

# 最新健康活动变变变教学反思(大全9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 健康活动变变变教学反思篇一

根据体育教学目标的要求，小学的韵律操活动，不强调教授具有严格规定的成套动作，而是以培养韵律感，具有韵律操风格的小组合为主，动作生动活泼、游戏感强，富有表现力。重点是吸引学生的参与，提高学生的兴趣。

本部分的教学内容和教学案例为教师提供了可进行教学的内容，具有较强的弹性和启发性，更重要的是提供基本动作的构建方法和组合动作构成的结构特点，教师可以作为教材内容教学，也可以在这些基础上自己创编。因此，我选择了自编韵律操作为教学内容。

小学韵律操教学是由身体动作组合、游戏动作组合、跳跃组合三部分组成。我创编的韵律操是属于身体动作组合，是最基本的踏步动作，加上上肢的基本动作练习以及简单的队型变换构成，有2人组合动作，4人圆形组合，3人扇型组合等。通过复习与新授，发展学生身体的协调性和灵活性，培养学生的韵律感、节奏感，以及良好的参与意识，群体合作意识。课前组内同志就课的组织、教与学的方法进行了研究，但课上完之后，反思自己的教学，深感这节课有许多美中不足。

一、课前准备部分与基本部分连接的比较突然。准备部分多分为一般性活动和专门性活动两种。本课韵律活动，只考虑了一般性的准备活动，如果准备活动再安排一些与韵律活动相关的形体训练会更好些。

二、基本部分表现出来的细节失误较多。如课的各部分时间安排不够合理，复习韵律操时，一遍口令，一遍随音乐练习即可，不需要典型示范。因为复习的时间过长，势必导致了新授的时间不太充分，教学重点不够突出。学习3人扇型造型动作，有三个方位的动作，教学中没有考虑到3个同学的换位练习。另外自编韵律操部分，小组合作学习的积极性很高，但最后展示的过程少了，因时间关系，只展示了两个小组，这块可以安排几个小组同时进行展示，这样会更加调动学生的练习积极性。

三、本课最大的缺憾，学习完三人扇型造型动作后，除了练习和展示此动作外，还应该把韵律操从头到新学的内容串起来练习，这是唯一的课前没考虑到的地方。

四、课程资源没有得到充分的利用。如与老师同时示范的2个同学，已经提前进行了培训，课堂上老师就应该充分发挥她们的作用，协助老师指导其他同学学习新动作。

五、教学任务完成的很好，但教学目标制定的针对性不强、不够具体。如本课是本单元的第几课时没写清楚；学习三人组合动作，是什么动作，应该有名称；课的重难点是方位感，但要说明是新授三人扇型造型动作的路线、方向。我想，这些也是大多数老师存在的通病，主要原因还是对课程标准研究的不透彻。

总之，通过这次调研课的讲评，对自己的教学水平又有了一个提升，但平时教学中考虑不周的细节问题也凸显出来，自己在以后的教学中会引以为戒。

## 健康活动变变变教学反思篇二

本节课用调查表的形式走入课堂，让学生先了解自己的健康状况，充分调动了学生的兴趣，使课堂动起来，同时从学生实际生活入手，巧妙的使枯燥的概念生活化。

在讲解健康的生活离不开健康的生活方式时，先让学生自己搭配一日三餐，使学生充分的体会到生活方式与健康密切相关；之后以资料分析、问题讨论法，使学生深层次的了解生活方式与健康的关系，学生参与性较强，小组成员之间的合作讨论交流融洽，在交流中获得知识，充分的相信学生的能力，放手课堂给学生，做到课堂生本，营造了师生互动的活跃的课堂氛围，同时学生做主课堂，分析总结出合理均衡的营养是最重要的生活方式之一，是保证身体健康的必要条件。最后让学生根据已有的生活经验总结出健康的生活方式的主要内容。

总之，整节课巧妙的利用了多媒体，设置了多个活动让学生参与，使学生作课堂的主人，轻松、愉快、热热闹闹的学习，知识掌握较好，顺利的完成了本节的教学任务。此外，本节课从始至终紧密与生活联系，做到实际与理论的结合，让学生充分体会到生活中有知识，知识指导生活的理念。

遗憾的是引导学生的语言不够言简意赅，由于另外在讲课时语速稍快，有待在以后的教学中进一步改进。

## 健康活动变变变教学反思篇三

1. 尝试不同的移动方式，提高身体的平衡感及肢体的灵敏度。
2. 体验扮演交通工具运动的乐趣。

尝试用身体动作来模仿海陆空交通工具。

能够按顺序进行锻炼和比赛，遵守规则与纪律。

### 一. 开始(热身)

切小朋友们，我们一起跟着音乐动一动好不好?(围成一个圆圈做热身运动)

## 二、基本部分

### 1、模仿小船

请几位幼儿学一学，再挑选几个集体学一学。

□老师也还有一个动作呢，你们想不想学?;本文.来源：屈，老，师.教案网;那先仔细看老师是怎么做的。(教师示范)

□谁来学一学?(请一名幼儿模仿)请你说说看你是怎么做的。我们其他小朋友也一起学一学。

□(带领幼儿来到海的区域)小朋友们看，前面就是一片大海，我们一起划过去好不好?

### 2. 模仿汽车

□小船是海里的交通工具，那我们陆地上有什么交通工具啊?

□那小汽车是怎么开的呢?谁来做做看小汽车的动作?我们一起来学一学。

□今天啊小汽车要来练一练本领了，我们呀要钻过山洞，还要开过弯道呢，现在小汽车准备出发咯。

教师示范过障碍请幼儿说说老师是怎么钻山洞的过弯道的?并请他学一学。

教师提出过弯道(平衡木)的技巧、要求。

(教师带领幼儿钻山洞，过弯道)

### 3. 模仿飞机

□海里的小船，陆地上的小汽车，那我们天空中的交通工具是什么呀？谁来学一学飞机是怎么飞的？我们一起来学一学。

□现在呀要加大难度了，我们要在小椅子上面飞一飞，注意，飞的'时候要看好小椅子，当心摔下来。

师请一幼儿示范，问问他走小椅子是要注意什么？(眼睛看好下面、慢慢走)(教师带领幼儿学飞机，集体排队过一次小椅子)

#### 4. 海陆空总动员

□今天我们小朋友学了很多本领，学小船划行，学汽车钻山洞，过小桥，还学了飞机，现在我们来个海陆空大比赛，不过要注意安全，你们先选择一种交通工具站到各自的起点，等老师说开始，第一个小朋友就开始走，等到第一个小朋友到达终点后，第二个小朋友再出发，听清楚了没有？走过的小朋友回来排在队伍最后，继续比赛(开始比赛，教师在旁做提醒)

### 三、结束部分

(放松运动)表扬胜利的队伍。

□我们一起跟着音乐放松放松身体。

活动始终以幼儿的兴趣为出发点和归宿，给予孩子充分的探索、尝试机会，让幼儿在玩中学，在玩中寻找答案，真正体现了幼儿的主体地位。通过此次活动的开展，幼儿学习了跳跃动作的技巧。此次活动培养了幼儿的想象力、创造力、表现力以及合作意识。

## 健康活动变变变教学反思篇四

高一学生处于艾里克森社会发展八阶段理论中的“自我同一性”阶段，他们经常会问自己一些诸如“我是谁？”“我要向何处去？”“生命的意义是什么？”这些关于人类自我认识的问题。这些问题如果解决的好，他的理想自我和现实自我就会很和谐，个体会得到很好的发展；如果解决的不好，将会影响他的人格发展和社会性发展。

针对我们学校高一学生的具体特点，我设计了“第二起跑线”这个课程，期望通过游戏活动、画生命线设计自己的未来、案例分析的方式，能让学生肯定过去并且及时找到自己的生活和学习目标，将目标具体化，确定行动目标，激发他们的学习动力，最后激发其社会理想，促进学生自我意识的发展。

本堂课程40分钟，分为引入话题、联系自我确立长期目标、确立短期目标、总结深化4个环节完成。引入话题用时5分钟，确立长期目标用15分钟，确立短期目标用15分钟，总结深化用5分钟。

第二，在课程的进行过程中，我积极调动学生的积极性引发思考。发现教学内容比较符合学生的心里特点，学生对于画出自己的未来的方式感到很新鲜，在画自己生命线的过程中很认真，分享也很快乐。

在确定具体目标的时候，学生有些犹豫，因为涉及到每天的生活，他们就会比较矛盾，想要上进和想要放松之间很难调整。这是在下一堂课中需要集中解决的问题。

第三，在教学内容的安排上，这节课还有待改进。40分钟的课程用的很紧张，学生的分享很有限，这在一定程度上影响了教学效果。学生分享的少势必造成思考的少，思考少对于自身的体会就会减弱。

第四，在教学互动中，这节课的效果比较好，我以自己的情况做例子，学生比较感兴趣，也感到了和教师的平等性。

第五，这节课除了时间安排有待改进外，还有一点需要改进的是，减少教师引导，增多学生的自我表达。

本堂课适合高一普通班学生。他们对于自己的定位比较模糊，如果在学业成绩比较好的班级使用这节课效果估计会减弱，因为实验班的学生计划性很强，他们对于自己已经有了很好的规划。

另外，教学目标的确定首先要考虑学生的具体情况，不能只考虑这一年龄段学生的普遍情况，因为每个学校、每个班级都会有自己的特点。

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](#)

## 健康活动变变变教学反思篇五

通过对本学科教学的'反思，对于心理健康教育课程教学有以下认识：

## （一）正确认识心理健康教育的任务，引导学生健康成长

心理健康教育的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现离不开教师。教师对心理健康教育的认识直接影响着影响着教育教学工作的成效，影响着学生心理素质的发展。因此，作为学生心灵的导航者——心理健康教师，要解读心理健康课程性质、任务和教学目标，认真把握这门课程的指导思想。紧紧围绕学生的生活实践，把提高学生的心理素质，帮助他们正确认识和处理成长、学习、生活中遇到的心理问题，促进其身心全面和谐的发展为己任。

所以，应该把共同研讨心理健康教育的详细操作方法，作为心理健康教育教师团队的使命。才可能把发挥心理健康课的实际作用，真正引导学生健康成长。

## （二）教学中应体现人文关怀，做到育心育人

学生健康的身心是其健康成长的保证，教学中要尊重学生的人格，与学生建立和谐的、平等的、民主的相互尊敬的师生关系。因此，心理健康课的教学要求和评价方式要有别于其他课程。

首先，课堂教学过程中，应多设计一些走进学生中间的讨论性问题，减少在讲台上讲的时间，据心理学家介绍：空间距离与心理距离是成正比的，所以老师离学生越近，其心理距离就越近，那就要求老师多走到学生中间去，与学生交谈讨论，从心理上缩短师生的距离。“亲其师，信其道”教育才有意义。

其次，多一些微笑，多一点赏识。许多学生缺乏自信，课堂上不敢发言。因此，传授知识其实不是目的，心理健康课真正的目的是培养学生快乐健康，积极向上的生活态度。若一味板着脸，那么就等于“对牛谈情”。若和蔼、宽容、理解，可能不是短时间内可以看到效果，但是久而久之，学生是会

有变化的。但值得注意的是，的赏识要有度。赏学生欣赏之处，识学生整体，有的放矢地运用赏识，激发学生的闪光点。

维都可以，一定给学生创造一个宽松的课堂教学空间，使学生能有信心去思考，那么作为教师不仅要有教学意识，而且要有课程意识，教什么怎么教的问题。要创造学生的个性，哪个方面有发展就培养他哪方面的特长，给他们心理支持，帮助孩子认识到，只要努力，有锲而不舍的精神，人人都能成为人才的思想观念。

总之，心理健康课程的目标不是为了传授心理学知识，而是通过一系列的心理健康教育活动，解决学生心理发展中的矛盾与冲突，使学生在日常生活和成长中学会认识自我、发展自我，懂得如何学习、如何与人相处，提高其心理素质。与传统学科相比，在教育内容的设计、教学活动的设计、教学原则与教学方式、学习方式上都有很大的差别，应该更着重与学生的体会和实践，而不是他学到了什么。

## 健康活动变变变教学反思篇六

在活动前我邀请了结对乡镇的几名老师，和我一起共同探讨本次的活动。

在这次的健康活动《送货忙》中，幼儿对活动中的材料、情节很感兴趣，也很投入，都能积极、主动的参与。寻找原因，我觉得首先，活动的材料盘子吸引孩子，虽然孩子们每天都接触得到，但是把盘子作为游戏的材料还是第一次，激发了孩子游戏的欲望，从而调动了孩子的积极性。其次，把送货员的角色和把货送到小河对面的小商店的情节引入，使孩子在练习基本动作时，更加的投入。最后，以送货小分队的形式进行比赛，使孩子的合作竞争意识得到了进一步的提高。但在整个活动中我忽视了让孩子自主探索的环节。在第二部分“过河送货”环节中我应该让孩子自主探索各种托盘方法，老师只要提出要求（1、糕点不能从盘子里掉下来。2、要以较

快的速度运到河对岸)，在孩子自主探索的基础上，得出经验，找出最合适的方法，在这基础上再进行比赛，那么活动的效果可能就更好了。

由此看来，在活动中我们不仅要在材料和情景上做好文章，还要在引导幼儿自主探索上下功夫，使孩子真正成为活动的主人。

## 健康活动变变变教学反思篇七

“金秋杯”教学活动虽然已经结束，但活动带给我们的思考却还很多……回顾活动环节，我从以下几个方面进行总结：

### 一、活动重点突出

本次活动的重点是引导幼儿学习运用身体不同部位移动身体，积极探索新的动作。难点在于从不同角度思考，独立或合作设计完成脚不沾地移动身体动作要求。活动中以用和别人不一样的方法到老师身边来的方式，和幼儿一起探索出了各种移动身体的办法，再和幼儿学一学、玩一玩、赛一赛，轻轻松松化难为易，突出重点、突破难点。

### 二、活动材料丰富

利用幼儿园内现有的各种体育器材，如：平衡木、海绵垫子、篮球架、泡沫垫、地毯……再加上自己设计制作的.情景创设场景布置，如：蝴蝶峡谷、青青草地、月亮河等，幼儿很感兴趣，但是海绵垫子有点滑动，嫌小点，以后遇到类似活动可以找最大的垫子几块拼接固定住。

### 三、活动过程流畅

在导入部分中让幼儿和老师一起跟着音乐跳起来，然后回顾身体哪些部位做了哪些动作，幼儿知道身体的各个部分可以

有很多作用。接着探索用小脚可以有哪些不一样的方法到老师身边来，和幼儿一起探索出了各种脚不沾地移动身体的办法。这时，幼儿开始有一点点累了，注意力不那么集中了，我设计了幼儿喜欢的寻宝、闯关等游戏方式，过每一道关有各自不同的要求以此激发幼儿兴趣，游戏的趣味性，难度性把握得很好。整个活动孩子们玩得很开心，从孩子们开心的笑脸可以看出，这次活动的目标已达到，活动中幼儿不仅充分体验到游戏的乐趣，而且培养了他们的合作互助的精神。

在最后的取宝环节孩子们一度有点小兴奋，没等听清楚游戏规则就跑着去取宝物了，从而导致取下智慧爷爷送的宝物时有点混乱。

#### 四、活动效果显著

1活动量基本满足大班幼儿，在活动中走，跑等动作的交替，让幼儿在不断的“动”，在“动”中设计完成各种动作。

2教师的组织能力。在整个活动中，大部分的幼儿都在老师的口令下完成动作，但是我未能兼顾到全部幼儿，以至于有小部分幼儿的注意力不在我身上。

3教学语言生动活泼，简洁流畅，富有启发性和感染力。幼儿学习态度积极，情绪良好，在经验、能力等方面获得了相应的提高。

通过本次活动，我更加觉得学无止境，自己需要学的东西还太多太多，要多学、多问、多看、多听、多写、多思，力争成为优师、名师，让每一堂活动课都成为公开课、获奖课，成为幼儿记忆中一道亮丽的风景！

### 健康活动变变变教学反思篇八

要让幼儿喜欢参加体育活动，动作协调、灵活，要求我们用

幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，幼儿教育培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。用幼儿感兴趣的方式发展基本动作。本活动主要是充分利用我园现有活动资源，创设活动情景，利用游戏的方式组织孩子进行体育活动锻炼，活动中我们注重孩子的个性发展和能力基础，尊重孩子的能力差异和动作发展的不同层次。通过活动中难度的不同实现不同发展目标，使每个孩子都能够在自己原有的基础上有所突破和发展，让每个孩子都有成功的感觉。

- 1、学习助跑跨跳，自主探索并掌握其动作要领。
- 2、感受体育游戏带来的乐趣，知道春天是植树的季节。
- 3、体验帮助他人的成就感和满足感。
- 4、技能目标：使每个孩子能够根据自己的能力敢于尝试用不同的方式跳过一定距离，发展基本活动能力。
- 5、情感目标：使孩子们喜欢参与体育活动，养成不怕困难的精神和敢于挑战自我的意识。

小椅子5把，平衡木；沙池、道具小树，蓝色纸条2根。

- 1、学习助跑跨跳，掌握动作要领。
- 2、通过“小河”宽度的不断增加，自主探索出通过助跑跨跳的方法来越过小河。

## 一、导入

- 1、请幼儿跟教师一起去郊游，并练习活动前的准备动作。
- 2、小朋友们，现在是什么季节？对，是春天，跟冬天比，春天有什么变化呢？天气变暖了，树叶绿了，小草和地里的庄

稼都发芽了，春天这么美丽，我们一起去郊游好吗？那好，小朋友们站好队，跟老师一起出发了！（放音乐）

3、创设游戏情景，玩“我们去种树的游戏”。

4、引导幼儿练习助跑跨跳的动作，要注意动作的要领。通过草地（走）、爬山坡（跑）、钻山洞（蹲着走）、采5个小蘑菇（蹲下起跳）来进行热身。

## 二、展开活动

2、引导幼儿开展“种小树”的游戏比赛。

（1）教师介绍游戏规则：将幼儿分为两组，听到信号后，过小河，走小路，种小树。完成任务以最快的速度跑回，下一位幼儿继续比赛，看哪组先完成。

（2）幼儿分组游戏。

3、我们要把小树苗种到对面的山坡上，可是，去往山坡的路上有困难，是什么困难？有一条小河，还有一架独木桥，我们要跳过小河、走过独木桥才能到达山坡上，把小树苗种在地里。

5、继续增加“小河”宽度，引导幼儿探索出跨跳过小河的方法，并进一步发现助跑可以跨跳的更远。教师帮助幼儿尝试体验。

6、我们现在都能跨过小河了，那我们开始种树吧，记住，小树种下不能倒，要种好，埋结实一些。现在我们一个一个的来，要站好队，种完树的小朋友到后面站队！

7、小树种好了，小朋友们真棒！村子里的人们都非常高兴，可是，正准备庆祝的时候，突然，一阵龙卷风刮过来，龙卷

风是自然灾害，威力非常大，它把小树都卷走了，我们种的树没有了……雨也下了起来，小河里的水增多了，小河变得更宽了，这下怎么办啊？我们是不是应该继续帮助这个村子里的人们。我们上个星期学了，要乐于帮助有困难的人，学习雷锋叔叔，做好事！那小朋友们辛苦一下，我们再种一次小树好吗？你们真棒！

8、提醒幼儿：过小河的时候，要跑起来，单脚起跳，跨过小河，种树的时候，为了让龙卷风不把小树卷走，我们要种好，种深一些。

9、放松整理阶段。

### 三、活动结束

小朋友们今天真棒，跨过这么宽的小河，走过这么高的独木桥，帮助村子里的人们种上小树，我们很厉害，但我们也很辛苦对不对？那我们回去喝一大杯水休息休息好吗？宝贝儿们真棒，跟后面的老师们说再见吧！

### 四、活动延伸

可在户外区开展游戏，根据幼儿情况适当增加游戏难度，如：在独木桥上放置障碍物、跨过两条小河等，进一步培养幼儿的肢体协调性和灵活性。

“爱护环境，保护环境”是一个很抽象的概念，似乎离我们生活很遥远。但是随着现在“低碳生活”、“健康生活”的提出，环境保护越来越为大众所重视，我们的幼儿受到了耳濡目染。“保护环境”不再是一个空洞的口号，而是一个切实可行的一个倡议。《我们去种树》这一内容，目的在于让孩子们知道树木对环境的益处，了解粗浅的种植知识，感受大自然和环境的美好。

## 健康活动变变变教学反思篇九

韵律操是一种节奏感、韵律感很强的运动，练习者通过音乐的节奏找到动作节奏的正确感觉。一套韵律操的动作和幅度不断变化，所配合的音乐旋律也随之变化。欢快的音乐展示动作的轻盈；悠扬的音乐展示出动作的舒展。音乐中音的高低、强弱、快慢等有节奏的变化，使韵律操更具有律动感。而韵律操中美观大方的动作可以更好地表现音乐的优美欢快和激昂的情趣。音乐是韵律操的灵魂，可以说决定了韵律操的表现空间，唯有将韵律操动作和音乐有机地结合起来才能成为一个有生命的整体。

韵律操音乐能消除练习者神经上的疲劳和紧张，无论处在怎样的心境，通过韵律操音乐号召都会给练习者带来良好的效果。韵律操音乐可以激发练习者的情感，因为它所具有的扩散力穿透力能够使人的生理、心理产生冲动，产生强烈的刺激力和影响力，可使人的感情与音乐的情感产生直接的联系，使人体的动与情、形与神、身与心相互交融产生共鸣。除此之外优美的韵律操音乐还具有欢快的、令人振奋的、节奏感强的特点，它可创造出良好的教学氛围，使练习者听到音乐就能拨动心弦，激发出一种跃跃欲试的情趣，争抢取胜的信心。

通过音乐来训练练习者，可以调节练习者的中枢神经，使产生联想记忆，不断加深对节奏的体验，从而找出最适宜的运动节奏来使韵律操动作协调一致。同时，还可以提高练习者对节奏转变能力和应变能力，使练习者在相应的节奏和旋律下，技术动作完成的更准确而富有活力。韵律操音乐本身具有表现性、造型性，因此，韵律操音乐的节奏是对练习者一种外来的、有效的良性刺激。在韵律操音乐伴奏下，练习者会自然地增加动作的幅度和力度，增强技术动作所要求的特定节奏感；也有助于练习者速度力量的合理分配，产生一种精确的时间感觉；同时也提高了动作的准确性，较快地形成动作的动力定型。

韵律操融“健、力、美”为一体，使人的形体、动作、造型、音乐等诸多因素的全面展示，使人体运动技巧的综合反映，是创造美的一种复杂劳动。韵律操是以身体动作作为基础，以音乐节奏为中心的操练活动韵律操动作的完成时间及各动作之间时间间隔都必须与音乐节奏的变化相一致，有张有弛，有急有缓，有轻有重，有起有落，有规律，有顺序地结合在一起，组成有活力的成套动作。韵律操运动就是一部艺术作品，既有强烈的竞争性，又有高雅的观赏性使人们从欣赏运动员的比赛和表演中得到美的享受。

由于引入了音乐辅助教学，课后学生可以通过播放音乐在教室甚至在家中就可以自主学习韵律操，缓解了学生完全依赖老师的情况，相应地延长了技术课的授课过程，增加了学生复习巩固的时间，所以说音乐辅助教学极大地延长了教学时间，拓展了教学空间，将课堂内外连接成一个有机整体，形成了一个大课堂。从实际的课堂教学中体会到韵律操能激发学生的兴趣，有了音乐，学生的学习兴趣明显提高了，各方面的学习欲望明显强烈，从而提高了学习效果。韵律操可以提高课堂教学的质量，有了音乐的韵律操练习，学生的自由练习时间增长，学生的学习效率提高了，最终提高了教学质量（此文来自优秀）。不仅可以培养学生的自学能力，而且学生在自己的时间和空间里可以发挥自己的想象力和创造力。韵律操提高了学生的自学能力和创新能力，教学时数缩短，学生自由练习时间增长，不仅可以培养学生的自学能力，而且学生在自己的时间和空间里可以发挥自己的想象力和创造力。韵律操拓展了教学的时间和空间，融入音乐进行教学，缩短教学时数，不仅可以让学生有更多的自由练习时间，也让教师可以更好的发挥自己的教学能力，发现和创造新的教学方法，让教师有更多的展示自己能力的空间。