幼兒做“小动物来做操”的模仿操。

二、基本部分

- 1、教师告诉幼兒今天的游戏内容。
- 2、幼兒想出多种办法后，教师引导幼兒说出哪种方法最好，最后得出结论：钻过树林采蘑菇最好。

指导语：现在就请小兔试着钻过树林采蘑菇，如果你钻过去了，采到了蘑菇，请你告诉我你是怎么钻过去的。

3、教师请尝试成功且动作正确的幼儿告诉大家是怎么钻过去的并示范给大家看，教师小结钻的动作要领：双膝弯弯，腰弯弯，低着头儿钻钻钻。

4、教师请全体幼儿用正确的方法练习，教师随机指导。

指导语：现在小兔们就可以用刚才学过的方法钻过树林采蘑菇了，小兔们出发！

5、幼儿游戏，当幼儿把蘑菇全部采完游戏结束。

三、结束部分

1、兔妈妈表扬认真学本领的小兔，小兔们把蘑菇送给兔奶奶吃。

2、复习儿歌“采蘑菇的小姑娘”。

附《采蘑菇的小姑娘》歌词：

采蘑菇的小姑娘

背着一个大竹筐

清晨光着小脚丫

走遍森林和山冈

她采的蘑菇最多

多得像那星星数不清

她采的蘑菇最大

大得像那小伞装满筐

噻箩箩哩噻箩箩哩噻

噻箩箩箩

噻箩箩箩哩噻

谁不知这山里的蘑菇香

她却不肯尝一尝

攒到赶集的`那一天

赶快背到集市上

换上一把小镰刀

再加上几块棒棒糖

和那小伙伴一起

把劳动的幸福来分享

噻箩箩哩噻箩箩哩噻

噻箩箩箩

噻箩箩箩哩噻

噻箩箩箩噻箩箩箩噻箩箩箩噻箩箩箩噻箩箩箩哩噻

活动反思：

整个活动以幼儿为主体，让幼儿积极主动的参与到活动中来，通过游戏锻炼了幼儿的身体平衡能力，达到了预期的活动目标，作为活动的引导者，我也和孩子们融入在一起，不断提醒幼儿用正确的方法走小路。当然也存在不足，在活动当中，没有很好的督促幼儿遵守游戏规则，致使个别幼儿走小路时，不是从开始就踏上小路，而是从中间插入队列。在日后的活动中，我会加强培养幼儿的规则意识。

小班有趣的聲音教学反思篇六

活动目标

1. 初步尝试抛球和接球的技能，学习抛接球。
2. 在游戏中尝试抛接球的多种玩法，体验活动的乐趣。

活动准备

1. 幼儿人手一只球。
2. 热身音乐□ppt□
3. 铃鼓一个。

活动重难点

重点：初步尝试抛球和接球的技能，学习抛接球。

难点：在游戏中尝试抛接球的多种玩法，体验活动的乐趣。

活动过程

1. 热身运动

师：请小朋友先跟我和球一起做运动吧。音乐

2. 小小智慧树导入，激发幼儿玩球兴趣。

ppt

第一关：（播放视频）请小朋友试一试。我们一起来学一学：两脚分开站站稳，两手把球向上抛，眼睛盯着小球看，球儿落下要接住。我们再来试一次。这种玩法有个好听的名字叫“抛接球”。小朋友和我一起说一说。

师：请小朋友围好圆圈我们来个小比赛好不好？老师敲一次铃你就抛接一次球。轻轻抛。提醒幼儿可以根据自己的能力调整抛的高度。抛过头顶。师：托托看到我们小朋友这么厉害，给我们增加难度了，第二关怎么玩？（幼儿圆圈坐下）

第二关□ppt(图片)

观看图片，了解游戏规则：谁来和我试一试？（教师引导幼儿看图讲解游戏规则）脚要站在哪里？绿线后面，不能超过绿线。球跑到地上弹起来接住。

教师引导幼儿整队在绿线上站好，两排放球两排站点。老师敲铃，一次就抛接一次球。

第三关：

教师请两个小朋友示范玩一下，其他小朋友坐下

3. 跟随音乐，放松活动

师：小朋友，今天我们练习了抛接球，你们玩得高兴吗？好了，紧张之后一起来放松放松吧。

活动反思

抛接练习可以提高幼儿的球性，增强对球的控制能力。在上课过程中，教师的讲解

过于专业化，就是要求孩子们做标准的胸前传球，孩子们不好掌握动作和力度，往往会砸中对方，因此，要换种更简单的教法，比如用双手抱球抛接会更简单易学。

小班有趣的聲音教学反思篇七

活动目标：

- 1、发展幼儿动作的灵敏性和反应能力。
- 2、学会躲闪，培养幼儿合作能力。
- 3、培养幼儿完整、连贯地表达能力和对事物的判断能力。
- 4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 5、提高幼儿思维的敏捷性。

活动准备：

平坦宽阔的活动场地，小鱼头饰，儿歌磁带

活动过程：

- 1、将全班幼儿分成两部分，一部分幼儿做小鱼，一部分幼儿作渔网。做渔网的幼儿围成一个大圆圈，做鱼饵的幼儿站在圆圈中间。，游戏开始：幼儿边念儿歌边做游戏，当念道渔网来了捕小鱼时，扮作鱼儿的幼儿找空隙钻出去四散跑开。游戏反复进行，同时提醒幼儿遵守游戏规则：

- (1) 即小朋友在画定的池塘范围内跑。
- (2) 当说到最后一句“快快游的时候，才能跑。
- (3) 跑要注意安全。

2、教师示范动作

教师边说儿歌边做动作，（小鱼小鱼水里游，游来游去点点头，渔网来了捕小鱼，小鱼小鱼快快游。幼儿边说儿歌边跟着老师做动作。）

3、被捉到的幼儿不能再参加游戏，直到把鱼儿都捉完。第二次游戏让幼儿换角色，游戏继续，教师根据幼儿掌握游戏的情况，适当增加游戏难度。

活动延伸：

让幼儿回家以后和爸爸妈妈一起网小鱼的游戏，想想还有什么好的玩法？

教学反思：

幼儿那些奇思妙想的排圈方法，不得不让我大吃一惊。小朋友在游戏时，积极地主动的想办法解决问题，在池塘里欢快的跳跃，他们的思维也跟着在欢快的思考着。但是在活动的过程中，有些小朋友已经被我网住后，却在我不注意的时候又偷偷地跑进“池塘”，这个问题值得我们注意，从小应该教会小朋友诚实。

小班有趣的聲音教学反思篇八

活动目标：

让小朋友明白人人都要爱清洁、讲卫生和养成良好的生活卫生习惯。

活动准备：

相关图片、挂图、情景创设“帮巧虎洗澡”。

活动过程：

1. 直接出示图片引入。

3. 游戏活动：《我帮巧虎洗个澡》。

（1）交流：“巧虎”哪里脏了？

（2）分组模拟帮“巧虎”洗澡。

4. 欣赏故事：《佳佳的尾巴》。

（1）结合图片讲故事，引导幼儿说说：佳佳为什么有尾巴，最终奶奶怎样说，小朋友要怎样做。

（2）品德教育：每个人都要从小养成良好的生活卫生习惯。

5. 复习歌曲：《清洁卫生歌》。引导幼儿边唱边表演动作。

活动延伸：

（1）组织幼儿边念《洗手歌》边用正确方法洗手。

（2）请家长在家提醒幼儿多洗手，注意合理饮食，教育幼儿不挑食，不偏食，均衡营养，增强体质。

活动反思：

1. 活动中贯穿游戏，适合小班年龄段幼儿的特点，让幼儿在游戏中帮巧虎洗澡，并结合平时学习的歌曲、儿歌进行巩固，让幼儿进一步体会“爱清洁、讲卫生”的重要性。
2. 幼儿生活卫生习惯地培养，主要在日常生活中进行，经过这次设计的健康活动《爱清洁》，小朋友都进取主动参与，并从中明白要养成良好的生活卫生习惯，明白人人都要爱清洁，讲卫生。
3. 在整个活动中渗透了传染病的防控意识，教育幼儿每个人都要从小养成良好的生活卫生习惯，勤洗澡、勤洗手等，预防各种传染病的传播。

小班有趣的的声音教学反思篇九

设计意图：

小班的孩子特别喜欢跳跃，而泡沫地垫则是孩子们日常生活中的常用的物品。将这两样结合起来是看见孩子们在区域活动中用垫子跳着玩，《纲要》指出活动内容的选择既要贴近幼儿的生活又要有利于拓展幼儿的经验。所以我设计了这节小班健康活动。

活动准备：

泡沫地垫(长宽均为30厘米)、幼儿头戴小兔头、红萝卜卡片若干张

活动目标：

通过游戏，幼儿练习行进跳，尝试跳过60厘米的宽度。

活动重难点：重点：练习行进跳难点：尝试跳过60厘米的宽度

活动过程：

一、开始部分：听音乐《兔子舞》入场。

教师：孩子们，今天天气真好，和妈妈一起出去锻炼一下吧。

教师带领幼儿听音乐进入活动场地。

教师带领幼儿做徒手操：

今天天气真正好，小小兔子起得早。

伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳，蹦蹦跳。

天天锻炼身体好，身体好。

二、基本部分：小兔学本领。

教师：兔宝贝们，今天妈妈要教你们学习跳的本领。；咱们去练一练吧。

1、跳过30厘米远(一块垫子)。

每个幼儿一块垫子，放在地上练习双脚跳。

2、跳过60厘米远(两块垫子)。

两块垫子拼在一起练习跳跃。

教师：兔宝宝们真棒，一下子就跳过去一块垫子，那么现在两块垫子放在一起试试。

幼儿俩俩结合练习双脚跳。

3、练习跳高。

两块垫子相互支起来。

4、游戏：小兔运萝卜。

教师：树林里的萝卜熟了，我们去运萝卜吧。

场地布置：

起点石头(一块垫子)壕沟(两块垫子)丘陵萝卜地教师讲解游戏玩法：

幼儿分两队，先跳到石头上过河，再跨过壕沟，跳过丘陵来到萝卜地运一个萝卜从旁边返回。比一比那队幼儿运的萝卜多。

三、结束环节。

教师：兔宝宝今天真能干，来咱们一起来跳个舞吧！随音乐做放松运动。

教学反思：

小班是游戏化的一日生活，在本此活动中大部分幼儿轻松完成活动目标，但对个别年龄较小幼儿吸引力还不够。本次活动还可以在环节设计上多变幻些方式，例如：可让年龄小的幼儿加入钻爬动作；可让较大的幼儿辅助小的完成难度较大的动作。另外可以将器械的距离和高度调整为大小、高低不一。本次活动还可以继续延伸到晨间活动中。