

# 科学活动蚯蚓活动反思 幼儿园小班科学 活动教案大和小含反思(优质8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 科学活动蚯蚓活动反思篇一

活动目标：

- 1、初步了解动物胎生、卵生的两种生殖方式及其发育过程。
- 2、尝试在协商中共同探索关于动物的奥秘。

教学重点：

了解动物爱宝宝的方式。

教学准备：

配对图片 黑板

活动过程

一 妈妈和娃娃配对

- 1、今天我们教室里来了一些动物妈妈和动物宝宝，看他们都在这儿呢？都有谁来了呢？
- 2、玩了一会之后，这些糊涂的娃娃找不到自己的妈妈了，让我们一起来帮帮他们好不好，把娃娃送到妈妈的身边。

(幼儿分组操作，妈妈和娃娃图片操作)

### 3、分享配对好的妈妈和宝宝

现在哪个小组愿意来把自己的结果告诉大家。

有分歧的来讨论。

4、单老师看到了有的妈妈和娃娃很容易找到，但是有的就有点不一样了，有的妈妈和娃娃长的很象，有的则娃娃小的时候是不象妈妈的，长大后才象妈妈。

## 二 了解动物妈妈生宝宝的两种方式

1、看小小鸡和妈妈母鸡的样子就不一样，我们一一看，母鸡妈妈是怎么生出鸡宝宝的。

鸡妈妈是先生蛋—蛋变成小小鸡—小小鸡再长成鸡。(结合图片展示)

2、和鸡一样，先把生出来蛋宝宝或卵，再孵化长成小宝宝的动物我们都叫它是卵生动物。

3、那么你知道还有谁也是象鸡妈妈一样，也是卵生动物的呢？

(鸡、鸭、鹅、鱼，鸟、蝉苍蝇等等) 教师分类粘贴

其实在动物世界里，除了鸡、鸭、鹅是卵生的，各种各样的鸟类，鱼类，还有昆虫他们都是卵生的动物。

4、所以的动物妈妈都是这样生宝宝的吗？当然不是，那他们是怎么生宝宝的。

5、出示小鹿的图片。

### 三 幼儿尝试分类

### 四、

动物妈妈爱它们的娃娃，它们爱宝宝的方式各不相同。

## 科学活动蚯蚓活动反思篇二

作为一名为他人授业解惑的教育工作者，很有必要精心设计一份教案，借助教案可以让教学工作更科学化。那么优秀的教案是什么样的呢？下面是小编为大家整理的幼儿园小班科学活动教案《蛋宝宝》含反思，希望能够帮助到大家。

活动目标：

- 1、树立幼儿关于生活的一些粗浅经验。
- 2、通过活动，让幼儿初步学会儿歌。
- 3、让幼儿体验与同伴一同活动的乐趣。
- 4、培养幼儿动手操作能力，在活动中大胆创造并分享与同伴合作成功的体验。
- 5、通过实验培养互相礼让，学习分工合作的能力。

活动准备：

- 1、由小到大的蛋图片四张，相应的小鸡、企鹅、鳄鱼、恐龙图片各一张。
- 2、蛋糕一个，蜡烛一支，围裙一条。

活动指导：

## （一）引题

好，请小朋友们看到我这儿来，在我的这个大口袋里，装着许多宝贝，想不想知道里面装着什么呀？那现在我们就一样一样的把它们请出来。

## （二）学习儿歌《蛋宝宝》：

1、出示小蛋宝宝，提问：咦？这是什么呀？（蛋）这是一个什么样的蛋呢？（很光滑，椭圆形的，小结：圆溜溜）那这个圆溜溜的蛋里面会住着什么宝宝呢？请小朋友们猜一猜。  
（幼儿自由发言）

好的，究竟这个蛋里会住着什么宝宝呢？让我们一起把它请出来吧：一个蛋，圆溜溜，里面住着什么宝宝？请你请你猜一猜，今天它要出来了！嗨咻嗨咻，出来喽——（教师同时出示小鸡）是什么呀？（鸡宝宝）哦，原来住着鸡宝宝。

那，我请鸡蛋和鸡宝宝先住到我的这边大口袋里。

2、我这还有宝贝呢，我也把它拿出来！出示大一点的蛋宝宝，提问：咦，是什么呀？（蛋）哦，也是一个圆溜溜的蛋宝宝。那这个蛋里会住着什么宝宝呢？也请小朋友们来猜一猜。  
（幼儿自由发言）引导：它呀住在很远很远的地方，那里很冷很冷。

（教师再次完整范念儿歌，引导幼儿一起喊好“嗨咻嗨咻”的加油声，调动幼儿的积极性）。原来住着企鹅宝宝。我也请企鹅蛋和企鹅宝宝住到我的这边大口袋里。

3、让我来找找还有没有宝贝，嗯，好像还有，是什么呀？哈哈，又是一个圆溜溜的蛋宝宝，而且这个蛋比刚才的企鹅蛋怎么样？（更大一点）那我们也来猜一猜这里面会住着谁？  
（出示再大一点的蛋宝宝，提醒幼儿在齐念儿歌的同时，掌

握好“圆溜溜”这个词)这次有点难,不过没关系,我们一起请就会请出来的(幼儿念儿歌)咦,怎么不出来?那好,我们站起来请,肯定能把它请出来的!(幼儿起立念儿歌)哇,出来喽!原来住着鳄鱼宝宝。不过,我可不敢让鳄鱼住在我的大口袋里,我就请它先住在黑板上吧。

4、刚才我在这边找到鳄鱼蛋,现在我再找找这一边,(出示最大的蛋宝宝),哇——不得了,一个这么大的蛋呀,这里面一定会住着大家伙,请它出来肯定不容易,我看,还是请你们到我的'身边来,一起请,来,到我身边来,别推别挤,小朋友可以站在绿线上,准备好啦。(引导幼儿完整的念好儿歌,并且注意声音要放出来)。哇——原来住着恐龙宝宝!我请恐龙宝宝也先住到黑板上。

### (三) 谈话活动“怎样为蛋宝宝过生日”

1、小朋友们谢谢你们,先坐下来吧,现在,我们把刚才从蛋宝宝里钻出来的小动物都请到黑板上来,我要告诉你们:小鸡、企鹅、鳄鱼、恐龙这些小时候是蛋宝宝的动物,他们有一个共同的名字叫“卵生动物”,你们可要记住喽,它们共同的名字叫什么?(卵生动物)。

### (四) 过生日

1、出示生日蛋糕,点蜡烛,引导幼儿说出:一岁点一根蜡烛。

2、点上蜡烛之后,我们还要干什么呢?(唱歌活动“祝你生日快乐”),好,我们来吹蜡烛喽!来,站到绿线上会比较近一点。

### (五) 结束活动

来,和老师们再见,(老师们再见)请老师们到我们班来吃蛋糕!

教学反思：

幼儿对事物的认识具有形象性、具体性的特点，喜欢直接参与尝试，对操作体验型的活动尤为感兴趣。本次科学活动正符合了孩子们好动手、喜探究的心理特点。活动的目的是培养幼儿动手操作、主动活动的兴趣和创造意识。材料的提供上既注意材料的平常性，又充分注意了材料的层次性、开放性，幼儿可以尝试用不同的材料、不同的方法，主动探索，体验成功的快乐。

## 科学活动蚯蚓活动反思篇三

活动意图：

光随时随地的陪伴幼儿的生活，孩子们无时无刻都接触，因此开展此次活动。旨在探索中发现光的特性，充分感知光的特性，动手动脑，想办法解决问题，对之产生兴趣。体验成功的快乐。充分展现科学的特点和魅力。

活动目标：

1. 了解光与人类生活的关系。
2. 培养思维力和语言表达力。
3. 激发对科学和自然物理现象的探索欲望。
4. 培养幼儿对事物的好奇心，乐于大胆探究和实验。
5. 激发幼儿对科学活动的兴趣。

活动准备：

布置好的'暗室，内有电灯、台灯、手电筒、蜡烛、火柴、打

火机等。人手一面小镜子。

活动重难点：

在幼儿已有生活经验的基础上，引导幼儿通过观察和亲身体验活动，发现光是明亮的，它能照亮周围世界。初步了解光与人类生活的密切关系；引导幼儿通过探索光从哪里来，了解太阳、电灯、蜡烛、燃烧物、火柴、打火机等都能发光。

活动过程：

### 一、创设暗室的环境

说出自己在暗室内的感觉，教师打开门，发现了什么？(亮光)

### 二、在观察、体验、操作活动中发现光的奥秘，即光的来源、特征与人类生活的关系

1. 去室外寻找亮光，认识太阳光。

去室外找一找，亮光是从哪儿来的？

2. 想办法让屋子亮起来。

将太阳公公关在门外，屋子里又黑了，请你们想办法让屋子里亮起来。

(1) (开电灯) 根据幼儿所说打开电灯。

(2) 幼儿发现屋子里亮起来了，那这个亮光是谁给我们送来的？(电灯)

(3) 除了电灯外，还有别的办法来发出亮光吗？(幼儿开放性思维，提出各种办法。)

(4)一起做试验，让这些东⻄发出光来。(事先在教室四周桌上布置好台灯、蜡烛、电筒、火柴、打火机，由教师掌握。)

(5)刚才是让什么东西发光的?你是怎样做的?

(6)小结：台灯、电筒一按开关就亮了;蜡烛、要点火才能亮。那谁跟谁做朋友最好呢?(a.点火方式;b.光的颜色。)

(7)刚才我们小朋友发现火柴、打火机、电灯、台灯、蜡烛、煤油灯都能发光。

游戏：《踩影子》

3. 光会给我们带来哪些方便?如果没有光又会怎样?

(1)幼儿想过后同伴间互相交流。

(2)幼儿将自己的想法告诉老师。

(3)引导幼儿在黑暗中发现夜光表亮光，进行科技教育。

(4)总结：今天我们小朋友知道了太阳、火柴、蜡烛、电灯、台灯、电筒它们都会发光。光能帮助我们看清周围的东西，给我们做事带来方便。

活动延伸：

1. 让幼儿跟亮光做游戏。

2. 一边做游戏，一边发现问题，提出问题。

3. 边玩边回答老师的提问，自由中结束活动。

活动反思：

通过幼儿观察和亲身体验，发现光是明亮的，它能照亮周围世界。能够了解光与人类生活的密切关系；并知道太阳、电灯、蜡烛、燃烧物、火柴、打火机等都能发光。激发了幼儿热爱科学的积极情感和对自然物理现象的探索欲望。让幼儿真正在每个活动中学有所得，学有所长。

## 科学活动蚯蚓活动反思篇四

教学目标：

- 1、在探索活动中感知风的存在，体验探索的快乐。
- 2、愿意用语言讲述自己的发现。

教学准备：

- 1、各种物品。
- 2、活动前让幼儿与家长一起寻找风会把什么东西吹起来。
- 3、一次成像照相机、多媒体活动室。

活动过程：

### 一、导入

1、观察材料。最近，小朋友们带来了许多和风爷爷做游戏的材料，看看有些什么？(结合色彩、数字)

### 二、探索

1、和风爷爷做游戏的时候，看看风爷爷会把什么东西吹起来？看到了，再和你的好朋友去试一试，风爷爷是不是会把它吹起来。

2、幼儿自由探索，教师观察。

注意点：

(1)观察幼儿参与探索的情况。

(2)及时发现孩子使用不同材料与风爷爷做游戏的效果，并用一次成像照相机拍摄下来，为交流分享提供材料。

三、结合活动照片进行交流分享，再次感受探索活动的快乐。

(一)结合照片，进行交流分享。

引导问题：

1、看看这是谁呀？

2、\_\_\_\_爷玩什么游戏呢？

3、请照片上的幼儿介绍自己的活动。

(二)幼儿自由交流。

引导语：跟边上的好朋友说说你在游戏中的开心事好吗？

## 科学活动蚯蚓活动反思篇五

幼儿园小班科学活动《气球吃什么》教案(附反思)

活动目标：

1.知道气球变鼓是因为充入了空气。

2.从气流吹在脸上的感觉，感知空气的存在。

3. 培养幼儿对事物的好奇心，乐于大胆探究和实验。
4. 愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。
5. 激发幼儿对科学活动的兴趣。

活动准备：

未充气的气球（与幼儿数量相等）、已充气的气球一个、水、馒头沙子、豆子

活动过程：

导入：今天老师给你们带来了礼物，猜猜是什么礼物？

### 一、探索“气球吃什么”

1. 出示充气的`气球问：这是什么？它长得什么样子？
2. 出示充气的气球问：这是什么？它长得什么样子？
3. 小朋友看一看，这两个气球有什么不一样？（一个圆鼓鼓的，像小朋友吃饱饭的肚子；一个瘪瘪的，像小朋友饿了的肚子）
4. 怎样能让这个瘪瘪的气球鼓起来呢？（幼儿自由回答）
5. 老师这里准备了一些东西，小朋友想办法用这些东西让气球鼓起来。

（幼儿动手操作，进行探索）

6. 你们的气球宝宝鼓起来了吗？你给它吃的什么？想一想，还有什么办法？

（小朋友想了好的办法，可是老师没有准备打气筒，我们试着用吹的办法来试一试）

## 二、用吹气的办法吹气球

1. 请一个幼儿用吹气的办法尝试吹气球。
2. 你们想不想让气球鼓起来？我们一起来试一试吹的办法。
3. 气球为什么会鼓起来？你在里面吹了什么东西？

## 四、放飞气球

1. 气球宝宝今天很高兴认识这么多的小朋友，它要给大家跳个舞（老师示范放气球）
2. 小朋友，也让你的气球宝宝来跳舞吧。

### 活动延伸：

小朋友想一想，为什么气球放飞后会到处乱窜？谁给了气球宝宝的力量？

### 活动反思：

气球是孩子们生活中常见的物，也是幼儿较喜欢的玩具之一。玩是孩子的天性，他们活泼、好动，同时对有趣的事物有一定的好奇心。作为教师，我们除了在教育教学活动和日常生活中，满足幼儿的求知欲，还应结合幼儿的生活经验，生成新的教学内容，从而激发幼儿对事物与现象的探索欲。

在平时的生活中，我发现孩子们最喜欢玩的就是气球。每次放学我都看见，幼儿园门口卖气球的叔叔阿姨身边，总有许多的小朋友拉着大人给买气球；他们也会拿着气球到幼儿园，和自己的好伙伴一起吹着，玩着，很高兴。我在想：孩子们

是会玩气球，知道吹气球、拍气球、让气球飞起来。可是，孩子们并没有去想：气球为什么会鼓起来？为什么会瘪瘪的？从这一点，我就设计了《气球吃什么》这一活动。

让幼儿在活动中，积极地动手操作，进行探索，让他们在与材料的互动中，初步培养对科学的探究。同时也让孩子们了解气球变鼓和瘪了的原因，并引导孩子们寻求使气球鼓起来的方法，从而激发孩子们的好奇心和探究欲。

活动中，我用气球从激发幼儿的兴趣开始，通过几个环节激发幼儿的主动性，给予幼儿积极愉快的情绪。活动结束后，发现也有不足之处，有些环节处理的不好。活动后半部分，孩子有些乱，不听指挥，这是我自身的组织问题。作为一名年轻的教师，在以后的活动中，多向资深的老教师学习经验，加强自身的组织能力。

## 科学活动蚯蚓活动反思篇六

为了培养孩子学会认真观察事物，认识事物的能力。并且学习用言语表达自己的所观察的东西。我设计了一节认识水果的教学课。

### 活动目标

- 1、在活动中培养幼儿积极动脑的习惯。
- 2、通过比较，能够多运用多种感官感知苹果、橘子、等的特征。
- 3、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。
- 4、培养幼儿对事物的好奇心，乐于大胆探究和实验。
- 5、培养幼儿观察能力及动手操作能力。

## 教学重点、难点

- 1、认识各种水果。
- 2、感知水果特征并用言语表达出来。

## 活动准备

橙子、苹果、梨子、桔子、香蕉若干；水果刀一把，盘子一只。

## 活动过程

- 1、出示各种水果，请幼儿说出它们的名称

教师：宝贝们认识它们吗？

幼儿：这是苹果、这是桔子？

- 2、观察水果，说出外部特征

教师：你看到的苹果是怎样的？

幼儿：红红的、圆圆的？

- 3、摸水果，增强孩子对各种水果的外部特征的感知。并用言语表达：冰冰的。凉凉的。梨子桔子表面不平滑。香蕉苹果滑滑的。

- 4、观察水果的内部特征，切开各种水果，让幼儿更深入观察水果的内部特征，并用言语表达：梨子苹果白色的、香蕉橘子等是黄色的、橙色的、有黑色的籽等。

- 5、品尝水果，通过味觉感知水果特征。

将切好的水果分别请幼儿品尝，并引导幼儿用语言表达：甜甜的、酸酸的、香香的、软软的等。

## 6、游戏。

将幼儿眼睛用布蒙住后，再品尝水果。猜猜自己吃到的是什么水果。

7、教师总结一下。并延伸多吃水果有利身体健康。

## 科学活动蚯蚓活动反思篇七

幼儿园小班科学活动《秋天的树》教案(附反思)

活动目标：

- 1、了解落叶树和常绿树的不同特征, 尝试有规律的排序。
- 2、在交流分享中，感受秋天的美丽。
- 3、培养幼儿对事物的好奇心，乐于大胆探究和实验。
- 4、使幼儿对探索自然现象感兴趣。
- 5、充分体验“科学就在身边”，产生在生活中发现、探索和交流的兴趣。

活动准备：

- 1、幼儿收集的树叶若干；绿叶树、常绿树图片若干。
- 2、课件“树妈妈的话”一份。

活动过程：

## 一、经验回忆：说说自己收集的各种树叶

1、说一说：鼓励幼儿大胆交流表达。

2、谈一谈：你捡到的是什么树叶？它象什么？”

3、教师小结：原来这些树叶有的会在秋天变成黄颜色或者红颜色，有的一年四季都是绿颜色的，而且不同的树叶都有它不同的样子，真是太漂亮了。

4、提问：——“为什么这些树叶有的到了秋天会变成黄颜色，然后枯掉了从树上落下来，有的还是绿绿的留在大树妈妈的身上呢？”——“让我们听听大树妈妈是怎么说的。”

## 二、播放课件，幼儿拓宽经验

——“为什么有的树叫落叶树？而有的树叫常绿树？”

——你们知道还有哪些是落叶树、哪些是常绿树吗？（幼儿讲述自己的发现，鼓励幼儿大胆完整地表达。）

——师小结：有些树一年四季常绿，秋天也不例外，这叫常绿树。如棕榈树、冬青、桂花树等。有些到了秋天叶子就枯黄，树枝变成光秃秃的，这叫落叶树。如水杉、枫树、柿子树等等。

## 三、文学欣赏：树真好

树真好。小鸟可以在树上筑巢。

树真好。能挡住大风，不许风沙到处乱跑。

树真好。阵阵风儿吹，满树花香飘呀飘。

树真好，天热了，我们躺在树下睡午觉。

#### 四、操作活动：种树

1、欣赏常绿树、落叶树的图片，引发幼儿对间隔排列的关注。

2、操作“种树”。

活动反思：

这次活动符合幼儿年龄特点的。因为：

《纲要》中指出，科学活动的'目标定位应遵循：

(一)既适合幼儿的现有水平，又有一定的挑战性。

(二)既符合幼儿的现实需要，又有利于其长远发展。

(三)既贴近幼儿的生活来选择幼儿感兴趣的事物和问题，又有助于拓展幼儿的经验和视野。

小班的幼儿对秋天树和树叶特别感兴趣，他们能观察到树叶颜色的变化，户外活动还发现，有的树叶从树上掉了下来，有的还留在树妈妈身上，所以引发了幼儿对常青树和落叶树的问题。在开展活动的过程中，我们细致地观察、倾听幼儿的言行，及时捕捉他们的兴趣点，以及他们的日常生活为基础，贴近幼儿自身的经验进行自然而然的引发，层层深入开展活动。

活动过程中，大部分幼儿能积极的参与老师的活动，有2-3名幼儿参与不够积极，游离于活动之外，一方面也许是也许是因为活动的内容脱离了这几名幼儿的生活经验，教学手段不适合这几个幼儿，我应该通过优化教育内容，改进教育策略来提高教育活动的质量，以促进幼儿身心的发展。

# 科学活动蚯蚓活动反思篇八

## 【活动目标】

- 1、探索发现猩猩会倒立的原因，从实验中感受悬挂物位置、重量与倒立的关系。
- 2、通过观察、比较、分析，找到解决问题的方法。
- 3、喜欢参加科学探索活动，体验成功的快乐。
- 4、能积极地与同伴交流自己的发现，激发进一步探索事物变化的愿望。
- 5、积极参与探索活动，萌发求知欲，体验成功快乐。

## 【活动准备】

### 1、教具：

(1) 大猩猩1个、小猩猩2个，底座3个，大长尾夹、小长尾夹若干个。

(2) 自粘纸圆片若干，猩猩图示一张。

(3) 中号猩猩各一个，雪花片、磁铁、回形针若干。

2、学具：大猩猩、小猩猩每人一个，大长尾夹、小长尾夹若干个。

## 【活动过程】

一、故事情境导入，引发幼儿帮助猩猩倒立的兴趣

1、出示猩猩，引起幼儿兴趣。

猩猩想要用它的头倒立在这根吸管上，你觉得它能成功吗？

2、幼儿交流，寻找帮猩猩倒立的方法。

你有什么办法能让猩猩倒立在吸管上呢？

二、通过实验，发现猩猩稳稳倒立与悬挂物位置之间的关系

1、幼儿自主尝试用大夹子帮助猩猩倒立。

2、交流、讨论实验结果。

（1）夹子夹在猩猩的哪些部位是可以倒立成功的呢？

（2）哪些部位是不可以成功的？

（3）小结：原来，夹子要夹在猩猩头部以下的位置才能够帮猩猩倒立成功。

3、幼儿再次尝试，夹子夹在哪个部位倒立得最稳。

（1）夹子夹在哪个部位猩猩倒立得最稳呢？

（2）小结：当猩猩倒立成功后，夹子越往下夹，猩猩倒立得越稳。

三、通过实验，发现猩猩倒立与悬挂物重量之间的关系

1、将大夹子替换成小夹子，引发幼儿进一步探究的兴趣。

同样的两个夹子，为什么这次不能成功？

2、幼儿尝试用小夹子帮助猩猩倒立。

3、分享实验结果。

(1) 夹到第几个时，就能站稳了呢？

(2) 为什么一个不行，两个就可以了呢？

(3) 小结：当最稳的地方达到一定重量的时候，猩猩就能够倒立成功了。

四、再次探索，发现猩猩倒立成功与它本身重量的关系。

1、出示大猩猩，继续寻找帮助大猩猩倒立的方法。

小猩猩夹两个小夹子就能成功，为什么这只不行呢？怎么让它成功呢？

2、幼儿尝试增加小夹子的数量，帮助大猩猩倒立。

3、分享实验结果。

(1) 为什么小猩猩分别夹两个小夹子可以成功，而大猩猩要夹四个呢？

(2) 小结：当猩猩的重量变化了，夹子的重量也要变化。这其中的秘密真多呀，原来猩猩能不能倒立成功与它本身的重量、夹子的重量以及夹子的位置都有关系。

五、延伸活动。

### 【活动反思】

手掌撑腰使得髋关节伸起来。从整体的情况来看，学生完成目标的人数比较多，但自己在教学过程中还存在着很多问题。

首先是课堂常规问题，由于肩肘倒立学生接触的比较少，学生学习的积极性比较高，有些同学迫不及待地想学会，导致不按教师的要求进行练习，有点混乱。

第二个问题就是教学手段与方法的多样性，整节课下来，前面25分钟学生的纪律是比较好的，非常乐于学习，到最后15分钟左右学生开始自由散漫了，完全没有把教师的话听进去，我想这个大概是我教学手段与方法的问题，因为20分钟左右大部分学生已经学会了，这个时候应该安排一些比赛，提高他们的积极性，吸引学生积极参与。

第三个问题就是场地的设计，我把垫子放成两排，教师站在两排垫子的中间，那么做示范的时候必须要朝两个方向做，这样学生才能看得清楚，但是我只朝了一个方向做，示范做得不够到位。

第四个问题就是教学目标的问题，这节课的目标很明确，就是手掌撑腰使得髋关节伸起来，那么教师要围绕这个目标展开练习，手掌撑腰听起来很简单，但是要小朋友做起来也是非常困难的，所以要做好充分的课前准备。

第五个问题就是队伍的调动，在课的最后我安排了搬实心球比快，要求分8组进行，在搬实心球的时候要求进行曲线跑，那么肯定要要进行队伍的调动以及垫子的排放，由于缺少经验，浪费了很多时间，原本进行一次练习，两次小组比赛的，结果比赛了一次之后就没有时间了。

总之，希望自己在今后严格要求自己，取长补短，认真地上好每一堂课，多听其他老师的课，争取将来有所作为。

小百科：倒立，现今杂技艺术中称之为顶功。一般所谓拿大顶，足部朝天，手臂（有时用头部）在下，支撑全身的重量，成为倒立平衡，这一节目在汉代被称为倒植，表演倒立技巧有多种表演姿态，最基本和最常见的是双手据地而立。