

2023年大班跳袋的玩法及规则 幼儿园大班户外活动总结(汇总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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大班跳袋的玩法及规则篇一

本次活动最突出的特点之一是真正以幼儿为主体，活动面向每一个孩子，让每一个孩子都能感受到参加集体活动所带来的快乐。市直各幼儿园都是全体在园幼儿参加活动，县、区各中心幼儿园及部分民办幼儿园也是全园参与，个别幼儿园是中班以上的幼儿参与活动。参与全市评比的总人数达到了3000余人。

市实验幼儿园以迎奥运为主题编排了系列体育活动，幼儿在表演过程中情绪不断地被调动起来，随着国旗的升起幼儿们唱起了国歌。

市第三幼儿园则充分发挥了自己活动场地的优势，把传统优秀的体育活动和现代的体育活动形式结合起来，将幼儿园开展的外语教学活动融入其中，体现了幼儿园户外体育活动的多元化。

东丰县一实验小学幼儿园、二实验小学幼儿园、东辽县建安、安恕中心幼儿园等都在活动中展示了自己独特的办园优势，展示了公办幼儿园的品牌形象和风采。龙山、西安区民办幼儿园对此项活动也有了较高的认识，在区教育行政部门的带领下，积极参与此项活动，也在活动中展示了民办园独特的办园魅力。

这次活动各幼儿园的老师们都充分发挥了自己的想象力和创造，把身边可利用的各种废旧物品制成孩子们活动的器械，如汽车轮胎、拖布把、饮料瓶、易拉罐等，还有的幼儿园一物多用将已有的活动器械重新改装又变成了另一种新的活动器械。

在幼儿自由操和器械操的音乐选择上教师们也独具创意，有的旋律激昂、有的欢快优美、有的轻快跳跃。

在队列队形的变换上也充分体现了幼儿的特点。孩子们走成三角形、圆形、六边形，还有的摆出了国旗、六一等造型。

总之，这次活动充分展示了幼儿园户外体育活动的重要性和独特的魅力，增强了各有关部门及幼儿园对户外体育活动的认识，提高了幼儿园户外体育活动的质量，推动了我市幼儿园户外体育活动的纵深发展。

大班跳袋的玩法及规则篇二

椅子是孩子们最熟悉的，在幼儿园中，每天他们都与小椅子亲密接触。在平时带班时，我发现孩子们喜欢用椅子做玩具，从椅子上跳下来，跨过椅子，当马骑，由于考虑到教室内活动空间狭小，不安全，不允许幼儿开展，但孩子们玩椅子的兴趣始终浓厚。在《纲要》中也指出，要积极开发运动资源。学前教育课程的基本理念是以幼儿发展为本，课程应满足每个幼儿对安全与健康、关爱与尊重的基本需要，课程应与幼儿阶段的学习特点与身心发展水平相适应，激发幼儿积极、主动地学习。为了让孩子们尽情地利用小椅子做各种游戏，与小椅子做好朋友，培养孩子勇敢自信 and 创新的'精神，在合作游戏中能互相帮助，尝试自己解决活动中的问题我就以幼儿积极主动性为原则，利用椅子结合本班幼儿的特点开展本次活动。

- 1、探索椅子的各种玩法，充分练习平衡、跳等动作。

2、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

3、懂得遵守游戏规则，有保护自己身体的意识。

1、小椅子若干、大椅子四把、小旗八面(4红4黄)。

2、磁带：《兔子舞》、《运动员进行曲》、《我是人民小骑兵》。

3、布置场地。(2个跨栏，4个平衡木，1个大椅子山洞，最后一个小椅子，上面各放上两面不同颜色的小旗)

一、活动导入：

1、师：小朋友们，首先请你们来和老师做一下准备运动，请你跟我这样做，(我就跟你这样做)带领幼儿跑一圈，听音乐《兔子舞》，师生自由做椅子操。提椅子，举椅子，按音乐跳跃，转圈，做完运动，“请你跟我这样做”，老师坐到椅子上，音乐停止。

2、教师引发幼儿探索椅子玩法的兴趣：小朋友们，椅子除了可以做操，还可以怎么玩，请大家开动你的小脑筋，来想一想，看谁想得玩法多，小朋友们，你们可以自己玩，也可以和同伴一块玩。但是，老师要提一个小小的要求，你们在玩的时候，要注意安全。

二、活动展开：

3、幼儿每人一只小椅子，自主地进行探索，走、跑、跳等动作，可以合作将椅子拼起来成跨栏、平衡木等。教师注意观察幼儿，发现创新的加以表扬，加强安全保护。

4、展示自己的玩法：幼儿个别展示自己玩椅子的方法，教师和其他幼儿给予肯定和表扬。

5、小朋友们，你们真棒，你们探索了这么多种玩法，老师为你们感到自豪，下面我们一起来练习一下椅子的玩法，好么？幼儿分成2组，(以备2位老师照看)，集体练习椅子玩法：跨栏、走平衡木、跳跃、举杠铃。

6、小朋友们，你们练习地非常好，下面我们就玩一个游戏，叫做运动员大比拼。你们肯定都见过电视上播放的体育节目吧，电视上的运动员勇敢么？他们勇于拼搏，你们愿意向他们学习，争夺冠军么？下面我们来分组进行比赛(放音乐：《运动员进行曲》)。

幼儿分成4组，分别取名字，红队，黄队，绿队，蓝队教师交代玩法，提出要求，幼儿游戏：跨栏——平衡木——钻洞，然后拿上小旗，回来接力，将小旗交到另一个小朋友手上，另一个小朋友跑跑到目的地，换另一个颜色的小旗返回，依次类推，最早到达目的地者为胜，游戏结束后，教师针对情况，及时表扬鼓励。

7、最后我们来玩一个小朋友非常喜欢的游戏：抢椅子(个别孩子可以休息)最后胜出的小朋友发奖。

三、结束阶段：

1、教师小结：表扬大胆勇敢、不怕困难、遵守规则的幼儿，肯定所有幼儿。

2、教师喊拍子，与幼儿一起做放松运动。

3、幼儿听音乐《我是人民小骑兵》，并做骑马动作，将椅子带出场地，结束活动。

四、活动延伸：

1、让幼儿以“玩椅子”为主题绘画，并展出，与家长一起共

赏。

2、在户外活动中，引导幼儿继续玩“椅子游戏”。

4大班户外训练《练习爬行》

幼儿爬行健身

右脚同时向后移动15-20厘米。6-右手、左脚同时向后移动15-20厘米。7-左手，右脚同时向前移动15-20厘米。8-右手、左脚同时向前移动15-20厘米。上述动作完成后恢复到原来位置。

第二、三、四个八拍重复第一个八拍的动作。

第三节：侧移动作(四个八拍)

预备姿势。第一个八拍：1-左手向右移动至右手右侧成交叉(左臂在前，右臂在后)，同时右脚向右移动20厘米。2-右手向右移动，同时左脚向右移动20厘米。3-右手向左移动至左手左侧成交叉(右臂在前，左臂在后)，同时左脚向左移动20厘米。4-左手向左移动，同时右脚向左移动20厘米。成预备姿势。5-8动作相反，向左移动。第二、三、四个八拍重复第一个八拍动作。

第四节：踢腿运动(四个八拍)。

预备姿势。第一个八拍：1-左腿后踢，脚面绷直，膝关节伸直头上抬。2-左腿收回，成预备姿势。3-右腿后踢，脚面绷直，膝关节伸直头上抬。4-右腿收回，成预备姿势。5-8同1-4。第二、三、四个八拍同第一个八拍。

第五节：转身举臂运动(体转运动)(四个八拍)。

预备姿势。第一个八拍：1-4左转身，左臂直上举，眼看左斜

上方。脚不动或左脚内侧着地，右脚外侧着地。5-左手击地支撑，右手抬起。6-右手击地支撑，左手抬起。7-左手击地支撑，右手抬起。8-右手撑地，左手不动，成预备姿势。第二个八拍同第一个八拍，动作相反。第三个八拍同第一个八拍。第四个八拍同第二个八拍。

第六节：全身运动(四个八拍)

预备姿势。第一个八拍：1-双脚蹬地，收双腿，成蹲撑。2-伸展身体成直立，双臂直上举。3-屈体下蹲，成蹲撑(同1拍)。4-双腿后伸，成预备姿势。5-8同1-4。

第二个八拍：1-双手撑地，双腿左右分开(直腿)脚内侧触地。2-双手撑地，双腿收回成预备姿势。3、5、7同1。4、6、8同2。

第三个八拍同第一个八拍动作。第四个八拍同第二个八拍动作。

第七节：屈腿运动(四个八拍)。

预备姿势。1-左腿屈膝、屈髋左脚前移成左弓步姿势。2-左腿伸膝、展髋左脚后移成预备姿势。3-右腿屈膝、屈髋右脚前移成右弓步姿势。4-右腿伸膝、展髋右脚移成预备姿势。5-8同1-4。第二、三、四个八拍同第一个八拍。

第八节：俯仰运动(四个八拍)预备姿势。第一个八拍：1-左脚前移成左弓步。2-右脚前移成撑。3-左手体后支撑成仰卧单臂支撑。4-右手体后支撑仰臂支撑蹲。撑。5-左脚前移左膝伸直，全脚掌着地成单腿仰卧支撑。6-右脚前移右膝伸直，全脚掌着地展体，成仰卧支撑。7-左脚收回左膝弯曲(动作同3拍)。

第二个八拍：1-左脚前移左膝伸直，全脚掌着地(同5)。2-右脚前移右膝伸直，全脚掌着地展体，成仰卧支撑(同6)。3-左

脚收回左膝弯曲，全脚掌着地(同5)。4-右脚收回，右膝弯曲，全脚掌着地成仰卧双臂支撑蹲撑(同4)。5-(图8-7)左手推地前摆，成右手单臂支撑(同3)。6-右手地前摆，成俯卧蹲撑(同2)。7-左脚后移成右弓步。8-右脚移成预备姿势。第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第九节：旋转运动(四个八拍)

预备姿势。第一个八拍：1-左手向右斜前主移动，与右臂成交叉，左脚向左前方跨出一大步。2-右手右脚跟进成预备姿势，身体顺时针方向旋转90。3、5、7同1，4、6、8同2。第二、四个八拍同第一个拍，方向相反(逆时针旋转)。第三个八拍同第一个八拍。

大班跳袋的玩法及规则篇三

- 1、初步尝试单双脚跳的快乐，学习单双脚连续跳格子房子，锻炼腿部力量，有良好的动作协调性、灵敏性。
 - 2、喜欢参与体育活动，遵守游戏规则，体验与同伴合作游戏带来的快乐。
 - 3、发展幼儿的弹跳能力，培养幼儿的创造思维能力，感受跳格子房子的乐趣。
- 1、幼儿事先已掌握双脚、单脚跳的方法。
 - 2、画有四种不同形状格子房子的场地一块。
 - 3、录音机、磁带、小红旗一面。
- 一、热身运动幼儿随音乐练习各种走的动作，（高人走、矮人走、脚尖走、脚跟走、脚内外侧走等）

二、合作探索，尝试练习

（幼：单脚跳、双脚跳、跨跳、分并腿跳、单双脚交替跳等。）

2、请几个幼儿示范创意玩法。（教育幼儿在活动过程中不要互相碰撞，学会保护自己 and 同伴，学会商量合作、交往，规则是不踩到格子房子的边缘线。）

3、教师小结：请幼儿轮流演示自己的玩法及分享合作的创意玩法。

（1）师：你刚才和谁一起玩的？你们是怎样跳格子房子的？鼓励幼儿介绍不同形状的格子房子的玩法或一种方式多种玩法。

（2）你还能想出什么样的跳法来？你还能想出什么形状的格子房子呢？

4、教师为幼儿示范连续弹跳的技巧，然后组织幼儿集中练习1——2次。

（1）讲解连续跳的方法、技巧、规则和安全事项：从第一个房子起点开始，逐格单脚跳跃到终点。走到第二个房子起点，逐格双脚跳跃到终点。走到第三个房子起点，逐格跨跳到终点。走到第四个房子起点，逐格单双脚交替跳。跳跃时，要求跳到格子中间，不能踩到边缘线。

（2）幼儿玩“跳格子”游戏，重点指导幼儿在连续跳的过程中不踩边缘线。

三、游戏：“争夺红旗”

1、玩法：幼儿分成人数相等的四组跳房子，完成四种方法，

在同一时间内速度快的一组夺得红旗获胜。

2、规则：“跳房子”的时候不能踩边缘线，踩到线的幼儿须退回起点重跳。一种跳法完后，依次从旁边绕开，接着队伍继续第二种跳法。

3、幼儿开始比赛。

4、教师小结比赛情况。

四、幼儿擦汗，随音乐做放松运动“炒黄豆”结束。

五、活动延伸：

(1) 在户外活动时间让幼儿继续练习跳房子游戏的多种玩法。

(2) 在幼儿玩的过程中还可生成民间体育游戏如：踢沙包，夹沙包等。

大班跳袋的玩法及规则篇四

作为老师我们应充分利用这段时间，为幼儿提供多元的学习环境，注重多元智能的开发教育，积极为入小学打好基础，作为家长需根据幼儿的实际情况进行有针对性的培养，以便大班孩子能较顺利地进入小学学习。只有在家园的良好对话沟通形式下，我们才能有效的展开以下探究工作，以下是总结的主要内容：

幼儿情况：通过在幼儿园三年的生活和学习，孩子们升入了大班，即将成为小学生，自豪感、责任感、荣誉感均较强，各方面的进步也特别快，三位老师观察到，大班的孩子思维活跃，接受能力强，性格开朗、活泼、自主，富有个性。从整体看人际交往能力及独立解决问题两方面有突出进步。但个别大班幼儿在常规方面还存在一些问题（比如：进餐时爱

说话、上课注意力不集中、爱说小话、插嘴等)倾听的习惯需要加强。其次,大班孩子们之间相互学习、自主性、决策能力等方面有待进一步培养。部分大班幼儿动作发展和动手能力需个别辅导,自我反省的智能还需巩固。数学逻辑智能,推理运算能力方面还需多培养。虽然存在一些问题,但整个大班风貌积极向上、有礼帽、有爱心、特别表现在开学出开展的大带小活动中,为弟弟妹妹做出了好榜样。

(一) 班级经营文化: 真诚、尊重、关爱、合作

(二) 大班经营目标:

1、培养孩子间的相互学习、自主性和决策的能力,建立一个共同探讨的团体。

2、营造一个充满爱的班级氛围,让幼儿有安全感,培养幼儿的责任感,并形成初步升小学的意识。

3、继续认真学习新《纲要》,树立正确的教育观,统一教育思想,并转化为教育行为。

4、帮助家长具备正确的儿童观、教育观、知识观,明确幼儿教育重心是个性能力的培养,使家长认同熟悉我们的教育宗旨、目标和课程形式,并支持参与幼儿园的教育活动,形成良好的“家园对话互动网”。

(三) 具体的分工及措施。在整体合作中我们将明确目标,配合默契,每个人都要具有积极、主动的意识。具体措施有:

1、每周五中午进行班会,共同总结一周的工作情况,找出好的方法与不足;

2、每月底与家委会成员沟通一次(形式不限),商讨。

a□培养幼儿的责任心

责任心是一个人从事任何工作必备的态度和品质，尤其是在幼儿阶段更为重要。我们将通过分配任务和指导幼儿规定、按要求完成任务的过程中去培养。如：让幼儿整理自己的床铺、帮助老师修补图书、整理玩具柜、当称职的值日生等。

b□幼小衔接、培养幼儿良好的学习习惯

(1) 注重幼儿倾听习惯的培养， 倾听就是细心听取别人说话，善于倾听是一个人不可缺少的修养。学会倾听不但能正确完整地听取所要的信息，而且会给人留下认真、踏实、尊重的印象。因此良好的倾听习惯的培养绝非小事。我们将采取以下措施：多与孩子交谈。在谈话的过程中让孩子学会如何去听懂对方的话，弄清要了解的情况，清楚自己的说话的时机。多开展谈话活动和游戏，教师创造机会与孩子进行有效的个别谈话，并在交谈的过程中用自己的倾听行为去影响、引导孩子。提供倾听的机会。给幼儿播放音像作品，让孩子学会安静地听，并开辟倾听角，提供倾听机会。在活动中巩固。开展形式多样的表演会、故事会、小新闻发布会等类似的活动，引导幼儿认真听同伴讲，鼓励他们大胆踊跃参加表演。

(2) 培养规则意识与执行规则的能力。

包括：认识、理解教育环境中的有关规则。养成按规则进行活动的习惯。养成按指令统一行动的习惯。学习制定活动的有关规则，形成规则意识。

大班跳袋的玩法及规则篇五

1. 双腿夹物跳及投掷能力的练习，学习沙包多种玩法。
2. 培养幼儿大胆参与游戏，体验游戏之快乐。

3. 培养幼儿耐力，训练幼儿动作协调性、灵敏性、准确性。
4. 让幼儿在游戏中体质得到锻炼，能力得到培养。
5. 促进孩子们智力和身体动作的发展。

一人一个沙包。

一、开始部分：

1. 到活动场地，师生共同念儿歌“今天天气真正好，小朋友们来做操，伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳，蹦蹦跳”。
2. 每人到筐子里拿一个沙包。

二、基本部分：

1. 沙包有许多种玩法呢，请小朋友们动脑筋想一想，然后自己练习一下，你是怎样来玩沙包的，看谁想的办法多？注意观察孩子们的玩法，随时给以指导。
2. 师生共同讨论沙包玩法，让幼儿展示自己与其他幼儿不同的玩法，让幼儿相互交流，相互模仿，体验游戏的快乐。

小朋友们快告诉老师，沙包有哪些玩法呢？

现在请小朋友轮流来当老师，我们一起来跟着他学习一下他的玩法，看哪个小朋友学得最认真。

3. 重点练习双腿夹物跳、准确投掷

师幼一起玩沙包游戏，《龟兔赛跑》：

幼儿分两组，一组扮小白兔双腿夹沙包，进行跳跃前进，另

一组扮乌龟背着沙包进行着地爬，两组一起前进，途中如沙包掉落，可放好继续前进，最先到达终点组为胜。

1. 把沙包放回箩筐，整理场地。

2. 听音乐做放松运动。

初次接触沙包，内心充满了好奇，并且很容易就想出了各种各样关于沙包的玩法，活动中老师没有干涉他们的活动，给幼儿最大的自由发挥空间。由于沙包玩法多样，孩子们兴趣很浓。活动中以竞赛的方式玩沙包游戏。游戏规则中的竞争意识调动了幼儿参与游戏的积极性。让活动进入了。

小百科：沙包是中国大陆地区中小学体育课上用以练习投掷的一种器材，一般在用厚布织成的小袋中填入干黄沙，体积稍大于棒球。沙包游戏，不仅是一项体育游戏，而且可以通过说、唱、画、捏、数等认知活动来进行各种领域的教育活动，既丰富了幼儿的活动内容，又可培养幼儿热爱民间艺术活动的情感。

大班跳袋的玩法及规则篇六

1. 通过观察，让幼儿感知春天动植物的变化。

2. 通过谈话发展幼儿的语言表达能力。

重点：让幼儿感知春天来了，大自然以及动物发生的变化

难点：让幼儿能在集体面前大胆表述自己的想法，并且能够认真倾听同伴讲述。

1老师：景物照片，生字卡：春天，小草图片，动物青蛙图片

1. 导入。教师弹琴，幼儿唱歌：“春天天气真好，花儿都开

了，杨柳树枝对着我们弯弯腰；蝴蝶姑娘飞来了，蜜蜂嗡嗡叫，小白兔儿一跳一跳又一跳。”

袁皓说：“小草变绿了，小树上长出叶子了。”苟佳妮说：“迎春花开了。”李亚凡说：“天气不冷了。”王江涛说：“我看书上说燕子在春天会飞回来。”张伟杰说：“在冬天睡觉的动物会醒来。”张莹说：“那叫冬眠。”

3. 老师：刚才大家都说的非常好，那么今天老师也带来了许多春天里的宝宝(出示生字卡)’春天’让幼儿知道春天来了，2. 出示小草图片问：小朋友老师手里拿的是小草宝宝，那么草宝宝在春天里是什么变化?幼儿：草儿变绿了!草儿从土里钻出来了!

4. 教师接着问：刚才大家都说的真棒，那么谁能说说哪些冬眠的动物在春天醒来了吗?”胡俊宇说：“有青蛙、有熊、有蛇。”李沛然说：“还有乌龟。”刘佳睿说：“我上动物园时看见很多的小动物从它的房子里出来了。”教师接着问：“我们出去玩时，衣服上有什么变化呀?”毕睿宁说：“不用穿棉衣了。”洋洋说：“不用戴帽子，不用戴手套了。”

5. 教师小结：“小朋友说的可真好，春姑娘来了，春风轻轻地吹着，小草会变绿，各种花会陆续的开放，小动物们也出来活动了。那些睡了一个冬天的熊、青蛙、乌龟和蛇也醒来了，我们出去玩时再也不用穿上厚厚的棉衣了。你们喜欢春天吗?”幼儿说：“喜欢。”

让幼儿自己绘画出心中“美丽的春天”。

1. 在谈话中没想到孩子们把春天说的这么具体，并且情绪高涨，可见家长已经带孩子进行了观察，这就增加了教师进行此项活动的信心。

2. 孩子们能通过自己的视野发现春天，并且能够绘声绘色讲述着春天的美景。从而达到教学目的。

大班跳袋的玩法及规则篇七

一、活动背景。

秋天，是个美丽的季节，在这个美丽的`季节里，同学们想去亲近大自然。经过前段时间的学习，大家想放松心情，脑逸结合。新班级的产生，大家还不是很了解。通过此次活动能促进同学交流，增进班级凝聚力。

二、活动目的。

1、增进同学感情，以便更好的学习与生活。

2、在活动中找到农家乐趣。

三、活动时间和地点。

1、时间：11月3号下午。

2、地点：__农庄。

四、活动安排。

1、12：00在交院么口集合，包车前往目的地。

2、12：30大家开始吃饭体会农家味道。

3、2：00收拾完后开始我们的娱乐活动(羽毛球，乒乓球，唱歌爬山等)。

4、5：30乘坐大巴车返回学校。

五、活动费用。

农家乐费用每人30元。

另外零食饮料200元。

大班跳袋的玩法及规则篇八

跳跳小袋鼠

- 1、练习多种跳的方法：单脚跳、双脚跳。
- 2、通过游戏中不同障碍物的设置，尝试多种跳的方法。
- 3、乐意参与跳的游戏，并努力克服困难，一直跳到结束。

圈若干、椅子两把。

一、准备活动。

师：请幼儿手拉手围成一个大圆圈，大家边唱歌边跳跃，可以手拉手跳，也可以自己叉腰跳，教师注意在过程中引导幼儿按照儿歌内容变换跳的姿势。

二、游戏活动：“跳跳小袋鼠”。

- 1、幼儿扮演：小袋鼠，教师带领幼儿原地练习单脚跳及双脚开合跳。再将幼儿分成数相等的两队站在场地的一端，另一端两把小椅子。
- 2、游戏开始前，教师先师范讲解动作要领及过程，让幼儿明白游戏的规则及玩法。

游戏开始，排头的两位先单脚跳过圈，再绕过弯曲的小桥（即

绳子)，再进行开合跳圈，最后绕过小椅子，跑回自己的小队，拍一下第二位幼儿的手，站至对尾，第二位幼儿继续进行第一位幼儿的动作。

三、放松活动。

教师带领幼儿边唱边进行游戏“袋鼠跳”。

附儿歌：跳跳歌

跳跳跳，双脚跳，

跳跳跳，单脚跳，

跳跳跳，转身跳，

天天跳，身体棒。

大班跳袋的玩法及规则篇九

友谊第一，比赛第二。

娱乐身心、欢乐童年、加强交流、展现自我。

1、活动时间□20xx年x月x日

2、活动地点□x

3、参赛对象□x班及家长

道具：障碍木桩

参赛人员：每班为x组，共x组，每组x对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离□x米距离

裁判员：发令人x□记录x人

规则：

(1) 家长在两边、孩子在中间跑。

(2) 比赛开始，家长与与孩子分别原地转三圈后，越过障碍跑向中间。

(3) 家长与孩子到达中间后进行双人牵手跑向终点。

(4) 最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。