

小班建构活动教案 40 篇反思

《小班建构活动教案 40 篇反思》这是优秀的幼儿园教案设计文章，希望对您的学习工作中带来帮助！

(1) 小班主题教案《多彩的气球》含反思

活动设计背景

创设一个尊重和支持的环境，给孩子真正的自由，建立真正的主动是幼儿增强探索能力的前提。鼓励幼儿大胆想象，能根据不同颜色创造性的建构出各种图形，丰富有关气球特性的多种体现。

活动目标

- 1.探索气球的多种玩法，培养创造力。
- 2.知道气球变鼓是因为充入了空气，感知空气的存在。
- 3.培养幼儿的观察力和动手操作能力。
- 4.愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。
- 5.探索、发现生活中的多样性及特征。

教学重点、难点

感知气球的特征，初步了解气球与空气的关系。

活动准备

各种颜色，形状的气球若干，大草坪，彩笔，白纸。

活动过程

• 师：今天，我们活动室里来了一群特殊的新朋友，你们想认识吗
那让

我们一起把它们请出来吧，好吗？

- 生：好。
- 师：教师将各种各样的气球展示给幼儿，引导幼儿自由探索。
- 幼儿探索的同时，教师问：你们看，老师手里拿的是什么
- 生：是气球。
- 师：那它是什么颜色
- 生：红色，白色，黄色，绿色……
- 师：那么小朋友们喜不喜欢玩气球啊

- 生：喜欢。
- 师：那我们大家一起到草坪上玩气球怎么样
- 生：好。
- 师：小朋友们我们排好队到草坪上玩气球，然后报告自己的发现好么?!来自快思老师教案.!

- 生：好。
- 师:1.拍一拍气球你会发现什么?
- 2.往空中抛气球，气球会怎么样
- 3.把气球放到耳边用手拨动，你能听到什么
- 4.把气球放到眼前又能看到什么
- 5.用手压气球，气球会变形么
- 让幼儿随意回答。
- 讨论：抛气球，气球为什么能轻轻地飘起来气球里面有什么?如果没有空气还能飘起来么?
- 放几个氢气球，观察气球在空中飘飞。
- 讨论：你们知道当气球碰到树枝被划破时，气球会破么树枝是什么样的?气球又是用什么做的?你们在玩气球时应注意什么?
- 让幼儿自由的回答老师的问题。教师及时给予评价。
- 给气球宝宝照相。请幼儿用彩笔画气球，说一说自己画的气球是什么颜色，什么形状的?

延伸活动：观察气球。进行画气球比赛之后把幼儿的作品贴到外面的美术角上让别的班幼儿来欣赏。

评价记录：幼儿能否说出气球的特征。

教学反思

1、给足孩子自由的时间与空间，顺应孩子的探索活动。

在孩子自发生成研究球的愿望时，我们在活动室一角提供相关资料：图书、碟片、图片、更多的多种多样的气球，孩子们很快投入到查找资料的研究活动中去，在这一过程中，孩子们表现出极大的积极性和自主性，他们发现问题，寻找问题答案，孩子们的潜能得到真正发挥，他们所探索的问题是他們真正想知道的东西。

2、用巧妙的方法引导孩子生成主题

幼儿活动常常受到无意注意和表象性思维的左右，对事物的探索往往缺乏深度。因此，我们借助开放性问题，以玩伴的身份参与活动，找到恰当的机会，与孩子有效互动，注意观察孩子的言行，理解他们的学习方式，思维方式，行动方式，帮助他们发现新的问题，持续不断地探索下去。

活动中，我观察到孩子对汽车有很大的兴趣，就利用游戏的形式，让孩子们玩玩，看看，讲讲，在自己感兴趣的活动中轻松懂得了许多气球方面的知识，同时还丰富了孩子们的想象力和动手创造能力。这次活动是和幼儿的情感、兴趣需要相结合的，是孩子们的探索活动的拓展和延伸。所以我们要多创设一些幼儿感兴趣的学习环境，让幼儿在愉快、轻松的环境中快成长。

(2) 小班建构游戏教案《汽车》含反思

活动目标：

- 1、 幼儿对建构游戏感兴趣，学习用拼插、搭高的技能，搭建简单的汽车造型。
- 2、 在教师的鼓励下，能按自己的意愿大胆建构自己不同造型的汽车，发展幼儿的建构能力。
- 3、 能够运用不同的材料建构不同的汽车。发展幼儿的发散性思维及提高幼儿的建构能力技巧，培养幼儿从小爱动脑筋的好习惯。
- 4、 幼儿初步有爱护玩具，不乱仍、不损坏，轻拿轻放玩具的习惯。
- 5、 使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

活动准备：

各种建构插塑材料

活动过程：

- 1、 教师出示幼儿带来的各种玩具引出今天的游戏主题，激发幼儿建构“玩具”的兴趣。
- 2、 出示各种各样车辆和幼儿共同讨论汽车的基本构造。
- 3、 结合 1~2 种玩具，让幼儿观察其造型，

网> 引导幼儿用简单的方法建构简单的玩具。

4、介绍游戏材料，提出游戏要求：

(1) 选择自己喜欢的材料拼搭自己喜欢的汽车造型。

(2) 要爱护玩具，轻拿轻放玩具。

5、 幼儿游戏，教师指导。

鼓励幼儿大胆拼搭，帮助个别能力弱的幼儿完成一个作品。

6、 游戏结束评议。

(1) 请个别幼儿讲述自己拼搭的是汽车有什么作用。

(2) 幼儿互相欣赏作品。

活动反思：

一、适宜行为

1、 提供丰富的操作材料，幼儿兴趣浓厚。

2、 指导重点突出，幼儿能搭出汽车的基本特征。

3、 能及时鼓励幼儿搭建不同样子的汽车。

二、不适宜行为

1、 活动前没有强调要友好解决纠纷。

2、 在收玩具时孩子收的比较慢。评价环节教师讲的过多。

原因：

1、 建构汽车的玩具种类偏少，幼儿都想玩，互不相让。

2、 幼儿十分兴奋，有部分幼儿不能按教师的要求在指定位置。

3、 幼儿只会介绍自己的作品，不懂得评价别人。

对策：

1、 多投放搭建汽车的材料。

2、 在建构前强调活动常规，引导幼儿讲讲如何友好的解决纠纷，并强调评价环节的常规。

3、 教给幼儿评价他人的方法，引导幼儿学习评价他人的作品懂得爱护他人作品等。

(3) 小班游戏教案《房子》含反思

活动目标

1. 让幼儿知道游戏的名称，激发幼儿的兴趣，在教师的鼓励下能

参与建构游戏活动。

- 2.让幼儿对建构材料感兴趣，感知特征，熟悉材料操作方法。
- 3.通过老师的鼓励、帮助，初步学习插、搭高、拼的技能。
- 4.使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。
- 5.通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动准备

积塑、插塑，带幼儿熟悉幼儿园的环境以及房子图片。

活动过程

1、导入

小朋友们，今天老师要请大家来当小小建筑师，帮幼儿园盖房子。

2、观察示意图，引导幼儿说出外型特征

- (1)、幼儿园有哪些房子?他们是什么形状的?
- (2)、围墙是什么样的?高不高?
- (3)、幼儿园的楼房它是几层的?宽吗
- (4)、我们要建幼儿园的哪几个部分?

3、教师示范搭建房子的技能和方法

老师按顺序搭出房子的形状，墙可以用正方形、长方形搭建，屋顶可以用三角形盖顶。

4、提出建构要求

- (1)、要搭出房子的主要结构，可以自由选择材料按意愿自由建构。
- (2)、游戏时要爱护玩具，掉到地上要及时捡起来，不要把别人搭建的房子碰倒。

(3)、要正确收放材料(轻拿轻放、按标记归类摆放)

5、幼儿活动，教师指导

(1)、对搭建能力低的幼儿，可引导其模仿教师或看房子图片进行建构。

(2)、引导他们从搭平面房子过渡到搭立体房子。

6、欣赏作品

你们觉得哪个房子搭的最漂亮?为什么觉得它漂亮?

7、评价总结

我们今天搭了什么?你是用什么材料来搭的?[来源快思老师教案网]
你还会搭哪些和老师不一样的房子?

表扬能大胆建构、大胆创造的幼儿。

8、自然结束。

教学反思:

整个活动过程,思路比较清晰,教态自然,能够根据教案的流程来上课。但是整个活动过程的气氛有点沉,不能够体现幼儿对活动的乐趣。

(4) 小班社会教案《游乐园》含反思

设计意图

根据幼儿的兴趣,结合本学期的目的——引导幼儿初步学会按意愿或命题进行有目的的建构。同时培养幼儿掌握观看简单平面图建构的能力。我们开始了“儿童乐园”的建构主题,由此进一步提升幼儿学习用铺平、延长、围合、技能搭建物体造型——构建儿童乐园。

活动目标:

- 1、幼儿知道游乐园器械的名称。
- 2、能用已学的技能拼搭出游乐器械的特征。
- 3、在游戏中能与同伴合作游戏。
- 4、在活动中,让幼儿体验与同伴共游戏的快乐,乐意与同伴一起游戏。
- 5、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

活动准备:

图片、清水积木。

活动过程:

1、谈话引入

师:小朋友你们都到过游乐园,你们知道游乐园里有哪些器材?
(旋转木马、飞船、赛车)

2、出示图片

师:小朋友说有旋转木马,我们一起来看看旋转木马是什么样的。[文章出自快思教案网]

根据幼儿所说的器材名称，引导幼儿观察相应的图片，说出主要特征，可用什么样的积木拼搭。

3、幼儿进行拼搭活动

师：小朋友，今天我们来搭建游乐园，请小朋友和你的好朋友选择你们喜欢的器材图片，边看图边拼搭，搭的时候动作要轻，不要的积木放好，不要影响别人。

4、师生共同小结活动

师：游乐园搭好了，请小朋友来介绍自己搭的器材。

指导要点：

1、在幼儿搭建过程中，教师引导幼儿合理的使用合理的结构材料突出游乐设施的主体特征。

2、启发幼儿在仿造的基础上想象创造旋转木马、滑滑梯、小水车、健身器械等。

3、指导幼儿围合的方法。

4、注意各个游乐设施的间距，不随意碰倒别人的搭建物。

活动反思

活动开始结合游乐场的各种图片在大黑板上引导幼儿认识儿童乐园的各项游乐设施，同时规划布局好搭建的位置。孩子相对就比较有目的，搭建比较有序，针对一开始的围合技能——围游乐园的外墙孩子们不是有特别明显的概念，有的幼儿搭建一半“同字型”最终没有围合起来。外幼儿大致懂得看着规划布局图来搭建，但想象力还不够，不会自己选用建构材料，要师提醒引导，搭建出的游乐设施也很简单，缺乏想象力。教师还是可以针对某一游乐设施提供不同造型等图片，在区间建构时个别去引导幼儿想象搭建，对幼儿选用材料多鼓励多引导，进一步提高幼儿主题搭建的技能水平。

(5) 小班结构游戏教案《公路上》含反思

活动目标：

1、培养幼儿的合作能力，通过合作共同建构完成主题。

2、巩固幼儿合理布局的能力，并尝试使用多种材料进行建构。

3、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起

游戏。

- 4、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。
- 5、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。

活动准备：

1. 建构草图,各种建构材料如:雪花片,多孔插塑等.及一些辅助材料如:花,树,牛奶盒等.
2. 已经尝试合作建构<十字路口>.

活动过程：

一、师提出问题,引起幼儿回忆,引出建构主题.

回忆上节活动内容。

师:小朋友,我们上次尝试建过了十字路口,今天我们再来建构一次有关路的主题:马路上.

二、请幼儿讨论说说马路上都有什么?马路旁边又有什么建筑物?(教案来自:快思教案网.)师根据幼儿回答的情况设计出马路上的草图.

师:1.马路上都有什么呢?(各种车辆,及红绿灯等)

2.马路旁边有什么?(超市,房子,幼儿园,游乐场,公园等)

三、出示一些辅助材料,让幼儿说说这些辅助材料可以用来做什么?

(6) 小班建构游戏教案《平面停车场》含反思

游戏目标：

- 1.认识自己小区或周边的停车场，了解停车场的基本建构方法。
- 2.能够自由俩俩或三俩组合或者通过合作搭建平面的停车场。
- 3.体验合作建构的快乐，提高同伴间相互合作的能力。
- 4.在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

5.使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

游戏准备：

前期经验：熟悉自己小区的地面停车场或地下停车场。知道停车场的基本建构方法。

材料提供：不同长短的木板，圆形、弧形积木。奶粉罐、鞋盒，

建构积木及配件等。

环境创设：关于建构停车场的图片及结构示意图。

游戏指导：

一、活动前指导

1.欣赏各自带来的停车场的图片，集体讨论停车场是什么样子的，如何搭建的？。

2.俩俩过三俩讨论如何搭建停车场？!快思.教案网出处!需要什么材料?搭几个车位？。

3.在原来马路的基础上，幼儿分小组合作进行搭建立停车场。

二、活动中指导

1.引导幼儿自主观察各自带来的停车场照片，了解搭建停车场的拼接和间隔距离。

2.对于搭建有困难的小组给予适时的帮助和指导。

3.请有经验的孩子边搭边向同伴描述搭建对象的基本特征和构造。

三、活动后指导

1.集体展示并介绍自己停车场搭建的成果，讨论搭建过程当中遇到的困难与问题，采用何种解决策略。

2.继续调整建构时候发生的一些问题，并进行示范。追求停车场的平整性、稳固性以及美观性。

反思：此次活动，幼儿分小组进行，彼此之间配合得比较好，最明显的表现就是：他们都有集体荣誉感，哪怕自己的一组建得不如别人。因此个个都积极动手，积极动脑。但是幼儿利用废旧物品的能力还不够强，想象力还不够。例如：幼儿只知道用易拉罐来当停车场的外围墙，就不知道还可以用其它材料来替代。

(7) 小班结构游戏教案《太阳》含反思

活动目标

1、学会拼太阳，增强动手动脑能力。

2、体验结构游戏的乐趣，愿意与同伴一起分享玩具。

3、发展幼儿的小手肌肉动作和手眼协调能力，培养幼儿爱护建构材料和建构成果的意识，培养幼儿合作能力，学会自己收玩具。

4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

5、使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

活动准备

1、雪花片若干筐。

2、教师范例一个。

活动过程

一、结构游戏：太阳

1、教师出示拼好的范例太阳和图片太阳，激发幼儿兴趣。

师：小朋友看，我手上拿得是什么？(来源快思老师教案网)太阳漂亮吗？它是什么形状的？太阳是什么时候出来玩的？它的光照在身上感觉怎样？

2、教师讲解拼插过程。

3、教师提出活动要求：

(1)不能和小伙伴抢花片，并保持地面的整洁。

(2)可以用你自己喜欢的颜色来拼。

(3)也可以和小伙伴一起完成作品。

4、幼儿拼插，教师在旁指导。

重点指导幼儿配色的能力和太阳的大小。

5、教师小结。活动结束。

活动反思：

首先，我觉得在活动中为全体幼儿提供了一个富有探索性的学习环境。象肯德基全家桶、饮料杯、彩笛卷盒子等这些废旧物品对孩子们来说既新鲜又熟悉，这些物品特别是彩笛卷盒子变化大、剪剪贴贴，操作性强，这为幼儿在探索学习过程中发现问题、提出问题提供了极好的契机。因此，孩子们在操作中个个兴趣浓厚、思维积极，根据他们已有的经验，建构出方法不一的围墙，教师对这些建构作品分别给予肯定和鼓励，有效地调动了幼儿探索的积极性。最后，在积累经验的同时，帮助幼儿学习新的建构技能，使幼儿在原有的基础上得到了提高，也大大满足了幼儿不断探索的欲望和成功的体验。这是我对建构活动的第

一次尝试，在活动中肯定存在许多问题，如在活动中是否应选择同种材料(象都是口大、底小的桶形)或完全形状不同的材料，因为同种材料也有多种搭法，不同材料的建构方法就更多了。因此，还有待于老师们共同探讨、研究，希望各位老师给我提出宝贵的意见。

(8) 小班游戏教案《建构》含反思

活动目标

- 1.让幼儿知道游戏的名称，激发幼儿的兴趣，在教师的鼓励下能参与建构游戏活动。
- 2.让幼儿对建构材料感兴趣，感知特征，熟悉材料操作方法。
- 3.通过老师的鼓励、帮助，初步学习插、搭高、拼的技能。
- 4.通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。
- 5.使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

活动准备

积塑、插塑，带幼儿熟悉幼儿园的环境以及房子图片。

活动过程

1、导入

小朋友们，今天老师要请大家来当小小建筑师，帮幼儿园盖房子。

2、观察示意图，引导幼儿说出外型特征

- (1)、幼儿园有哪些房子?他们是什么形状的?
- (2)、围墙是什么样的?高不高?
- (3)、幼儿园的楼房它是几层的?宽吗
- (4)、我们要建幼儿园的哪几个部分?

3、教师示范搭建房子的技能和方法

老师按顺序搭出房子的形状，墙可以用正方形、长方形搭建，屋顶可以用三角形盖顶。

4、提出建构要求

- (1)、要搭出房子的主要结构，可以自由选择材料按意愿自由建构。
- (2)、游戏时要爱护玩具，掉到地上要及时捡起来，不要把别人搭建的房子碰倒。
- (3)、要正确收放材料(轻拿轻放、按标记归类摆放)

5、幼儿活动，教师指导

(1)、对搭建能力低的幼儿，可引导其模仿教师或看房子图片进行建构。

(2)、引导他们从搭平面房子过渡到搭立体房子。

6、欣赏作品

你们觉得哪个房子搭的最漂亮?!来源:快思老.师教案网!为什么觉得它漂亮?

7、评价总结

我们今天搭了什么?你是用什么材料来搭的?你还会搭哪些和老师不一样的房子?

表扬能大胆建构、大胆创造的幼儿。

8、自然结束。

活动反思:

首先，我觉得在活动中为全体幼儿提供了一个富有探索性的学习环境。象肯德基全家桶、饮料杯、彩笛卷盒子等这些废旧物品对孩子们来说既新鲜又熟悉，这些物品特别是彩笛卷盒子变化大、剪剪贴贴，操作性强，这为幼儿在探索学习过程中发现问题、提出问题提供了极好的契机。因此，孩子们在操作中个个兴趣浓厚、思维积极，根据他们已有的经验，建构出方法不一的围墙，教师对这些建构作品分别给予肯定和鼓励，有效地调动了幼儿探索的积极性。最后，在积累经验的同时，帮助幼儿学习新的建构技能，使幼儿在原有的基础上得到了提高，也大大满足了幼儿不断探索的欲望和成功的体验。这是我对建构活动的第一次尝试，在活动中肯定存在许多问题，如在活动中是否应选择同种材料(象都是口大、底小的桶形)或完全形状不同的材料，因为同种材料也有多种搭法，不同材料的建构方法就更多了。因此，还有待于老师们共同探讨、研究，希望各位老师给我提出宝贵的意见。

(9) 小班建构游戏教案反思《小小砌墙师》

活动目标:

- 1、初步学习架空、叠高等简单的建构技能，能积极参与建构活动。
- 2、在建构中体验乐趣，并产生初步的合作意识。

3、发展幼儿的动手能力。

4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

5、遵守游戏规则，体验与同伴合作游戏及控制性活动带来的快乐。

活动重点难点：

活动重点：

学习架空、围合的建构技能。

活动难点：

1、架空的搭建方法。

2、合作搭建围墙。

形成原因：

1、小班幼儿对建构技能的缺乏；

2、以平行游戏为主，缺少与同伴的合作意识。

解决办法：

经过多次尝试，运用分析、比较等方法得出经验。

活动准备：

全家桶、饮料杯、红箩筐、彩笛卷空盒若干；场景布置（塑料花、泡沫板）、动物手偶。

活动过程：

一、创设情景，激发欲望。

灰兔家种了许多美丽的鲜花，想请我们一起去观看。（教案来自：快思教案网）这些花都折断了，是怎么回事呀？

那你们能不能帮它想想办法，使这些美丽的花儿不遭到破坏？

二、提供材料，自由搭建。

分组合作，初次尝试搭建。

三、讨论探索，架空搭建。

你是怎么搭的？你觉得哪座围墙建造的最好？为什么？

我们来学学这种好的办法吧！

四、欣赏感受，体验成功。

小兔觉得小朋友们真能干，帮它造了既漂亮又牢固的围墙。谢谢

你们!希望你们有空的时候多来我家玩。

活动反思:

首先,我觉得在活动中为全体幼儿提供了一个富有探索性的学习环境。象肯德基全家桶、饮料杯、彩笛卷盒子等这些废旧物品对孩子们来说既新鲜又熟悉,这些物品特别是彩笛卷盒子变化大、操作性强,这为幼儿在探索学习过程中发现问题、提出问题提供了极好的契机。因此,孩子们在操作中个个兴趣浓厚、思维积极,根据他们已有的经验,建构出方法不一的围墙,教师对这些建构作品分别给予肯定和鼓励,有效地调动了幼儿探索的积极性。最后,在积累经验的同时,帮助幼儿学习新的建构技能,使幼儿在原有的基础上得到了提高,也大大满足了幼儿不断探索的欲望和成功的体验。这是我对建构活动的第一次尝试,在活动中肯定存在许多问题,如在活动中是否应选择同种材料(象都是口大、底小的桶形)或完全形状不同的材料,因为同种材料也有多种搭法,不同材料的建构方法就更多了。因此,还有待于老师们共同探讨、研究,希望各位老师给我提出宝贵的意见。

(10) 小班结构游戏教案《城堡》含反思

活动目标

- 1、学会拼太阳,增强动手动脑能力。
- 2、体验结构游戏的乐趣,愿意与同伴一起分享玩具。
- 3、发展幼儿的小手肌肉动作和手眼协调能力,培养幼儿爱护建构材料和建构成果的意识,培养幼儿合作能力,学会自己收玩具。
- 4、使小朋友们感到快乐、好玩,在不知不觉中应经学习了知识。
- 5、通过活动幼儿学会游戏,感受游戏的乐趣。

活动准备

- 1、雪花片若干筐。
- 2、教师范例一个。

活动内容与指导

一、结构游戏:城堡

- 1、教师出示拼好的范例,激发幼儿兴趣。

师:小朋友看,你们看,这么大的房子像什么呀?(城堡)城堡和我

们看到的房子有什么不一样的?(本文来自: 快思老师教案网)这些城堡长得都一样吗?

2、教师讲解拼插过程。

3、教师提出活动要求:

(1)不能和小伙伴抢花片,并保持地面的整洁。

(2)可以用你自己喜欢的颜色来拼。

(3)也可以和小伙伴一起完成作品。

4、幼儿拼插,教师在旁指导。

重点指导幼儿配色的能力及城堡的大小高度。

5、教师小结。活动结束。

活动反思

结构游戏是一种具有创造意义的游戏,也是一种造型艺术活动。它的材料色彩鲜艳,形状各异,游戏形式多样,深受幼儿的喜爱。同时,愉快的结构活动能促使幼儿身心得到全面和谐的发展。通过结构游戏,可以培养幼儿良好的行为习惯,而良好的行为习惯有时顺利进行结构游戏的保证。

(11) 小班建构游戏教案《小动物的家》含反思

活动目标:

1、能用各种盒子及辅助材料创造性地建构各种各样的房子,能根据提供的材料自由分工合作、互相协作的进行搭建。

2、在游戏中能够充分的表现美和创造美,发展幼儿的动手操作能力及想象能力。

3、乐于帮助小动物们建造冬日家园,激发幼儿爱护小动物的情感。

4、遵守游戏规则,体验与同伴合作游戏及控制性活动带来的快乐。

5、乐意参与游戏,体验游戏的乐趣。

活动准备:

1、知识经验准备:已有搭建的相关经验。

2、物质材料准备:各种各样的大小、形状不一的盒子、各种各样的动物。

3、环境准备:空旷安全的场地。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/52807505100007005>