# 许多许多刺教案8篇

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-02-21

*教案是针对我们教学任务所提前制定出的书面计划，教案在撰写的时候，教师务必要强调讲授内容要点，小编今天就为您带来了许多许多刺教案8篇，相信一定会对你有所帮助。许多许多刺教案篇1活动目标：1、发现“1”和“许多”，感知“1”和“许多”的关系，即...*

教案是针对我们教学任务所提前制定出的书面计划，教案在撰写的时候，教师务必要强调讲授内容要点，小编今天就为您带来了许多许多刺教案8篇，相信一定会对你有所帮助。

许多许多刺教案篇1

活动目标：

1、发现“1”和“许多”，感知“1”和“许多”的关系，即若干个1个合起来是许多个，许多个可以分成若干个1个。

2、知道班里除了有1个我，还有许多个我的好朋友，体验与小朋友在一起时的快乐。

3、喜欢数学活动，乐意参与各种操作游戏，培养思维的逆反性。

4、引发幼儿学习的兴趣。

活动准备：

小镜子若干，大穿衣镜1面。

活动过程：

1、看看小镜子，发现“1”个和“许多”个给每人提供一面小镜子，引导幼儿：“快看看小镜子里，有谁在里面？有几个你自己？”并告诉幼儿：“小镜子里还有你的好朋友。”让幼儿试一试，能不能从镜子里看到自己的好朋友，看到了就大声说：“×××，你是我的好朋友。”然后比一比，看谁看到的好朋友多。

2、看看大镜子，体验“1”与“许多”的关系

将幼儿集中到大镜子前，提问：大镜子里有谁？（引导幼儿说一说有许多小朋友）邀请全体小朋友当小猫，和老师一起做“老猫睡觉醒不了”的游戏。

游戏开始时，主班老师面朝镜子背对幼儿做睡觉状。

当主班老师（老猫）嘴里念到：“老猫睡觉醒不了，小猫悄悄往外跑”时，配班老师悄悄请一个幼儿起身躲到屏风或布帘后面去（不能被镜子照到），主班老师睁开眼睛问：“几只小猫跑了？”幼儿回答：“1只。”

游戏重新开始，如此反复直至所有幼儿都躲到屏风后面时，老师问大镜子：“每次只有1只小猫跑掉，怎么我的许多小猫都没有了？”（让幼儿发现许多只被分成了若干个1只）这时，配班老师逐一请幼儿回到大镜子前，主班老师问：“几只小猫回来了？”该幼儿答：“1只。”

如此反复直至所有幼儿都回到大镜子前，主班老师再问：“每次只回来1只小猫，我这里怎么会有许多只小猫呢？”（让幼儿再次发现若干个1只合起来就有了许多只）。

活动延伸：

教师还可结合平时的各种生活、游戏活动，让幼儿反复感知“1”和“许多”（元素与集合）的关系，例如分餐具、发点心等。

教学反思：

老师在课前首先吃透教材，根据幼儿年龄特点来设计教学方法，课后还要善于认真反思，找出不足，进行完善，提高教学水平。在小班数学《认识“1”和“许多”》的教学中，我根据小班幼儿生活经验不丰富，参与活动时的注意力容易分散的特点，在教学活动中采用让幼儿直接参与的情景教学方法，让幼儿在有趣、直观、形象的情景中，始终以角色身份参与游戏。既符合小班幼儿好动的特点，又吸引了幼儿的注意力，让幼儿在有趣的游戏中体验并感知了“1”和“许多”，引起幼儿对数的好奇和探索兴趣，从而达到教学目标。

对教材的反思认识“1”和“许多”是幼儿认识数活动的开始，比较适合于3岁左右的孩子。根据他们年龄小、好玩、好游戏、有意注意时间短的身心特点，我设计了认知活动“1”和“许多”。只学习“1”和“许多”相对低年龄段孩子而言较抽象和枯燥。但伴随着游戏活动，就会让幼儿在玩中学，在学中玩。既可以满足幼儿游戏和好动的需要，又能很好地完成数学教育目标。根据这一指导思想，我选择了小班幼儿学习区别“1”和“许多”的教材，通过游戏教学法、情景设置等手段开展了此次活动。在活动中始终围绕目标开展活动，帮助幼儿初步理解“1”和“许多”之间的关系。

许多许多刺教案篇2

活动目标

1.学习区别1个物体和许多物体。

2.认识1和许多的关系，知道许多可以分成1条、1条、1条……它们合起来是许多。

3.激发幼儿对数的兴趣，发展感知能力

活动准备

小动物图片若干、小鱼图片若干、音乐磁带《去郊游》。

活动过程

(一)谈话引出主题

师：今天的天气可真好，让我们一起去郊游好不好?

教师与幼儿一同听音乐《去郊游》。

(二)了解1和许多的关系。

1.巩固幼儿对数量1的认识。

?祝你生日快乐》音乐响，师：今天是谁的生日呀?(出示小猫家的图片)今天是小猫的生日，我们看看是谁跟小猫一起过生日，好吗?

家里有1只小猫、1个生日蛋糕，巩固对1的认识。

2.了解很多1合起来是许多。

咚咚咚，有人敲门，是谁呀?一只小狗、一只小兔、一只小鸡、一只小青蛙、一只白鹅、一只小牛、一只小猪，来了许多小动物，教师引导幼儿说“许多小动物”。许多小动物都是有谁呢?小狗、小兔、小鸡、小青蛙、白鹅、小牛、小鸭、小猪。

3.许多可以分成很多个1。

他们给小猫送的生日礼物是什么呢?(教师出示许多小鱼)，引导幼儿说出许多小鱼，教师把许多小鱼分别对应放在每只小动物身边，说：我们看每只小动物给小猫送了几条小鱼?

让幼儿知道许多可以分为许多的1，教师重复：小猫过生日，来了许多小动物，他们每人给小猫一条小鱼，送了许多小鱼，

通过小动物的礼物，“我给小猫送来了一条小鱼”，了解许多可以分成许多的1。

(三)通过游戏，让幼儿进一步掌握1和许多的关系。

小猫过生日了，小朋友也给他准备了礼物，教师出示许多小鱼，(幼儿说：“许多小鱼”)小朋友把小鱼送给小猫好吗?教师把鱼发给小朋友，每人一条小鱼，边分边说：“许多小鱼可以分成一条一条。”

通过小朋友给小猫送礼物，说“我送给小猫一条小鱼”最后小猫得到许多小鱼，让幼儿进一步了解1和许多的关系。

(四)小朋友听郊游音乐休息。

活动延伸

幼儿到院子捡树叶，每人捡一片，合起来是许多。

引导幼儿寻找周围环境中存在的“1”或“许多”的关系。

许多许多刺教案篇3

活动目标

1、在生活情境中区分1和许多。

2、对1和许多的关系产生探究的兴趣。

3、培养幼儿学习数学的兴趣。

活动准备

1、教具：挂图5号；若干纸盒。自制的纸人串。

2、学具：玩具筐内装有许多积木。

活动过程

一、这是我的幼儿园

1、出示挂图，请幼儿说说这是什么地方。（幼儿园）

2、引导幼儿观看第一个场景。你看到几个老师，多少小朋友？（一个老师在讲故事，许多小朋友在听故事）

3、引导幼儿观看第二个场景。你看到几个老师，多少小朋友？（一个老师带领许多小朋友在做游戏）

4、引导幼儿观看第三个场景。你看到几个老师，多少小朋友？（一个老师带领许多小朋友在做早操）

小结：现在我是一个老师，你们是许多小朋友。老师和小朋友在一起的地方就是幼儿园。在幼儿园里可以和老师、小朋友一起听故事、做游戏、做早操，真好啊！

二、活动室里的1和许多

1、拿出一个装有许多积木的玩具筐。玩具筐里有多少积木？（许多）

2、让幼儿每人取一块积木。你取了几块积木？（一块）

3、刚才玩具筐里有许多积木，现在怎么没有了？（小朋友一块一块拿走了）

小结：许多积木被小朋友一块一块拿完了，许多积木被分成一块一块。我们让玩具回家吧。你们将手中的积木放回玩具筐，一块一块积木合起来又是许多积木了。

三、变魔术

出示纸制小纸人串，先不拉开，让幼儿说说有几个纸人。当幼儿说：“一个”时，老师就说变变变，边把纸人拉成一队，再请幼儿说说现在又多少个纸人。幼儿说出许多纸人时，教师说：“一个孩子，到幼儿园认识了许多朋友，许多朋友围成圆圈做游戏。”（边说边把纸人串两头连接，变成圆圈状）

许多许多刺教案篇4

活动名称

区分“1”和“许多”

活动目标

1．在活动中，通过视觉、听觉、运动觉、触觉等多种感官感知、区分“1”和“许多”。

2．发展幼儿的辨别能力。

活动准备

小兔子动物头饰若干个，魔术口袋1个(内可装1个乒乓球，许多块积木)。

活动过程

1．教师引发幼儿活动的兴趣

参考游戏：老师带幼儿们去游乐园玩。在游乐园门口老师把门票发给幼儿们，并请幼儿们仔细看一看手中的票上印的是什么(有的是印了一只蜜蜂，有的是印了许多只蜜蜂)?数一数，有几个?教师还要求手拿门票是一只蜜蜂的幼儿从红色拱门进，手拿门票是许多只蜜蜂的幼儿从蓝色拱门进。(检票时老师在一旁注意检查)

2．进到游乐园后组织游戏

(1)观看池塘里的鱼。参考提问：哪种鱼是“1”条，哪种鱼是“许多”条(有1条红颜色的鱼，有许多条黑颜色的鱼)；观察周围什么东西是“1”个，什么东西是“许多”个?

(2)观看动物马戏。参考提问：什么动物叫了“1”声，什么动物叫了“许多”声；兔妈妈邀请小朋友一起做游戏，兔妈妈跳1下，小朋友就跳1下，兔妈妈跳许多下，小朋友就跳许多下(也可先跳许多下，再跳1下)。让幼儿通过听、动进一步感知“1”和“许多”。

(3)还可组织一些活动(如钓鱼)，让幼儿感知“1”和“许多”之间的关系。

3．区分“1”和“许多”

教师引导幼儿摸魔术口袋，摸一摸哪种物体是“1”个，哪种物体是“许多”个。

活动延伸

教师引导幼儿在活动室里找一找，哪种物体是“1”个，哪种物体是“许多”个；散步时在幼儿园里找一找，哪种物体是“1”个，哪种物体是“许多”个。

许多许多刺教案篇5

设计意图：

根据小班幼儿的年龄特点，以精心设计的若干个生动有趣的小游戏贯穿整个活动。其中，每个游戏中都蕴涵着针对性较强的独立知识点，与此同时，各个游戏之间仍体现着循序渐进式的连带关系。力求让幼儿在轻松愉快的气氛中，较扎实和透彻地掌握有关1和许多的知识。

活动一

活动名称：

我们去郊游

活动目标：

认识一个物体和许多个物体，知道哪些是一个，哪些是许多。

了解数字在日常生活中的应用，初步理解数字与人们生活的关系。

培养幼儿相互合作，有序操作的良好操作习惯。

活动准备：

环境布置

1、积木围成的池塘，池塘里有一条大鱼，许多条小鱼。一只青蛙，许多只小蝌蚪。

2、树模型一个，树上挂着一只大鸟，多只小鸟，多个苹果。

活动与指导：

1、谈话引出课题：\"今天的天气可真好，让我们一起去郊游好不好?\"(教师与幼儿一同统计活动的人数，让幼儿明确知道只有一个老师，有许多个小朋友。)

2、教师带领幼儿来到池塘边，引导幼儿说出这是什么地方?(池塘)

3、池塘里有什么?(鸭子、小鱼、青蛙、小蝌蚪)有多少只大鸭子?(1只)有多少只小鸭子?(许多只)有几只青蛙?(1只)几只小蝌蚪?(许多只)然后继续启发幼儿进行观察，想一想池塘还有什么东西可以用一个和许多来表示。

4、小朋友围坐在大树下休息，引导幼儿观察并且说出树上有一只大鸟、许多只小鸟;一棵上有许多只鸟、许多片树叶、许多个苹果。

活动二

活动名称：

小猴儿摘桃子

活动目标：

通过动手操作，让幼儿亲身感知--许多可以分成1个、1个。

活动准备：

小猴头饰、桃树模型。

活动过程：

1、小朋友扮演小猴儿，围着桃树唱歌、跳舞。并引导他们说出\"树上有许多桃子。\"

2、请每只小猴子摘一个桃子，边摘边说\"我摘了1只桃子。\"亲身感知许多可以分成1个1个。

3、小猴子们每人举起手中的桃子，大声说出：\"许多可以分成1个1个。\"

活动三

活动名称：

我把小熊送回家

活动目标：

通过操作，让幼儿亲身感知理解--1个、1个合起来就成了许多。

活动准备：

教师将多只玩具小熊散放在教室的各个角落里、房子模型1个。

活动过程：

1、引出课题：\"小朋友们，小熊乐园里的熊宝宝们都出来做游戏了，可是它们太贪玩、走得太远了，现在，它们找不到回小熊乐园的路了?让我们每个小朋友把1只小熊送回家好吗?(小朋友每人抱起1只小熊，然后每人说一遍：\"我找到了1只小熊 --- \")

2、请小朋友轮流把自己的小熊送到\"小熊乐园\"里。并请每名小朋友说一遍\"我把1只小熊送回家\"。

3、最后，请小朋友观察现在的\"小熊乐园\"，引导他们说出\"1只1只小熊合起来就是许多只小熊，1个1个合起来就是许多\"。

教学反思：

本节课我能按照教学目标完成了教学任务，通过猴子摘桃游戏给幼儿参与互动，教师分发头饰给每个小朋友，让他们了解1的意思，又通过猴妈妈带小猴摘桃子，然后放回大篮子变成许多，这样小朋友可以理解什么是许多，许多可以分1个1个，1个1个也能和起来成许多。我用生活中的东西让他们去描述1和许多，这样反复练习，使孩子的语言能力有所提高。

许多许多刺教案篇6

活动目的：

1、引导幼儿尝试运用多种感官认识“1”和“许多”。

2、认识“1”和“许多”，知道“1”和“许多”的关系。

3、培养幼儿观察、分析和口语表达能力。

4、喜欢数学活动，乐意参与各种操作游戏，培养思维的逆反性。

5、激发幼儿学习兴趣，体验数学活动的快乐，并感受集体活动的乐趣。

幼儿园小班数学教案《认识1和许多》

活动准备：

创设游戏宫情景(停车场、红灯笼、提供数量是“1”和“许多”的物体)小兔胸饰每人一个，鼓一面。

活动过程：

一、谈话引起幼儿兴趣

师：“今天天气真正好，兔妈妈带着兔宝宝到游戏宫去玩一玩，看一看。我们开着汽车出发吧!”

二、认识“1”和“许多”

1、发门票

“游戏宫到了，可游戏宫不能随便进去，要有门票才能进去。”师问：“你们有门票吗?”(没有)“那妈妈有票吗?”(有)“有多少?”(‘许多’反复说三遍)

提出要求：现在妈妈把票发给宝宝，你们要告诉妈妈你拿到了几张票?票发完后问：“妈妈手中有票吗?有几张?还有的票呢?

小结：许多的票可以分成一张一张的票，也就是许多可以分成一个一个。

2、进游戏宫

提出要求：进游戏宫时不拥挤，请宝宝们把票交给游戏宫的老师后才能进去(待幼儿全进去)。师问：“宝宝们，你们的票呢?”(全都交给游戏宫的老师了)有多少呢?(许多)

小结：一张一张的票收起来放在一起就变成了许多张票，也就是一个一个合起来就是许多。

(1)观察停车场

师问：“停车场里有什么?(一辆大汽车，许多辆小汽车)

(2)观察灯笼

你们看，游戏宫上面挂着什么?他们一样大吗?有几个大的?有几个小的?

三、区别“1”和“许多”

请小朋友找找看游戏宫里什么东西只有一个，什么东西有许多?

四、游戏：兔妈妈和小兔子

师：妈妈要看哪只小兔子最能干，看看妈妈跳几下?再听一听妈妈敲几下鼓?

现在妈妈要看看那只小白兔听的清做的对，妈妈敲一下鼓宝宝就挑一下;妈妈敲许多下宝宝就要跳许多下。(幼儿反复练习)接着妈妈说：“你们看，菜地里有多少个萝卜?(许多个)现在请宝宝每人拔一个萝卜”(强调每人拔一个)。问：“你们手上有几个萝卜?”(1个)师：“请兔宝宝把萝卜放进篮子里。”(待萝卜全放进篮子)问：“篮子里有多少萝卜?”(许多个)

小结：许多萝卜可以分成一个一个的萝卜，一个一个的萝卜放在一起又成了许多许多的萝卜。

五、活动结束

师：今天我们在游戏宫里玩了游戏，还学了本领，知道一个一个合起来就成了许多，许多个可以分成一个一个。宝宝们都很能干，现在我们抬着大萝卜开着汽车回家吧。

教学反思

本节课我能按照教学目标完成了教学任务，通过猴子摘桃游戏给幼儿参与互动，教师分发头饰给每个小朋友，让他们了解1的意思，又通过猴妈妈带小猴摘桃子，然后放回大篮子变成许多，这样小朋友可以理解什么是许多，许多可以分1个1个，1个1个也能和起来成许多。我用生活中的东西让他们去描述1和许多，这样反复练习，使孩子的语言能力有所提高

许多许多刺教案篇7

活动目标：

1、继续感知一个物体和许多物体，知道哪些是一个，哪些是许多。

2、让幼儿亲身感知——许多可以分成1个、1个，1个、1个合起来就成了许多。

3、幼儿在轻松愉快的气氛中，体验数学活动带来的乐趣。

4、培养幼儿的尝试精神，发展幼儿思维的敏捷性、逻辑性。

5、激发幼儿学习兴趣，体验数学活动的快乐，并感受集体活动的乐趣。

幼儿园小班数学教案《1和许多》

活动准备：

布置小熊家，小兔头饰一个，小鸡、小狗、小猴、小鸭的袋偶各1个，萝卜、饼干、苹果的替代品。

活动过程：

1、出示兔子头饰引入活动：（看看这是谁呀？今天我来当兔妈妈，你们来当兔宝宝。宝宝，叫妈妈。）

2、幼儿感知一个物体和许多物体，知道哪些是一个，哪些是许多。

（1）引导幼儿观察小熊家来了哪些客人，感知一个物体。“宝宝，告诉你们一个好消息，今天小熊请我们去他家做客，看看小熊还请了谁呢？”（小鸡、小狗、小猴、小鸭）有几只小鸡（小狗、小猴、小鸭）？

（2）小熊家一共请了几个客人？小动物还送了礼物给小熊，是什么呢？（饼干）看看有多少？感知许多物体。

3、让幼儿亲身感知——许多可以分成1个、1个，1个、1个合起来就成了许多（宝宝，妈妈都忘记带礼物给小熊了，送什么好呢？哦，想起来了，我们家的萝卜长大了，我们去地里拔些萝卜送给小熊吧。）

（1）引导幼儿观察地里有多少萝卜。

（2）请每位幼儿拔一条萝卜。引导幼儿看看地里还有没有萝卜，让幼儿感知许多可以分成一个一个。（宝宝，地里的许多萝卜哪里去了，被宝宝拔走了，宝宝手上有几条萝卜，一条。小结；许多萝卜可以分成一个一个。）

（3）引导幼儿把萝卜放到篮子里，感知一个一个合起来就成了许多。（宝宝真棒，会帮妈妈拔萝卜了，宝宝拔了几条萝卜，一条，现在把你们的萝卜放篮子里，宝宝的手里还有没有，看看篮子里有多少萝卜？小结：一条一条萝卜合起来就成了许多萝卜。）

（4）律动：洗手（哎呀，小手都很脏了，我们把它洗干净吧。）

4、送礼物给小熊，小熊请宝宝吃东西。再次感受1和许多。（宝宝，把许多萝卜送给小熊吧，走走走，小熊家到了，小熊，这是我们送给你的礼物，小熊说：“谢谢你们，我也请你们吃东西。”小熊请我们吃苹果。谢谢小熊。看看这里有几个苹果？许多。现在妈妈把许多苹果分给宝宝吃，许多苹果哪里去了，宝宝手里有几个苹果？小结：许多苹果分成了一个一个。）5、与小熊再见，以宝宝回家结束活动。

教学反思：

老师在课前首先吃透教材，根据幼儿年龄特点来设计教学方法，课后还要善于认真反思，找出不足，进行完善，提高教学水平。在小班数学《认识“1”和“许多”》的教学中，我根据小班幼儿生活经验不丰富，参与活动时的注意力容易分散的特点，在教学活动中采用让幼儿直接参与的情景教学方法，让幼儿在有趣、直观、形象的情景中，始终以角色身份参与游戏。既符合小班幼儿好动的特点，又吸引了幼儿的注意力，让幼儿在有趣的游戏中体验并感知了“1”和“许多”，引起幼儿对数的好奇和探索兴趣，从而达到教学目标。

对教材的反思 认识“1”和“许多”是幼儿认识数活动的开始，比较适合于3岁左右的孩子。根据他们年龄小、好玩、好游戏、有意注意时间短的身心特点，我设计了认知活动“1”和“许多”。只学习“1”和“许多”相对低年龄段孩子而言较抽象和枯燥。但伴随着游戏活动，就会让幼儿在玩中学，在学中玩。既可以满足幼儿游戏和好动的需要，又能很好地完成数学教育目标。根据这一指导思想，我选择了小班幼儿学习区别“1”和“许多”的教材，通过游戏教学法、情景设置等手段开展了此次活动。在活动中始终围绕目标开展活动，帮助幼儿初步理解“l”和“许多”之间的关系。

许多许多刺教案篇8

活动目标：

1、在游戏活动中，通过视觉、听觉、触摸觉等感知1和许多；了解1和许多的关系，知道“许多”可以分成一个一个，一个一个合起来是许多。

2、鼓励幼儿积极参与游戏活动，培养幼儿对数学活动的兴趣。

活动准备：

许多红萝卜，一个白萝卜，兔子玩具一个，黑板上布置一个房子，门里面有许多小兔图片，橘子若干

活动过程：

一、直接导入活动，引起幼儿兴趣。

1、师：今天我们教室里有谁来了啊？（幼：爸爸妈妈，爷爷奶奶）

有多少爸爸妈妈？（幼：有许多爸爸妈妈，爷爷奶奶）

2、出示玩具小兔，引起幼儿兴趣

师：“呜呜呜……我也要到小二班来”

咦！是谁哭了啊？

谁来了？（师出示玩具小兔）

有几只兔妈妈啊（幼：1只兔妈妈）

二、创设情景，用听觉、视觉及动作感知“1”和“许多”

1、初步感知“1”和“许多”

师：今天兔妈妈要与小朋友做游戏。我们来看看，这里有谁？”

（师指着黑板上的房子，把门打开，引导幼儿观察）

师：有谁？（有小兔）

有几只小兔？（有许多小兔）

它们都一样吗？（不一样，有1只小黑兔，有许多小白兔。）

2、指导幼儿亲自参加分和操作活动，掌握“1”和“许多”之间的关系。

（许多个物体可以分成一个一个的物体，一个一个的物体合起来成为许多个物体。）

师：小兔肚子饿了，兔妈妈要去拔萝卜了。（师把黑板上的“门”关好，请小兔在家里别开门。）

1、观察萝卜，寻找1和许多

教师指着菜园问：“这里有多少萝卜？”（许多萝卜）

“这些萝卜都一样吗？”（有一个白萝卜，有许多红萝卜）

2、拔萝卜

幼儿帮小兔每人去拔1个萝卜，“你拔了几个萝卜”（我拔了一个萝卜）

提问：现在菜园里还有萝卜吗？（一个也没有了）

教师：菜园里有许多萝卜，每人拔一个，菜园里一个萝卜都没有了，许多萝卜分成了1个、1个、1个……

3、送萝卜

幼儿唱歌请黑板上的兔子开门，并告诉兔子“我给你送萝卜来了，我送你一个萝卜。”

幼儿把1个1个萝卜都送到小兔家里去。

提问：现在筐子里有多少萝卜？（有许多萝卜）

师：小朋友把1个1个萝卜送来，小兔有许多萝卜了。1个、1个合起来就是许多。

三、小兔请客，再次熟悉“1”和“许多”之间的关系

1、分橘子

小兔：“谢谢小朋友把一个一个萝卜送来，使我有了许多萝卜。我要请你们吃橘子。这里有多少橘子啊？”（有许多橘子）

现在老师来分，大家闭上眼睛，仔细摸摸手上有几只橘子，然后告诉你的好朋友“我有1只橘子。”

2、吃橘子

和同伴、爸爸妈妈一起分享橘子结束本次活动。

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！