

最新养成良好的坐姿教案反思(通用5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。那么问题来了，教案应该怎么写？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

养成良好的坐姿教案反思篇一

每个人来到世界上，首先要做的事情就是学习学习，是一个长期的过程，许多人在“学”不进去，学习成绩一落千丈、一筹莫展时，往往责怪自己笨。其实，只有不学的孩子，没有笨的孩子；只有不会学的孩子，没有学不会的孩子。

不论是家长、老师指导孩子，还是孩子通过努力自我养成，下面这几个学习习惯，都是非常重要的。

01提前预习

提前预习分两种类型。一是在学期前对课本进行通览，通过自学加以理解，同时标注难点；二是课前预习，使自己对老师要教授的内容心中有数，知道重难点所在，在课堂上带着问题去听讲。

家长可以在预习阶段对孩子予以指导，成人的逻辑思维比较成熟，对知识的结构性、重难点体悟更深刻，可以帮助孩子分析新课程。预习应放在每天学习的最后阶段进行，因为没有后摄抑制思维更加清晰。

02善记笔记

俗话说好记性不如烂笔头，记笔记的基本作用是记下自己学习需要的内容。比如老师的例题、总结的规律等等。记笔记可以记在书上，也可以记在本子上，形式方法多种多样。记

笔记的好处是便于之后的归纳总结，记笔记的同时能够增强自己对问题的理解与记忆。

家长要对孩子的笔记、课本进行查阅，从笔记内容和形式上，可以看出孩子思维的发散性和条理性。在笔记积累一定量后，应该予以总结以便于复习。这里提供一个笔记总结的参考模式。由孩子回忆、默写课程的知识树，先是主干然后是枝叶，逐渐完善细节。这个过程要求孩子只能通过自己的思考，家长可以予以提示。最后将孩子完成的知识树与笔记对照，看看哪些知识、方法被遗漏，则加强记忆。

03及时复习

复习可以加强对知识的理解与识记。如果是系统的复习，非常有利于孩子对知识结构的体悟，有助于将知识融会贯通。根据艾宾浩斯的遗忘曲线，新学习的知识如果不复习，将在几天内迅速遗忘。复习应在课后、当天及时进行，并在周末回顾。对于语文、英语、化学等对识记要求较高的课程，更应该早复习、勤复习、多复习，而数学、物理此类考察知识应用的课程，及时的练习必不可少。除此之外，在学期末要开展系统性的复习。

04独立思考

独立思考可以提高孩子的思维能力，锻炼意志力，提高孩子的自信心。它既是一个过程也是一个结果。说它是过程，是因为既是“独立思考”，那么家长和老师就应该减少涉入，培养孩子独立思考完成任务的能力。养成习惯后，孩子就具备了独立思考的能力。

在辅导孩子的过程中，家长不应该过多干扰。在检查作业时，家长应该让孩子复述自己的思路，同时让孩子分析自己的思路 and 答案给的思路有何异同点，并帮助孩子分析不同思路产生的根本原因。

05总结错误

“失败乃成功之母。”总结错误是一种以排除法完善知识结构的方法。如果相同的错误都不再犯，那么这一定是个出类拔萃的学生。然而，我们见到的是许多孩子屡错屡犯。这其中的原因是，错误没有在大脑中进行更正，正确的观念没有形成条件反射，看到题目第一反应仍是之前的错误思路。这就需要通过深刻辨析正确与错误的区分，再加以强化，不断复习正确思路，在大脑里形成正确的方法模式。错题本是必不可少的辅助工具。（有关错题本、总结归纳的相关方法，可参阅本号的两篇文章。）

06认真书写

在这个书写越来越少的时代，优秀的书写带来的加分越发明显。古人云“书，心画也。”书写是反映个人特质的一个途径。一手工整娟秀的文字，首先就给别人留下一个智慧、稳重、优秀的好印象。所以，适当的练字是应该的。同时不论文理，整齐有序都是书写的基本要求。

07积极阅读

“读书破万卷下笔如有神。”“书读百遍，其义自现。”这些古谚都说明了阅读的重要性。养成爱好读书的习惯，可以丰富孩子的知识广度，提升孩子的发散思维。在中学阶段，时间无比珍贵，阅读是应该有选择的。课本是最重要的读物，因为教科书的编撰与审定是最为严苛的，每句话都是经过认真斟酌的，它是我们人类知识的精华部分。此外文科建议阅读中外名著，理科可以阅读自然、科学类著作。广博而又深度的阅读，会让孩子更加自信、成熟、乐观，家长应该鼓励孩子适当的课外阅读。

08张弛有度

这个习惯换一种说法就是要有自制力。孩子往往精力充沛，一旦沉溺于某种爱好(比如游戏、小说)，难以自制，会对成绩产生很大的影响，也会让孩子产生内疚、自卑的情绪。锻炼自制力的办法有很多，磨练意志和养成计划习惯是相对好的办法。在假期可以和孩子制定体育锻炼计划，每天按时锻炼。对孩子平时的进步多鼓励认可，对孩子的错误耐心指教，严格要求，说到做到，可以帮助孩子养成良好的规矩意识。

09安排计划

在第八点也谈到了计划是一种很好的习惯。计划通过将时间、任务分解细分，加强了对时间利用的有效性。会做计划的孩子，成绩往往不差，家长也比较省心。做计划的习惯一旦养成，很难消失，也是相对容易养成的一个好习惯，这个习惯可以陪伴一生。

初做计划应该按天来做，让孩子随时带着一个小笔记本，把当天要完成的任务写上去，完成后划去，这就是最简单的计划(即任务清单[todolist])。这个习惯形成后，可以增加计划的复杂程度，按周、月、学期去规划系统性的学习任务。市面上有许多设计精巧的计划笔记本，可以买来让孩子使用。

成绩好的学生为什么会一直学习好，而成绩差的学生则很难提高，习惯的影响很重要。优秀的学生往往有着良好的学习、生活习惯，而这些习惯是自小养成的，因而他们表现的比较稳定。而我们可以利用中学这六年，培养孩子建立新的好习惯，也会让孩子终身受益。在这个过程中，家长也应该以身作则，给孩子做好良好的表率，这要比单纯的说教更为有效。

达尔文说过：“一切知识中最有价值的是关于方法的知识。”《学会生存》一书中写到：未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。学会学习就是在获得必要的基础知识和基本技能的同时，掌握有效的学习方法，具有调控自我学习心态和监控自我学习过程以及思想学习目标

的能力。美国心理学家布鲁纳认为学会学习的实质就是掌握有效的学习策略方法，摈弃失败的、无效的学习策略方法。也就是说，不仅要学会，还要会学。只有学会学习的人，才能感受到学习的乐趣和动力。

同学们，相信今天的内容能使大家受到一定的启迪，同学们一定要牢记我教给大家的整体方法，掌握了这些方法，我们就能成为学习的主人，还能将爸爸妈妈从紧张的学习辅导中解放出来！使自己成为一个身怀绝技的学习高手！此外，要想学好，还要对自己有信心，同时要把学习当成一种乐趣，不要把它当成自己的负担，只有在快乐中学习，我们才能学得更轻松，变得更聪明，才能使自己的生活更加快乐和自信！

生命安全教育四年级《养成良好的学习习惯》

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](#)

养成良好的坐姿教案反思篇二

- 1、认识各种钢笔，了解用钢笔写字的执笔方法和注意事项。
- 2、了解在稿纸或练习本上写钢笔字的要求，掌握写字的行款，

培养良好的书写钢笔字的习惯。

3、了解写毛笔字的执笔方法,训练正确的握笔和书写姿势,初步培养学生写毛笔字的良好习惯。

4、初步了解“文房四宝”(笔、墨、纸、砚)的有关知识,懂得如何使用和爱护毛笔,注意整洁,养成良好的习惯。

【教学重点】

学习正确的执笔方法,正确使用、爱护毛笔。

【教学难点】

训练正确的执笔和书写姿势,并养成良好的习惯。

【教学准备】

钢笔、毛笔、墨水等。

【课时安排】

2课时

第一课时

【课时目标】

1、认识各种钢笔,了解用钢笔写字的执笔方法和注意事项。

2、了解在稿纸或练习本上写钢笔字的要求,掌握写字的行款,培养良好的书写钢笔字的习惯。

【教学过程】

一、作品展示,导入课题。

1、先出示本班学生用铅笔书写的作品,进行表扬。(旨在激励)再出示几幅钢笔书法作品,朗读欣赏。(旨在引趣)

2、提问:你们知道这是用什么笔写的吗然后揭示课题。

上三年级了,我们也要学习用钢笔写字了,有没有信心写好(教师板书:认真写钢笔字)

二、了解钢笔及其用法。

1、教师出示钢笔。现行钢笔头有粗有细,学习书写应该用中等的普通钢笔。教师拆卸一支钢笔,介绍其结构。

2、学会吸墨水:教师示范吸墨水,提醒学生注意卫生。如果是旧笔,要先冲洗一下保证吸管通畅。吸完墨水后把钢笔擦干净,拧上笔套和瓶盖。

3、学生代表上台试吸,其他学生观看,注意讲究卫生。

三、指导书写。

1、注意握笔姿势。

教师说明:执笔方法基本与铅笔相同,握点与笔尖距离约3厘米;坐姿端正,两臂平放桌上,眼睛与桌面距离约一尺,胸部与桌边离一拳。

2、自己试一试。教师巡视,纠正错误。

教师出示书写内容——古诗《乌衣巷》。

(1)诵读古诗。

(2) 学生进行书写练习。教师巡视指导。

设计意图：

为学生提供自主学习空间，大胆让他们去实践，促进学生主动发展。

四、课堂小结。

学写钢笔字一要专心，模仿字帖认真写；二要有恒心，每天定时坚持写，一定能进步。

五、课后作业。

读写古诗《送元二使安西》。

【板书设计】

认真写钢笔字

注意握笔姿势

专心有恒心

第二课时

【课时目标】

1、了解写毛笔字的执笔方法，训练正确的握笔和书写姿势，初步培养学生写毛笔字的良好习惯。

2、初步了解“文房四宝”（笔、墨、纸、砚）的有关知识，懂得如何使用和爱护毛笔，注意整洁，养成良好的习惯。

【教学重点】

训练正确的执笔方法和书写姿势。

【教学难点】

培养正确使用、爱护毛笔的良好习惯。

【教学过程】

一、作品导入,认识“文房四宝”。

1、先出示毛笔书法作品,问:同学们,你们知道这是用什么笔写的吗

2、再次认识“文房四宝”。中国古代没有铅笔和钢笔,人们大多是用毛笔来写字的,所以,毛笔书法在我国可以说是历史悠久。用毛笔写字,还离不了几样东西。

3、出示实物。教师简单介绍它们的用途。

二、讲故事,激发兴趣。

教师课前收集有关古人苦练书法的小故事。

三、指导毛笔的使用方法。

1、选择合适的毛笔。小学生初学,一般用中楷毛笔。

2、新笔软化。新毛笔使用前,要用清水泡几分钟,把笔毛全部泡开。

3、写前注意:将适量的墨水倒进砚台或小碟中,备好一张吸水软纸垫在页面下。

4、掌握写字姿势。握笔姿势与铅笔、钢笔不同,看图片,并学着老师的样子握好笔,坐姿与平时写字一样,要做到头正、肩

平、身直、臂开、足稳。

5、学生练一练。写时蘸墨不能太多,也不能太少。

6、写后注意:写完后要将毛笔用清水洗干净,把笔头轻轻挤干,套上笔套,有条件的挂在架子上或插在笔筒中。

四、总结。

用毛笔写字不是一件容易的事,要认真练习。

【板书设计】

认真写毛笔字

“文房四宝”是指笔、墨、纸、砚

养成良好的坐姿教案反思篇三

一、教学目标:

通过各个事例和同学们周边的事情,讲述行为习惯养成的重要性。

二、教学重点:

让学生亲身感受自己行为习惯的偏差,激励自己及时改正不良卫生习惯。

三、教学难点:

希望学生们通过这么一次思想教育及时改变过来,为养成更好的卫生习惯努力。

四、活动方案:

1、班主任讲话：同学们，眨眼间我们就到了六年级了，现在正是你们长身体，学知识的重要阶段，要想成为一名健康、聪明、讲卫生、有教养的学生，平时就要养成良好的生活习惯。培根曾说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”是的，没有人天生就拥有超人的智慧，成功的捷径恰恰在于貌似不起眼的良好习惯。但，有的同学对这一点认识不足，觉得生活习惯好坏无关紧要。他们衣服脏了不洗，饭前便后不洗手，扣子掉了不盯，头发长了不理，鞋带松了不系，其实，良好的生活习惯并不是小事，它能反应一个人的精神面貌。这节课我们就以讲卫生为题召开一节主题班会。

同学们想一想，我们应该养成哪些良好的卫生习惯？

学生回答后教师总结三个方面：保持环境卫生、讲究个人卫生、保持身心健康。今天我们重点来看看如何保持环境卫生。

（一）保持环境卫生

学校的环境卫生，是学校精神文明建设的窗口，也是学校师生素质高低的综合反映。但由于同学们多年养成的‘不良行为习惯，经常给校园文明带来不良的影响。

一、下面给大家介绍一下我们身边出现的一些不良行为习惯：
（边出图边讲）

1) 乱扔乱丢。

现在同学们很多校园门口吃早餐，还有少数同学喜欢吃零食，偷偷地把零食带进学校吃，中午在校吃饭的同学，吃完的包装纸、塑料袋就随地乱扔。虽然绝大多数同学注意了环境卫生，但也有极少数不自觉的同学随手乱扔乱丢，即使不乱扔乱丢，也给学校的垃圾容器增加了负担。

2) 乱涂乱画、乱踢乱踏。

有的同学好动，总喜欢在教室内外的墙上乱涂乱画、乱踢乱踏，在课桌上乱画，留下许多痕迹，如鞋印，篮球印以及打扫卫生时甩在墙壁上的污水等等，有的污迹漫延到一米多高。除此之外，还有个别同学把楼道的护栏踢弯、踢断，此现象较严重。

3) 垃圾乱倒。

有些值日生在打扫教室卫生时垃圾不是倒在垃圾箱内，而是倒在了不该倒的地方，甚至倒进果皮箱里。在楼上的班级经常往楼下吐口水及扔垃圾，这种不道德的行为使很多楼下走动的人受到侵害。

4) 上厕所不冲水的，还有用完水不关水的情况时有发生。

二、交流讨论身边的不良卫生行为

1、学生自由讨论，讨论身边出现的不良道德行为，并做出结论。

2、班主任老师总结：

因此，同学们养成良好的卫生习惯十分重要，你们不仅自己要讲究卫生，还要人人争当卫生监督员，共同来把学校的卫生抓上去，人人养成良好的卫生习惯，为构造干净、清洁的文明礼仪校园做出一份贡献。

三、同学们想一下，我们应该怎样保持教室内外的卫生？

四、小组讨论。

五、代表发言。

六、教师总结：

(1)、不带饮料、糖果等零食进校园，不买小摊小贩不洁食物。

(2)、不随地吐痰，不乱扔垃圾，课桌内无杂物，课桌上东西摆放整齐，课桌底下周围无垃圾。

(3)、轮到卫生值日打扫时，提前到校，做到认真、干净并迅速；卫生垃圾要及时倒干净，要倒到指定垃圾箱内，不能随意乱倒。

(4)、便后冲水，节约水电，离开教室关窗锁门，关闭所有电器。

(5)、能提醒、监督他人“讲卫生”，在校园内看到纸屑、杂物能主动弯腰捡起来并扔到垃圾箱内；对有损于环境卫生的现象敢于批评或劝阻。

同学们你们都记住了吗，都能做到吗？

(二) 讲究个人卫生

1、我们刚才讨论了环境卫生，现在我们来说说怎样养成良好的个人卫生习惯？

2、小组讨论。

3、同学交流。

4、教师总结：

(1)、早晚洗脸刷牙

(2)、勤剪指甲

(3)、饭前便后要洗手

(4)、睡前洗脚

(5)、勤洗头

(6)、勤洗澡

(7)、注意用眼卫生

(8)、生吃瓜果要洗净

(9)、不喝生水

(10)、不躺着看书

5、老师讲述洗手的重要性：据查，一只未洗净的手上有4万到40万个细菌，一克重的指甲垢里藏着细菌和虫卵有38亿之多。所以少年儿童一定要养成饭前、便后和手脏时及时洗手的习惯。

那么，同学们你们知不知道怎样洗手才是正确的呢？

(1)、小组讨论。

(2)、同学示范。

6、养成早晚刷牙，饭后漱口的习惯。

(1) 小学生每刷一次牙可减少口腔中70%~80%的细菌，由此可见刷牙的重要性。

(2) 餐后三分钟内是刷牙最好的时机。所以最好在三餐饭后都刷牙。

正确的刷牙方法：竖刷法，顺着牙缝刷，下牙从下向上刷，上牙从上往下刷。

(3) 每次刷牙三分钟，三个月要换一次牙刷。

7、养成良好的用眼习惯

看书、绘画时保持正确的姿势，要做到肩平、身直、头正、大腿平放、两小腿并拢。写字时头稍向前倾，两臂自然放在桌面上，放正纸张。

眼离书本一尺远

身离桌子一拳远

手离笔尖一寸远

保护眼睛还要做到：

(1) 不要在光线太弱、太强的地方下看书

(2) 不要在行走的车上看书

(3) 不要躺着看书

(4) 不用手和脏手帕擦眼睛

(三) 保持身心健康：

最后，我们应该每天坚持适当的体育锻炼，以增强体质，保持良好的、充沛的精力。保持阳光心态，在平时的学习和生活中要积极、乐观、开朗，遇到困难或是不愉快的事情，要主动和家长、老师交流，保持身心健康，做一个快乐的小学生。

（四）总结：愿同学们从我做起，从小事做起，养成良好的卫生习惯。记得有这么一句话：说到不如做到，要做就做最好！让我们一起努力吧！

（五）作业：

- 1、搞好个人卫生，班级卫生从我做起。
- 2、互相监督，揭发违纪。

养成良好的坐姿教案反思篇四

- 1、养成良好的饮食卫生习惯。
- 2、了解浅显的营养学的知识，知道人体生长发育需要从各种食物中吸取不同的营养。认识到偏食会造成不良的后果。
- 3、养成不挑食、注重营养搭配的良好饮食习惯。

1、录象、课件

2、课前把各种菜的卡片贴在黑板上，用布挡着，准备好快餐盘。

（一）激趣导入。

- 1、小朋友们，这节课我们先来看一组录象（录象：学生排队去食堂、用餐、特显饭菜，轻快的音乐）
- 2、这是在哪里？我们食堂里的菜可丰富了，你能叫出它们的名字吗？
- 3、哪些菜是你最喜欢吃的？哪些菜你不喜欢吃呢？为什么不喜欢？

（二）认识明理。

1、你们不喜欢它们，可它们是你们身体里不可缺少的朋友呢！你们看，这是什么？（出示：豆腐、青菜、西红柿）听听它们的自我介绍吧！

化、皮肤开裂的，快来和我做好朋友吧！番茄：我有两个名字，大名叫西红柿，小名叫番茄，我是蔬菜中长得最漂亮的一个，我的本领可大着哩！我含有很多水分、糖分和维生素，人们喜欢把我当成水果来吃，我可以防治牙齿出血、皮肤病、退高烧，还可以美容呢！）

3、小结：听了它们的介绍，你们愿意做他们的好朋友吗？是呀，我们要跟它们做好朋友。有些小朋友不喜欢吃荤菜，比如说鱼、肉等都不要吃，这个也不好，因为它们含有丰富的脂肪和蛋白质，身体里也是不可缺少的。所以我们吃东西要注意荤素搭配。

（三）深化理解。

1、如果平时不合理用餐，对你的身体是不利的。你们瞧！

（1）（出示胖子）这个小朋友长得怎么样？越胖越好吗？为什么？（行动缓慢，做了一点儿事就气喘吁吁，跳跃运动都做不起来，还容易生病，太胖了还会影响智力）哎呀，怪不得，很多小胖墩要减肥。怎样才能苗条一点？（锻炼、少吃肉、多吃蔬菜）

（2）（出示：瘦子）这个小朋友长得怎么样？他为什么这么瘦？他的表情怎么样？（不开心）你从哪看出他不开心？是呀，身子长得瘦瘦的，就像一根豆芽。想想，他为什么不开心？你看他长得面黄肌瘦，一点儿也没有精神，一副病态。

治病？给她一些建议。是呀，多吃蔬菜和水果，增加维生素c□

牙齿出血的毛病肯定会好的。

（4）不过，他还是很痛苦，因为（出示：我经常便秘。）什么叫便秘？哪些小朋友也便秘过？有什么感觉？后来怎么办的？除了吃药以外，在食物上注意些什么？对呀，多吃水果香蕉、杂粮、蔬菜就没有这个痛苦了。看来，这个小朋友的确要不挑食，不偏食，增加各种营养，这样身体才能长得棒！

2、为了让我们小朋友身体长得棒棒的，学校里的营养师不仅在菜上动了一番脑筋，而且在粮食的品种上想得非常周到。小朋友们经常说一首儿歌的，夸我们食堂里早餐品种多，谁会唱啊？（儿歌：星期一红豆粥，星期二绿豆粥，星期三糯米粥，星期四麦片粥，星期五八宝粥。早餐品种真正多，小朋友吃得真欢乐！）

1、评价

2、总结

养成良好的坐姿教案反思篇五

活动目的：

1、认知能力：让学生明白绿色学校并非绿化学校，而是环境友善学校。

2、情感态度：通过班会让学生理解，平时的点点滴滴中应注意减少污染，关注环境，关注生命，善待自然。增强环保意识。

活动准备：

幻灯片

活动过程：

一、宣布活动开始

昊：敬爱的老师！

婷：亲爱的同学们！

昊婷（合）：下午好！

婷：九圩镇中心小学三（1）班“绿色校园”主题班会现在开始。

二、展示美丽的校园，体味身在其中的幸福

昊：亲爱的同学们，我们来到学校学习、生活已有三年，现在请欣赏我们的校园。

（看白版：欣赏图片）

婷：看了这些画面，不知同学们对我们校园的环境印象如何？

昊：（点名学生说，坐下）

婷：许多同学都谈了自己对校园环境的不同看法，其中有好的方面，当然也存在着一些不足之处。

昊：目前，我校正在积极创建“绿色校园”、在这创建活动中，学校做了不少工作，例如：

婷：1、要求学生认真做好校园环境卫生的打扫工作。

昊：2、开展环保知识讲座，增强学生的环保意识。

婷：3、办好以“环保”为主题的黑板报比赛，让同学们认识

环保的重要意义。

昊：4、我班组织开好有关校园环境保护的班会课，让每个学生都来保护环境，让我们的校园更美。

婷：是啊，我校在努力营造优美的环境，构建绿色学习环境。

昊：要知道，美丽的花草，需要我们大家的呵护。

婷：清洁、美丽的校园靠我们一起来建设。

昊婷（合）：因为，我们是学校的主人！我们生活在如此美丽的校园中是多么的幸福。

三、反思不文明行为，确定校园环保新举措

昊：但是，还有一些不自觉的同学在给我校环境抹黑，现在请同学们分小组讨论一下，校园里存在着哪些破坏环境的不文明行为。

婷：（点学生说，并且叫坐下）

1、在校园内大声喧哗

2、在桌椅上，墙壁上乱涂乱画。

3、践踏草坪，乱摘花，采树叶，摇树苗。

4、随地吐痰，乱扔口香糖，乱丢垃圾。

5、不节约水电，光线好的晴天，教室里还亮着灯；有些同学洗完手没把水龙头拧紧，让大量的水白白流失。

昊：的确，在我们身边时常有破坏环境的事例发生，面对这些不良行为，我们岂能置之不理。

- 1、提高自身环保意识，不做乱扔垃圾，随地吐痰等破坏环境的事。
- 2、在同学中以身作则，起好模范带头作用，认真宣传环保知识
- 3、组织同学成立清洁小分队，定期清理校园的楼道蜘蛛网，公共设施等。
- 4、可成立绿色小分队，关注校园中的草地，树木的成长，常给它们浇水，施肥。

昊：是啊，说了这么多也让我们的心情轻松一下，请举起你的小手，我们一起来读《校园卫生歌》的拍手歌吧！

四、班主任总结：

同学们，听了你们的发言，老师相信，在以后的学习生活中，在校园生活中，大家会更加热爱我的校园，努力为我们的校园多做贡献，会让我们的校园更美好！