

# 幼儿园小班的体育游戏教案及反思(模板13篇)

初三教案是为了帮助初三学生复习和巩固所学知识的教学计划。掌握好三年级教案的写作技巧和要点，对于教师提高教学质量非常有帮助。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇一

- 1、初步学习在奔跑时用眼睛观察对方，避免碰撞。
- 2、积极参加游戏，遵守游戏规则。

### 活动准备

- 1、活动前观察秋天起风时落叶飞舞、飘动的景象。
- 2、风婆婆头饰一个。

### 活动过程

- 1、一起念儿歌《片片飞来象蝴蝶》，边做相应动作。
- 2、提问帮助幼儿回忆和表现风与树叶飘动的关系。  
——小朋友看到风来了，小树叶会怎样？  
——教师发出信号，幼儿根据信号做相应的动作：站立、跑、走、蹲下。
- 3、学习游戏“风婆婆和小树叶”。  
——交代游戏角色和玩法。

——今天我们来玩一个“风婆婆和小树叶”的游戏，你们都来做小树叶，老师来做风婆婆。小树叶蹲在地上，当你们听到风婆婆说“起风了”，就站起来；当你们听到风婆婆说“风大了”，你们就轻轻地跑步，在飞舞；当你们听到风婆婆说“风小了”，你们就慢慢地走，轻轻地飘；当你们听到风婆婆说“风停了”，你们就一起蹲下，“落”在了地上。

——小朋友在跑的时候眼睛看什么地方？小嘴巴应该怎样？提醒幼儿眼睛看前方，避免碰撞，嘴巴不喊叫，以免咳嗽。

——教师扮演“风婆婆”和幼儿共同游戏3——4次。教师可根据幼儿的运动能力调整走、跑的时间，同时提醒幼儿按教师发出的信号行动。

——请个别能力强的幼儿来扮演“风婆婆”，其余幼儿扮演“小树叶”再次游戏。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇二

1. 了解冬天会下雪，喜欢雪，知道雪对庄稼的用途

2. 提高四散跑得能力，不推不挤

3. 进一步发展动作的协调能力和反应的灵敏性  
活动准备：学会风吹雪花飘的儿歌  
活动重点：提高发散跑的能力  
活动难点：能听懂教师指令，能够按指令行动，不乱跑  
活动过程：

一. 引导幼儿进入游戏场地，进入游戏状态  
音乐响起，幼儿进入活动场地——“我们又来做运动了对不对，我们先来做准备活动吧，跟着音乐做运动”（活动热身，避免受伤）

二. 进入主题活动，开始游戏——“小朋友们，你们喜欢雪花吗？”

（喜欢）——“那你们想变成雪花吗？”

（想）——“好，现在啊，老师变成风婆婆了，把你们都变成小雪花宝宝了，现在小雪花们，和风婆婆做个游戏吧”游戏过程：

请小雪花分散站到场地上，游戏开始，宝宝们开始念儿歌，“冬天到，下雪了，大风吹的雪花飘”幼儿开始四散跑，两臂在身体两侧上下摆动跑步。老师说：“风变大了”幼儿听到指令快跑，并发出呼呼的声音。老师又说：“风变小了”幼儿把两臂放下，轻轻慢跑，当教师说：“风停了”，幼儿停止跑动，最后教师问：“谁到地理保护麦苗”幼儿围着教师蹲下。

幼儿蹲下后，老师讲解雪花的作用：

雪花冬天会从天上被风吹下来，飘啊飘，飘到小河水里，飘到麦田里，小雪花啊，对农民伯伯来说，作用可大了！小雪花飘到田地里，用自己的身体保护麦子，避免冬天那么冷对麦子的伤害。等到春天呢，小雪花就要和麦子再见了，它们会变成水，这些水呢，会滋润我们的庄稼，让小麦苗喝的饱饱的，到明年的春天，就会更加茁壮的成长，像我们小朋友一样，我们也需要喝很多的水才能快快健康的长大。

——“好了，我们知道小雪花的很大的作用了，我们再玩一遍这个游戏好不好，最后谁想像小雪花一样保护庄稼？”（幼儿都要保护）——“你们真棒，都像做好事，帮助小麦苗长大，你们都是一群有爱心的小雪花啊”

三. 活动结束评价——“小雪花现在都盖到了庄稼身上了，发挥了他们的巨大的租用，我们要变回小朋友了，你们喜欢小雪花吗？为什么？”让幼儿自己说出雪花的作用，培养他们的科学观——“好了，风婆婆要带小朋友回教室了，下次我们再变成小雪花做好事吧”

听音乐，下课。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇三

- 1、激发幼儿热爱妈妈的情感
- 2、发展幼儿走、跑动作的协调性和反应的灵敏性
- 3、引导幼儿能听信号准确地向指定方向小碎步走、起踵走和跑
- 4、在活动中，引导幼儿仔细观察发现现象，并能以实证研究科学现象。
- 5、激发幼儿对科学活动的兴趣。

纸花若干，小蓝一个；活动前教幼儿熟悉儿歌

- 1、幼儿排成一行横队，站在场地一边，每个幼儿手拿一朵花。教师扮妈妈，手提小蓝站在场地中央。
- 2、游戏开始，教师带领幼儿一起念儿歌：：大红化，真美丽，红花献给好妈妈。
- 3、“说完儿歌，幼儿小碎步走到妈妈身边献花，把花轻轻放进小蓝，然后小碎步走回原位站好。
- 4、最后妈妈举起小蓝说：谢谢孩子们。”游戏结束。
- 5、第二遍和第三遍游戏可变换动作为起踵走和起踵跑。
- 6、教师讲评。收放教具，让幼儿回家后和妈妈一起练习红花献给好妈妈的游戏。

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。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇四

培养孩子广泛的兴趣爱好，让孩子在运动中寻找快乐

活动目标通过游戏、锻炼幼儿手臂肌肉和控制能力。锻炼幼儿的手、眼的协调能力。发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。提高动作的协调性与灵敏性。乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。

球，篮子

- 1、老师拿出球，问幼儿在家玩过球没有，喜欢不喜欢玩球、老师；今天我教给大家一种新的玩法，投篮。
- 2、让幼儿排好队，带到操场上。
- 3、老师向幼儿介绍活动方法，每次上来一次好朋友在划线的地方站好，双手握住球，向篮里投去，投进为赢，投不进为输，没人投三次，依次往下轮。
- 4、老师向幼儿介绍动作要领，双手托球过头部，瞄准篮筐，让手指拨动球，手腕发力，上身倾斜，把球往篮里投，老师及时表扬投的好的小朋友。
- 5、让幼儿按照活动方法和要领进行投篮。
- 6、让投的好的朋友再为表演一次。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇五

- 1、培养幼儿的平衡能力；

- 2、培养幼儿敢于一个人走平衡木的胆量。
- 3、体验明显的季节特征。
- 4、愿意与同伴、老师互动，喜欢表达自己的想法。

教师先摆好平衡木，让幼儿排好队，一个跟着一个走，注意保持距离。

- 1、指导幼儿一个个的走；
- 2、指导幼儿走平衡木的时候不推拉挤其他幼儿；
- 3、指导幼儿走平衡木时注意安全。

我根据本班幼儿年龄小、爱动这一特点制定了本次走平衡木的体育活动。在准备的过程中，我还选用了幼儿能够接受的高矮适中的平衡木，孩子们的积极性特别高。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇六

1. 练习手、膝着地自然协调地向前爬，学习倒退爬。
2. 提高身体的协调性和敏捷性。
3. 积极参与活动，在活动中感受快乐。

道具果树、老虎头饰、铁盒若干、拱门、爬行垫、音乐、录音机。

### 一、开始部分

热身活动：引出情境，听口令进行走跑练习。

专项准备：幼儿随教师做热身操：头、肩、腰、膝、腿、脚。

## 二、基本部分

1. 引出“小刺猬找果子”的情境，复习手膝着地向前爬。

玩法：“小刺猬”跟在“刺猬妈妈”后面，听指令慢爬和快爬。（提醒幼儿双膝着地、四肢协调地爬行。）

2. 引出“躲避大老虎”的情境，学习倒退爬

(1) 初步尝试倒退爬

玩法：刺猬妈妈带领小刺猬到森林寻果子，途中遇到老虎（由配班扮演），大家要悄悄地向后退。（引导幼儿向后慢慢倒退爬）

(2) 集中小结，自由尝试倒退爬

师生集中小结，教师做示范，幼儿自由尝试倒退爬。（教师提醒幼儿倒退时要慢，手、膝同时向后移。）

(3) 再次游戏，远距离的倒退爬

(4) 难度提升，快速反应向前爬和倒退爬

3. 游戏：小刺猬摘果子。

集中介绍场地、说游戏规则，请一名示范幼儿游戏。

师幼集中小结游戏过程和结果。

## 三、结束部分

1. 听音乐放松身体，调整呼吸、调节情绪，重点放松练习部位。

2. 活动结束后，收拾器材离开场地。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇七

1、通过华盖山的自然资源，让幼儿在“护送”玩具去医院的游戏中进行走、跑、跳、钻等动作练习。

2、培养幼儿不怕困难、勇敢的精神，知道爱惜玩具。

小动物头饰——狗熊一个，小兔、小鹿、小猫各一个。箭头指示牌三块。

一、交待任务，激励幼儿积极参加游戏活动。

二、护送玩具去“医院”。

1、过独木桥。

师：你们看，我们的前面有一座小桥挡住了我们的去路，我们怎样才能保护好我们的玩具过这座桥呢？请个别幼儿示范。提醒幼儿别掉到“水里”。

开始游戏。为表现好的幼儿欢呼。

2、走弯曲的山路。

师：前面出现了一条弯曲的山路，过这条路的时候可能会出现大狗熊，大狗熊可喜欢我们手里的玩具啦，碰到它我们该怎样保护好我们的玩具？把玩具藏到哪里？（引导幼儿将玩具藏到自己的身上）大狗熊也会伤害我们小朋友怎么办？（看到大狗熊出现，原地不动就可以。）

开始游戏。为表现好的幼儿欢呼。



### 3、跳台阶。

师：我们轻轻的跳下台阶，这样狗熊就听不到我们的脚步声了。那怎么才能保护好我们的玩具轻轻的跳呢？请个别幼儿示范（引导幼儿双脚并拢跳）。

游戏开始。为表现好的幼儿欢呼。游戏结束小息片刻。

### 4、过山洞(石凳)。

师：你们瞧，前面有三个山洞，都是谁的家呀？这个山洞这么小我们怎样过这个山洞？山洞上面还有箭头标志，引导幼儿看着箭头的方向钻。可是我们手里拿着玩具，这样钻过去会弄脏的，怎么办呢？请个别幼儿示范。

游戏开始。引导幼儿先钻小猫的山洞，再钻小鹿的山洞，再钻小兔的山洞。提醒幼儿保护好自已的玩具。为表现好的幼儿欢呼。

### 5、走小沟(山沟)。

师：我们在大路上一定会被狗熊发现的，走那里过呢？引导幼儿走山沟。请个别幼儿示范。

开始游戏，提醒幼儿注意安全，保护好玩具。

### 三、休息整理放松活动。

师：小朋友们，我们把玩具放在框框里送到山下的玩具医院去。一路上我们走过了小桥，弯曲的'山路，钻过了山洞，还碰到了大狗熊，遇到了那么多的困难，总算把玩具安全的带下山，为我们的胜利鼓掌。我们现在来放松一下（拍拍手和腿）。

本次活动紧紧围绕“护送玩具去医院”这样的主题展开，让

幼儿在“护送”的途中，进行走、跑、跳、钻等动作练习。其间，还制造游戏情景，时时处处提醒幼儿要保护自己的玩具。通过本次活动，幼儿提高了爱惜玩具、保护玩具的意识，同时也激发了幼儿与玩具作好朋友的情感。

活动在一个又一个的游戏连接中展开。我利用华盖山的天然资源，设计了让幼儿护送玩具过独木桥、走弯曲的山路、跳下石阶、钻山洞等等的游戏环节，在游戏中，不仅仅要克服各种困难，还要经受“大狗熊”抢走玩具的惊险。让我始料不及的是孩子们的知识面十分的广，想出了许多非常好的办法——为了保护好自己的玩具不被狗熊抢走，有的孩子们说要把玩具藏到口袋里，有的说藏到袖子里，有的说把玩具变小，藏到嘴巴里，还有地说藏到怀里和帽子里……同时在这些个游戏环节中，孩子们也知道了碰到大狗熊不仅要保护好玩具也要保护好自己，习得了不动“装死”的本领。

整个活动过程十分清晰明了，游戏环节一环扣一环，如能在活动中把活动气氛再活跃一点，更好地利用好环境和准备好的物质材料，本次活动就会发挥更好的效果。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇八

- 1、练习走、跑的动作，初步掌握投掷的基本技能。
- 2、在老师的启发下，想出多种的玩飞碟的方法。
- 3、体验与同伴、老师游戏的乐趣。
- 4、增强合作精神，提高竞争意识。
- 5、鼓励幼儿积极参与游戏，体验游戏带来的快乐。

利用飞碟，训练幼儿走、跑、投掷的基本动作。

能想出多种玩飞碟的方法。

人手一个软飞碟（可以变化的、四种颜色的软飞碟）；情境创设，小松鼠的家；用报纸制作的'小球若干。

### 一、游戏《开汽车》

指导语：这是一个神奇的飞碟，你们想把它当成什么呢？

- 1、教师和幼儿人手一个神奇的飞碟，把它当成汽车方向盘。
- 2、在《小汽车》的音乐下，幼儿绕着曲线走、跑交替开汽车。
- 3、开到相应颜色的停车场，分成四队，一起比赛开汽车到果园。

### 二、游戏《运果子》

指导语：这里有那么多的果子，我们怎么样用神奇的飞碟，把果子运到小松鼠的家中呢？

- 1、请幼儿想想办法，怎么样用神奇的飞碟给小松鼠运果子。
- 2、让幼儿试着解开飞碟的一个扣子，拉出一根绳子，把果子放在飞碟上，用绳子拖着果子，送到小松鼠的家。
- 3、幼儿和老师一起用神奇的飞碟把果子运回松鼠的家，指导能力较弱的孩子，鼓励他们完成运送果子的任务。

### 三、游戏《好玩的飞碟》

- 1、指导幼儿解开所有飞碟上的小扣子。
- 2、指导幼儿玩一玩好玩的飞碟，比一比谁的飞碟飞得最远。

四、延伸活动：（指导语）还可以怎么玩神奇的飞碟？让幼儿戴着神奇的飞碟回教室，下次再玩玩这些神奇的飞碟。

从这堂课，我们也看出一堂教学活动是要发挥教师的主导性，不放任自流，还是要尊重孩子的自主性，顺其自然。不管哪种占主导，都应该处理好教的方式，让孩子们感觉不到被教，一切像一场游戏活动。教无定法，无论采用哪种教学方式，都必须作用于人的感官才能发挥作用。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇九

- 1、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
- 2、能根据指令做相应的动作。

活动准备：

1、已认识西瓜，了解西瓜的外形特征。

2、吃过西瓜。

1、西瓜长得什么样？

2、我们想个什么好办法，让大家一起变成一个大西瓜？

1、变成一个大西瓜。（幼儿手拉手，围成一个大圆圈）

2、变成一个小西瓜。（幼儿手拉手，碎步朝圆心走，变成一个小西瓜）

1、幼儿围成圆圈，师幼共同有节奏地念儿歌：“切、切、切西瓜。我们的西瓜香又甜，要吃西瓜切开来。”与此同时，教师边走边有节奏地在幼儿拉手处做切西瓜状。儿歌念完时，教师的手停留在哪两位小朋友中间，这两位小朋友就把手放

开，拉着其余小朋友的手往圆心跑，表示西瓜被切开了。此时，大家做吃西瓜状，游戏继续开始。

2、游戏进行若干次后可由幼儿来切西瓜。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇十

在玩泡泡的过程中，发现各种各样的形状吹出的泡泡都是圆形的，体验玩泡泡的乐趣。

三角形、圆形、正方形、心形、五角形的吹泡泡工具，已配好的溶液。

1、导入活动：

幼儿边听音乐边进入吹满泡泡的活动室。师：欢迎小朋友们来到泡泡乐园。耶！

师：刚才，你们看见了什么？它是怎样的？（看见了圆圆的泡泡）

师：你们喜欢吹泡泡吗？（喜欢）想不想和老师一起吹泡泡？  
师生共吹泡泡（圆形的玩具）

2，师：今天，老师给你们带来了新的吹泡泡玩具，你们看看它们都是什么形状的？（老师依次出示吹泡泡玩具）

幼儿：三角形、圆形、正方形、心形、五角形。

老师：你们猜一猜，用这些玩具吹出的泡泡可能是怎样的？

老师：我们再去吹泡泡，用它们吹出的泡泡跟你们说的到底是一模一样的吗？

老师：你们发现了什么秘密吗？

请个别幼儿说说你吹出的泡泡是什么形状的？（验证）

老师：“真的是这样的吗？”老师压扁其中一个再次提问，“这样的图形吹出的泡泡会是什么形状的？”

小结：原来啊各种各样形状的吹出来的泡泡都是圆圆的。

### 3、游戏：吹泡泡

老师：“你们还想不想玩啊？我们到外面去玩，看看泡泡在阳光下面是怎样的？”

#### 1、这一活动来源于幼儿生活。

玩泡泡是孩子们很感兴趣的活动，他们经常吹，喜欢吹。因此，这一活动对孩子们来说既熟悉，也富有一定挑战性，有助于拓展幼儿的`经验与视野。

#### 2、设下疑问，促进幼儿思考。

活动开始，老师便抛出了问题，用不同形状的工具吹出的泡泡是什么形状？老师没有直接告诉幼儿答案，重在激发其探究欲望，使幼儿变以往的被动接受成为现在的主动思考。

#### 3、提供了丰富的可操作材料。

这次科学探索活动，我们是分组进行的，每一组都有足够可操作材料，如吹泡泡溶液，各种形状的吹泡泡工具。孩子们可以自由选择，因此促进了每个幼儿运用多种感官、多种方式去进行探索。

#### 4、教师作支持者、鼓励者、引导者。

在孩子们实际探究过程中，老师大胆放手，没有亲自做示范，也没有老是在一个幼儿旁边转来转去或问一些没有建设性意义的问题。遇到有的孩子想直接从老师这里得到答案时，教师便鼓励他自己反复尝试；遇到有的孩子总也吹不出泡泡时，教师便指导其怎样用工具蘸溶液；遇到有的孩子为新发现而欢呼雀跃，教师也拉着他的手一起笑……教师在这里是一个“热情而积极的鼓励者、支持者，也是一位有效而审慎的引导者”。

## 5. 不足之处

老师对于空中的泡泡能引导幼儿观察，而忽略了在地毯上的泡泡，由于地毯的粘性作用，泡泡在上面能维持较长的时间，此时，老师可以让孩子观察躺在地上的泡泡都是怎样的，孩子们就能把不同形状的玩具吹出的泡泡都是圆圆的。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇十一

游戏目标：

通过游戏培养幼儿的倾听能力。

能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

游戏准备：

小椅子（每人一把）。

游戏玩法：

老师和小朋友坐在场地一端的椅子上一起说：“小孩小孩真爱玩，摸摸这儿，摸摸那儿，摸摸\_\_（指大树或者其它目标）”

跑回来！”最后一句由老师一人来说，当老师说完“来”字后，小朋友就向着老师所指的东西跑去，摸到所指东西后，再跑回来，坐在小椅子上休息，最快到达的小朋友为优胜者。

游戏规则：

- 1、小朋友要等老师说完“来”字以后才能开始跑。
- 2、小朋友必须摸到所指的东西后才能跑回来。

教学反思：

游戏是最适宜于促进幼儿主体性和个性化教育的形式，因此，教师应积极地将理念转化为行为，注重在活动中观察、捕捉幼儿的兴趣，把握时机及时引导，促使孩子们更深入进行游戏，让孩子在健康游戏中得到更多的发展。

小百科：小孩指儿童；幼儿。宋钱易《南部新书》

戊：“（陈峤数举不遂，暮年获一第，）至新婚，近八十矣，合卺之夕……自成一章，其末曰：‘彭祖尚闻年八百，陈郎犹是小孩儿。’座客皆绝倒。”《前汉书评话》卷下：“吕女闲步至后园，见一小孩儿耍。”

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇十二

- 1、训练孩子能侧身的前进。
- 2、提高孩子之间的默契度。
- 3、学习游戏的玩法及规则。
- 4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。

**【游戏准备】**



皮球数个。

### 【游戏玩法】

- 1、孩子们谁能告诉老师螃蟹是怎么行走的啊？有谁能给老师来模仿一下呢？
- 2、原来螃蟹是横着行走的啊！通过螃蟹老师想到了一个很好玩的游戏，这个游戏的名字叫《螃蟹赛跑》。
- 3、这个游戏和螃蟹行走有关，你们想不想玩啊？那老师现在说玩法要注意听哦！
- 4、孩子们要分成两人一组进行游戏，这两个人在游戏中需要默契的配合才能获取胜利。
- 5、两个人有一个皮球，要背对背站好，游戏开始，起点两个人要用背部夹这个球，夹住后侧身的前进到终点，先到的两个人为胜。
- 6、在前进中皮球掉落，要快速的捡起，跑回起点重新开始。

教学反思：

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。

## 幼儿园小班的体育游戏教案及反思篇十三

飞碟是天外来客，是现代科学技术发展研究的对象。它对幼儿来说是神秘的，也是在各种幼儿书籍中有所接触的。它是近乎圆形的、可旋转的。借用这一科技形象，结合沙包的材

质特点创新出布飞碟这一幼儿体育游戏玩具，旨在通过这种新玩具继续引导幼儿进行走、跑、跳、平衡、投掷等基本动作，进而激起幼儿体育活动的兴趣、对科学现象的探索兴趣。

- 1、引导幼儿尝试探索出布飞碟的多种玩法；
- 2、发展幼儿走跑跳平衡投掷等多种基本动作；
- 3、充分发展幼儿的创造性想象；
- 4、体验体育活动的`兴趣。
- 5、培养幼儿的尝试精神。
- 6、乐于探索、交流与分享。

活动前用布飞碟在场地上摆一个蜗牛图案。

## 一、活动准备

活动前幼儿围坐在蜗牛图的四周。游戏：“走蜗牛与皮球”  
老师：小朋友，上一周老师和小朋友家长共同为你们缝制了一个好玩的布飞碟，今天飞碟宝宝就要和小朋友一起玩一个好玩的游戏：“走蜗牛与皮球”。提出要求：挺胸、抬头、一个跟着一个走。

## 二、基本部分：

- 1、幼儿自由尝试、探索布飞碟的不同玩法。
- 2、个别展示几种玩法：顶飞碟、腿夹飞碟跳、扔飞碟（飞碟飞的远）、抛飞碟（飞碟飞的高）  
教师：请小朋友展示一下他是怎样玩飞碟的。

重点：在抛和扔的过程中引导幼儿用语言描述飞碟落地的样

子”飞碟像什么一样落下来”。

3、游戏”小孩小孩真爱玩”，巩固已有经验。

师生同念儿歌：“小孩小孩真爱玩，摸摸这，摸摸那，顶飞碟走（夹飞碟跳——）。摸到\*\*再回来。”

4、尝试合作游戏老师：飞碟宝宝既想和小朋友游戏又想和他们的伙伴游戏，怎么办呢？引导幼儿尝试用飞碟来组合进行集体游戏：

（1）跨过飞碟桥。

（2）绕过飞碟山。

三、结束部分

放松活动：飞碟宝宝落下的样子真好看，我们来学学吧！