# 最新舞蹈教学工作计划中班(四篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-06-30

*舞蹈教学工作计划中班一1、培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。2、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。3、认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。4、学会几种简单的基本舞步，能在众人面前自由地、愉快地表演。二、周次和目标：第一周：1、练习队形...*

**舞蹈教学工作计划中班一**

1、培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。2、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。

3、认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。4、学会几种简单的基本舞步，能在众人面前自由地、愉快地表演。

二、周次和目标：

第一周：

1、练习队形，站立、压脚背跪坐的姿势。2、交待舞蹈课的常规要求。

3、认识自己身体的各个部位（头、颈、肩肘手、跨、脚尖、脚背、脚跟等）。认识身体动作分解：

1－8：用手边指各部位边大声说，头头－胸胸－肚子肚子－头胸肚子2－8：反复一次。

3－8：肩肩－肘肘－腕子腕子－手手（左右各一次）4－8：跨跨－膝盖膝盖－脚腕脚腕－脚脚5－8：双手向左旁平伸，反复一次。6－8：前伸手，低头－后伸手，仰头7－8：左前方－右后方（双手平伸）8－8：反复一次

第二周：

1、复习上周的学习内容。（站立、压脚背跪坐、认识身体动作）2、学习盘腿坐，要求幼儿双腿盘坐、头向正前方看、背部挺直。手部动作组合分解：手放在腰后，站立。1－8：双手前伸五指伸开，手（打开－合拢）

2－8：手腕左右转动，五指张开。手由前伸－双山膀（手转动）3－8：左手握拳－打开，反复一次

4－8：手画圈－手放背后－双手向前伸出（最后一拍）重复一次

第三周：

1、复习上周的学习内容。（盘腿坐、手部动作）

2、学习伸腿坐，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直。

3、学习小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1－8：双手五指张开伸直，两臂上举，膝弹动两臂屈伸在两旁（左右一次）2－8：小碎步，两臂上举，小碎步，两臂侧平举3－8：右手单指指眼睛，双手向后立掌同时小碎步4－8：山膀位，击掌经头顶双手打开间奏：跟随音乐点头

第四周：

1、复习上周的学习内容。（伸腿坐、小舞蹈）2、学习踵趾步，小八字步准备。

1－8：左脚向右斜前方伸出，脚跟落地。右腿向2点屈膝，身体向左后倾斜，面向2点上方

2－8：右腿直立，左脚向6点撤步，脚尖点地，脚面向外，身体略前倾面向8点上方，反复一次。

第五周：

1、复习上周的学习内容。（踵趾步、小八字步）2、学习勾绷脚。腰部动作组合分解：

前奏：手放在腰后，压脚背跪坐

1－8：双手曲肘上下叠放在胸前，身体随节奏左右摆2－8：双手前伸做放物状，双手翻掌后放在身体两侧3－8：重复第一个八拍

4－8：手放在嘴边身体前倾，脚压脚背跪坐

5－8：左手放在肩旁左右摆动，右手伸直放在身体旁，身体向左转身面向2点6－8：双手交叉画圈，压脚背跪坐

7－8：双手放在身体两旁，身体左右摆动，身体面向1点8－8：双手合掌放在脸旁，做睡觉状

第六周：

1、复习上周的学习内容。（勾绷脚、腰部动作）

2、复习小舞蹈《两只老虎》，鼓励幼儿在众人面前表演，进行分组表演，给予幼儿最大的鼓励，培养幼儿的自信心。

第七周：1、复习所学的基本内容。（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚）

2、学习小舞蹈《小青蛙》：前奏：双手随节奏拍手、点头，动跨

1－8：双手曲肘，左脚向右斜前方伸出，脚跟落地，右脚向2点屈膝身体向左倾斜，面向2点上方。2－8：反面反复一次

3－8：双手五指张开曲肘，双脚做蹦跳步左－右4－8：双手做游泳状，双脚做小碎步

间奏：双手随节奏拍手、点头后四个八拍反复一次

第八周：

1、复习所学的基本内容。2、复习小舞蹈《小青蛙》。

3、学习小碎步：正步准备，双脚跟抬起可有节奏也可无节奏地双脚掌交替快速、均匀地小步行进或原地走动。强调膝关节一定要放松。

第九周：

1、复习上周的学习内容。（小碎步）2、学习头部动作组合：

前奏：双手叉腰，双脚跪立，身体面前1点，强调幼儿面带微笑1－8：双手叉腰，低头－向前－仰头－向前2－8：双手叉腰，左旁－向前－右旁－向前3－8：反复第一个八拍；4－8：反复第二个八拍

5－8：双手叉腰，左侧－向前－右侧－向前

6－8：双手交叉于胸前，手向两旁打开，双脚由跪立－跪坐，头左右快速摆动7－8：反复一次8－8：反复一次

第十周：

1、复习所学的基本内容（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚、小碎步）

第十一周：

1、复习舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》 2、学习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范3、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（

第十二周：

1、复习上周的学习内容。(三脚架、舞蹈组合)

2、学习基本功压脚背：讲解动作要求，并找幼儿做示范3、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》

第十三周：

1、复习上周学习内容。（三角架、压脚背、舞蹈组合）

2、练习蹦跳步，正步准备。动作时双腿屈膝，经双脚蹬地跳起，在空中双腿直膝，然后双脚掌落地，同时双腿屈膝。蹦跳步可双脚起跳，双脚落地，也可单脚起跳落地。

第十四周：

1、复习上周的学习内容。（蹦跳步、三角架、压脚背、舞蹈组合）2、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》

第十五周：

1、复习上周学习内容。

第十六周第十九周：

1、复习本学期学习的基本动作，及教学常规2、复习本学期学习的舞蹈和小律动。

3、复习基本功三角架、压脚背、蹦跳步，强调动作要求

第二十周：汇报演出

**舞蹈教学工作计划中班二**

本课堂的主要教学任务是巩固新教的学习内容（把上部分、把下部分)在音乐节奏里完成和体现动作的性质。

一、教学目的和要求：

（1)一位擦地时注意节奏的变化，通过各种变化，使学生更加好的掌握双腿的控制能力，以及对音乐的处理。

（2）4拍和1拍完成半蹲的不同发力点，4拍的松弛以及1拍的瞬间松紧感，更好的训练到学生膝盖的控制能力。

（3）五位擦地除了动作变化外，重点做四位回转时的稳定性，为把下技巧打好基础。

（4）做旁腿变后腿时要保持上身体态，特别是腿的控制力，腿尖、膝盖要使上劲，千万不能向下掉，感觉腿的延伸感。

（5）做小弹腿时，加上半脚尖的动作，更好的训练到脚腕的能力，以及膝盖、小腿的灵活性。

（6）做控制时注意胯的稳定性，上身、后背的垂直，通过各种不同的舞姿，更好的训练到了学生双腿的控制能力。

（7）五位小跳加上手的动作，要求学生注意手、脚、腿的配合性，更好地训练到学生的协调性。

（8）射燕、跳中的跳转身360度，注意方位感，特别是在转身过程中注意要有空中感，以及落地时的舞姿。

（9）拧身跳跃接扑步，眼睛随手的路线经上弧线，注意拧身及跳跃的高度，动作要求完成好，做到轻、飘、高。

二、重点、难点的解决方法：

对于学生容易出现的各种不同的问题，重点是把单一动作再做进一步细致地讲解，以及加大训练的强度，反复练习，达到熟练、规范。作业安排情况：练习课堂所学内容，特别是难点，加强训练。

三、教学方法及实施方案上节课存在的问题：

学生连接动作的能力不够以及手脚的配合不够准确。本节课以复习为主，在其过程中解决上节课存在的问题，并加强跳跃练习，解决跳跃中蹲的不足，以及移动性运动过程中后背松懈、腿部力量不足的现象，特别时对学生们在做从一个舞姿过渡蹈另一个舞姿时路线的要求.身韵课教案授课教案：步伐训练——“慢步组合”

1、课程教学目的和要求

步伐训练在课程中是一个重点部分，它的作用是起到对动作的连接转换，要求脚底连贯性强、平稳，膝盖松驰，身体在旁提基础上的舞姿变化。

2、讲授的内容提要：慢步组合是通过腿脚部分在不断行走过程中产生的一种动势，路线有横向行走和斜线前后行走，与身体的舞姿的变化结合起来，突出流动过程中的风格韵味。

3、重点和难点：注重脚底在行走中通过脚跟脚掌趾的过程，膝盖松弛。动作容易把脚跟抬得过高落地，脚的动作不连贯。

4、解决方法：

（1）加强步伐的单一练习；

（2）流动中脚步贴着地面行走，力量均衡缓慢。

5、教学方法和实施步骤：首先把本课程的性质、特征和重点加以表述，把要教授的动作示范一然后让学生模仿动作。根据学生模仿时出现的问题加以纠正。讲解正确方法和容易出现的毛病，再次进行反复训练直至学会。

（1）先教授单一动作，正面、反面进行练习

（2）把单一动作通过节奏变化反复练习，直到基本动作掌握

（3）教授组合动作

（4）动作与音乐配合阶段

（5）从开始至结束组合反复练习，纠正动作，加强组合的熟练程度。最后要求在课后复习，熟悉动作和节奏，更好的把组合内涵表现出来

技巧课

一、教学目的和任务

技巧课是培养舞蹈演员的一门专业基础课，它和其它专业课共同担负着培养优秀的舞蹈演员，掌握民族舞蹈基本技术的任务。它主要是训练舞蹈专业学生身体各部位的基本能力，使学生在力度、软度、灵活性及弹跳暴发等方面得到改善，并掌握一定水平的高难度翻腾技巧和较全面的地面滚动技巧，从而提高舞蹈表演技巧技能，丰富舞蹈语汇，扩大舞蹈的表现力。

二、教学原则和方法

遵循由浅人深，由易到难，循序渐进的教学方法。在普遍培养的基础上，采取因人而异，因材施教的教学原则进行教学。一、二、三年级进行普遍教学，并以单一技巧为主进行训练，掌握其规格，要领、方法。

四、五年级进入综合性练习，可根据学生的各体差异和专业条件及特长选修高难度技巧动作，并编排部分适用于舞台表演的综合性训练组合。

三、教学年限与学时

年限——五年

学时——每学年34周四、考查与考试方法：

根据教学大纲完成情况和平时学习态度结合起来进行考核。

评分标准采用百分制、分优、良、及格、不及格四个档次，由任课教师打出成绩，教研室全体教师核查审定。

五、教学内容：

一年级教学形式与方法：

本学年为教学的基础阶段，重点解决学生的一般身体素质和专项身体素质，其中以肩、胸、腰的软度和腹背肌及腿部的力量练习为主，并在预备班教学基础上，继续掌握单一技巧动作，解决动作之间的连接能力，进行串技巧练习。

内容：

(一)素质训练

1．软度：肩、胸、腰、髋的各种手段练习并组成组合。

2．力度：腹肌、背肌、臂力、腿及弹跳的各种手段组合性的练习。

(二)基础动作

以腰的软度，其中包括控、提、甩、涮为主要进行组合练习。

(三)技巧动作

(男班)

串前滚翻

串后滚翻

窜毛扑虎、人洞、跌筋小组合串虎跳

串按头

小翻踺子

原地小翻

豆汁

扫堂

绞柱

(女班)

串前滚翻

串后滚翻

串抢脸

串卧前桥

串前桥

串后桥

串虎跳

打腿前桥

打腿后桥

绞柱

地面滚动小组合

注：如同学身体素质达到一定能力时，可根据情况增加难度较大的技巧。

继续提高身体素质能力，以速度、力量为主要练习(上肢、腹、背、腿部)，继续发展高维度技术技巧，巩固提高所学技巧。

内容：

(男班)

旋扑虎

踹燕扑虎

走丝扑虎

倒扎虎

吊腰

变身抢背

侧空翻(蛮子)

原地团身前空翻(单前扑)

原进团身后空翻(单提)

空翻踺子

踺子小翻

(女班)

滚翻变型(后倒腹卧下、肩后滚翻、肩前滚翻、侧滚翻)

软翻变型(依次前软翻、后桥落跪、猴提等)

前手翻

侧空翻

打腿翻身

走丝扑虎

背转

跪转

坐转

前空翻

单腿小翻踺子

单腿原地后手翻

三年级

教学形式与方法：

本学年继续巩固提高所学技巧，要求独立完成技巧动作的能力与质量，同时进入上、下高技巧及弹板练习。

内容：

(男班)

虎跳前扑

蹲提

单蹑子

单蛇腰

踺子空翻

跺子蛮子

飞脚

旋子

弹板部分：

弹板蛮子

弹板前扑

弹板舞姿跳

上、下高技巧部分

下桌按头

下桌抢背

下桌蛮子

技巧部分

地面技巧小组合(地面滚动、软度、小技巧组成)

鱼跃前手翻

前空翻

后空翻

独立完成飞脚

旋子

单腿踺子小翻(各别完成)

弹板部分:各种舞姿跳(前飞燕、横飞燕、后飞燕)

侧空翻

桌上技巧：

前软翻

后软翻

下桌技巧：

下桌抢背

下虎跳

侧空翻下

四年级

教学形式与方法

本学年以巩固提高为主要练习，继续提高独立完成技巧的能力，并以掌握的技巧动作进入组合训练，同时，开设双人技巧。

内容：

(男班)

翻腾部分

前滚翻双飞燕前扑，后滚翻提。

穿抢背、穿九手、相思板。

串虎跳前扑

飞脚骗腿蛮子

飞脚骗腿旋子

飞脚骗腿吊腰

下桌技巧：

下桌前扑

下桌提

下桌直体

双人技巧：

过包

片包

转包

滚背

抱虎跳

捧提

蹬蛮子

蹬加官

胯肩蛇腰

(女班)

技巧部分

单腿踺子小翻(各别完成)

空翻踺子(各别完成)

侧手翻接侧空翻

飞脚骗腿侧空翻

飞脚骗腿旋子

飞脚骗腿吊腰

各式大跳接侧空翻或前空翻

双人技巧：

背包

滚背

掐虎跳

跳抱踹燕后桥

五年级

教学形式与方法：

在提高巩固普遍教学的基础上，可根据学生身体素质的不同情况，发展不同的个性，技巧，并结合音乐、表演、进行综合性组合教学，借以提高技巧本身的表现力，使课堂训练和舞台实践的应用同步发展。

内容：

(男班)

翻腾技巧：

踺子小翻串

踺子小翻团身空翻

踺子小翻直体

踺子小翻前扑

踺子小翻蛮子

踺子小翻蹑子

踺子小翻提回龙前扑

扫腿旋子

旋子360度

旋转技巧：

扫腿探海转

扫腿螺丝转

斜线技巧：

串飞脚

串蛮子

串吊腰

圈功技巧：

圈飞脚

圈蛮子

圈旋子

圈蹑子

卷扫堂

(女班)

翻腾技巧

空翻踺子接各种舞姿跳

单腿踺子小翻

各式大跳接前空翻，或侧

斜线技巧：

串飞脚

串蛮子

串吊腰

串跪翻身

转

圈功技巧

圈蛮子

圈旋子

圈跪转

圈绞柱或变型转

综合性组合(男、女)

串跪

圈软叉

注：

在五年的教学过程中，素质训练是持之以恒的，可以课上课下结合，并要不间断地训练，逐渐加大难度与密度，提高运动机能，这样才能使舞蹈教学得以尽快发展。

四川现代艺术学校

**舞蹈教学工作计划中班三**

一、教学目标：

1、通过对儿童基础训练养成他们正确的体态习惯，优美的举止，从内到外对人进行全面美感塑造的教育,能培养孩子鉴赏、创造美的能力。

2、少儿通过学习，可以使肢体各方面在力量、速度、耐力等方面受到锻炼，提高身体的协调性、敏捷性、灵活性，使孩子的形体、气质得到训练，纠正孩子不良的站姿、坐姿，促进少儿身体的健康。

3、通过表现力训练，让学生养成不仅会跳，更要会表演，使学生懂得舞蹈是“舞”和“演”。

4、对基础好的学生适当指导，帮助，并予以拔高，促其更快向表演团队发展。

二、教学内容：

一、上肢

手型：嘴式手型

手腕动作：小波浪、抖手、对腕、折腕

手臂位置：上位、下位、斜上位、后斜上位、前平位、旁平位、斜下位

手臂动作：前大波浪、旁大波浪、平开手、扶胸礼、双盖手、

二、上体：

松肩、晃头、含胸、展胸、提腰、松腰、弯腰

三、下肢

地面位：对脚盘坐，双跪坐

脚踝动作：踮脚

舞姿：前抬腿、前吸伸腿

舞步：吸腿走、碎步、前踵步、蛙跳步、跳踢步、吸跳步、横追步、鸭走步、旁踵步、踮脚走

四、表演能力训练

第一周：

1、熟悉幼儿，练习队形，站立姿势。

2、交待舞蹈的常规要求。（时间与物品）

3、新授舞蹈组合：小熊晚安

第二周：

1、音乐游戏：拉个圆圈走走

2、复习舞蹈组合：小熊晚安

3、新授头组合

第三周

1、音乐游戏：拉个圆圈走走

2、复习头组合

3、新授舞蹈组合：走路

第四周

1、音乐游戏：拉个圆圈走走

2、复习舞蹈组合：走路

3、新授舞蹈组合：小手小脚

第五周：

1、音乐游戏：蝴蝶

2、复习舞蹈组合：小手小脚

3、基本步伐——进退步：右脚向前踏地屈膝移重心，左脚离地屈膝，原地踏步，右脚前脚掌向后踏地，继续一再动作。

小碎步：双膝放松、屈膝，两脚掌着地，快速交替行走，速度要平均，一般用于斗劲轻快、活跃的舞蹈中。

蹦跳步：双脚正步并拢，一拍一次前脚掌着地跳跃，起跳前，双膝略微弯曲，落地时，脚单着地，跳跃要轻盈富有弹性。蹦跳形式有：双起双落、单起双落、双起单落。蹦跳标的目的为：前、后、左、右、斜前方、斜后方等。

小跑步：按音乐节奏跑步，左脚向前小跑一步，同时右脚离地；右脚向前小跑一步，同时左脚离地，动作要有节奏地交替进行。小跑步时，幼儿之间可拉手小跑，也可独自叉腰或做其它动作小跑。小跑步也多用于活跃、欢喜的舞蹈中。

4、新授舞蹈组合：我的本领多么大

第六周：

1、音乐游戏：蝴蝶

2、复习舞蹈组合：我的本领多么大、小熊晚安、走路、小手小脚

第七周：

1、音乐游戏：开火车

2、基本步伐——点步

娃娃步：两脚交替屈膝向两旁踢出，脚心向上、脚踢起时向外撇，双膝尽量挨近。双手可以五指张开、随身体自然摆动，也可一手臂侧屈肘于胸前，一手臂侧平举。

3、新授舞蹈组合：小红花

第八周：

1、音乐游戏：开火车

2、复习舞蹈组合：小红花

3、新授舞蹈组合：泥娃娃

第九周：

1、复习基本步伐、动作组合

2、复习舞蹈组合：泥娃娃

3、新授舞蹈组合：动物模仿操

第十周：

1、复习舞蹈组合：动物模仿操

2、新授舞蹈组合：小燕子

第十一周：

1、复习以前学的内容。

2、复习已学过的所有组合。

3、复习舞蹈组合：小燕子

第十二周：

1、复习以前学的内容。

2、复习已学过的所有组合。

3、学习在舞蹈小燕子的单一舞蹈动作的基础上进行队形变换，形成完整的舞蹈形式。

第十三周：复习小燕子

第十四周：

1、复习小燕子

2、复习舞蹈组合：小熊晚安、走路、小手小脚、我的本领多么大、小红花、泥娃娃、动物模仿操

第十五周：

1、复习小燕子

2、复习所有的动作组合，作好汇报演出的准备。

第十六周：汇报演出

**舞蹈教学工作计划中班四**

一、教材简析:

在整个教材的设置上，充分思考到校学生的生理特性并结合他们的心理特点，把知识性、训练性、娱乐性及表演的适用性有机的结合在一齐。在训练上强调了学生训练舞蹈的科学性、系统性及多样性，使之促进学生在德、智、体、美诸方面得到了协调发展。本学期主要是针对一年级学生所能掌握的舞蹈基本潜力和基本动作。主要练习校园群众舞的训练，力求充分挖掘学生的天性，使学生的舞蹈动作能够到达高一层次的协调流畅。从而启发学生用肢体去表达情绪、抒发感情。增进学生的合作意识。

二、学生特点与基本学情分析:

一年级学生年龄较小，注意力集中的时间不长，动作发展也不十分协调。所以本学期教学的主要目的是激发幼儿学习舞蹈的兴趣，同时让学生能在众人面前大胆的表演，提高幼儿的自信心。在此基础上让学生学习正确的站立、压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐等基本姿势。认识自我身体的各个部分，学习校园群众舞《找朋友》训练学生动作的协调性，节奏感及乐感。

二年级的学生有了一年的舞蹈学习基础，所以这学期的舞蹈学习会增加难度，校园群众舞是面向全体学生的一种群体舞蹈，它是透过一些基本的舞蹈动作、跑跳组合以及透过队形的变化，在音乐的伴奏下进行的一种韵律活动。学习校园群众舞《阳光校园》，训练学生的舞蹈感觉和乐感。

文章引用自:

三、学期教学目标:

1、认识自我身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。

2、培养学生喜欢跳舞和做音乐游戏。

3、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。

4、学会几种简单的基本舞步，及多个小律动、组合、能在众人面前自由地、愉快地表演。

5、培养学生模仿动作能够独立跳舞。

6、掌握队形的变化，体会学舞蹈的乐趣。

四、教学重、难点:

教学重点:1。掌握《校园群众舞》的风格特点;

2。透过群众舞的学习，加深对所学知识的理解和基本技术;

3。舞蹈步伐和音乐韵律感的掌握;

4。根据不一样年龄阶段的群众舞学习实践过程培养身体的协调性及团队精神，还要结合教学教法作业，进行专题研究、讨论。

教学难点:1。校园群众舞的舞蹈动作要注重手、脚、头的协调;

2。要注意舞伴的舞步流动、身体配合。

五、教学措施:

透过一个学期的学习，大部分学生对舞蹈这门课程有了很大兴趣，透过学习校园舞蹈，我认为在以后的课堂上应多让孩子们分组学习，这样能增强学生的群众荣誉感和职责心，也能够更好的控制课堂纪律和课堂气氛，在起初舞蹈的动作外，穿插一些游戏舞蹈，在游戏中学习舞蹈，在舞蹈中快乐学习。

六、一学期一年级教学进度计划按周次列表

第一周

上课队形，基本站姿;

要求：掌握站姿的基本要求;

第二周

第一个动作;

要求：掌握吸跳步的要领，动作规范

第三周

第二个动作(手的动作);

要求：动作到位统一;

第四周

第二个动作(脚的动作)并复习所学资料。

要求：熟练掌握;

第五周

两人配合第二个动作;

要求：动作协调统一;

第六周

合音乐;

要求：卡好节奏;

第七周

第三个动作(手的动作)

要求：要求动作标准;

第八周

第三个动作(脚的动作)

要求：注意开步的大小;

第九周

两人配合第三个动作;

要求：动作协调统一;

第十周

合音乐;

要求：卡好节奏;

第十一周

第四个动作(手的动作);

要求：动作标准;

第十二周

第四个动作(脚的动作);

要求：注意拍子，步伐统一;

第十三周

两人配合并合音乐;

要求：配合默契，音乐要卡好节奏;

第十四周

第五个动作(手和脚的动作)

要求：动作要求标准;

第十五周

两人配合合音乐;

要求：配合默契，音乐要卡好节奏;

第十六周

复习所学资料;

要求：熟练掌握动作并有感情的去跳舞;

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！