



“国培计划（2019）”——内蒙古自治区幼儿园教师
职业行为准则（送教培训）培训项目

项目简报

第一期



三人行,必有我师焉。

择其善者而从之,

其不善者而改之。

——《论语》



目录 CONTENTS

01

研修寄语

02

项目时讯

03

学情速递

04

成果展示

05

研修提示

06

卷尾寄语

有一种教育叫等待

郭雪霞

偶然间，阅读了台湾作家张文亮的散文《牵一只蜗牛去散步》：上帝给了我一个任务，叫我牵着一只蜗牛去散步，我不能走得太快，蜗牛已经尽力爬，为何每次总是那么一点点……”

那小小的蜗牛说的不正是我们的孩子吗？他们已经尽力地往前爬，可上课时的不安分，课间活动的小吵小闹，不良的学习习惯却因为达不到我的高要求而被责备，苦口婆心地教育，努力地纠正，每到这个时候孩子们都用或抱歉或委屈的眼神看着我。想想是我太急于求成了，是该放慢脚步等等这些小蜗牛们！

于是，我调整心态，开始了牵着“蜗牛”散步的旅程：课堂上，放慢教学的进度，不再因为孩子一时的不懂而大声训斥，而是用眼神鼓励他们，温柔地与他们对话，孩子们上课时变得积极举手发言；我不再生气孩子们因为偷偷交流书上的内容而发出的声音，而是让他们大声地把自己读到有趣的内容分享给同学，从他们认真的脸上，我感受到了他们收获知识的欣喜，听到了他们对知识的热爱；课间活动时，不再因为孩子们在操场上追逐尖叫而心烦，我放慢了自己的脚步，索性走进孩子的世界，与他们一起跳绳，做游戏……

慢慢地，我爱上了这群天真的小“蜗牛”们，节日里她们会送来亲手制作了几个小时贺卡；生病时他们会轻声地问候；一次，弯腰拿东西，由于太过用力，桌上的水杯不偏不倚地砸到我头上，孩子们立刻围了上来，着急地喊道：“老师，您没事吧？”那着急的一张张小脸让人感动不已。教学生涯因为有了他们的欢声笑语变得多姿多彩，我开始期待每一天与他们见面的时刻。虽然还是会有生气和失去耐心的时候，但是孩子在不知不觉中所展示的生命中最初最美好的一切，让我不再厌烦，这一路的“散步”之旅让我学会了付出，学会了欣赏，学会了体谅，更学会了等待与心平气和。

岁月生香，一树一树的繁华，绿也轻盈，黄也自在。教育孩子就像牵着一只蜗牛在散步，我要让心中常驻一只蜗牛，我要牵着它悠然向前走。

“双平台”实施授课

疫情防控期，教师不能如期返校，无法开展传统的送教活动。中国教育电视台在“互联网+”的新模式下，利用“钉钉直播”，实现专家与教师之间影像与声音的互动交流，实时展示 PPT、文本、视频、音频等文件、播音、师生连麦等功能，营造出远程交互的授课环境；利用“混合式研修平台”，设置各学科教学计划，上传教学资源，记载学习轨迹，包括作业、讨论、日志等在线功能，实时收集、批改、统计学习活动的结果，及时反馈学情。



优质服务 助力国培

自“国培计划（2019）”——内蒙古自治区幼儿园教师职业行为准则（送教培训）培训项目开展以来，项目教学教务管理组的工作人员始终秉承着一个理念：为参训教师提供贴心式优质服务！通过多种渠道提供项目支持及咨询服务，并根据项目实际情况及成员关心问题给予引领及指导。同时项目专员时刻关注动态，为大家在第一时间解答疑问，进而帮助管理员更好地开展管理辅导工作。

专家资源 引领国培

在整个项目培训中，参训学员除了学习平台预设课程资源，项目组同时在项目中为学员安排了多样性的专家资源，引领参训教师开展培训，解决老师们在实际教学中各类问题。并设置了生成性成果展示及专家答疑讲座专区来上传相关资源。

项目情况综述

“国培计划（2019）”——内蒙古自治区幼儿园教师职业行为准则（送教培训）培训项目自2020年7月1日启动，截至2020年7月10日上午7时，本次参训教师194人，已登录146人，登录率75.26%；已学习114人，学习率58.76%；合格人数21人，合格率10.82%；与此同时，平台研修资源也日渐丰富。截至2020年7月10日上午7时，研修成果19篇，研修日志40篇，活动记录25篇，研讨交流发帖102次，回复95篇。

省份	学员数	登录人数	学习人数	合格人数	登录率(%)	学习率(%)	合格率(%)
内蒙古自治区	194	146	114	21	75.26%	58.76%	10.82%

本次参训旗县分别为：通辽市开鲁县、奈曼旗和兴安盟科右前旗、科右中旗，截至7月10日上午7时，各旗县学期如下：

旗县	学员数	登录人数	学习人数	合格人数	登录率(%)	学习率(%)	合格率(%)
科尔沁右翼前旗	20	18	17	6	90.00%	85.00%	30.00%
开鲁县	67	45	34	7	67.16%	50.75%	10.45%
科尔沁右翼中旗	50	33	25	4	66.00%	50.00%	8.00%
奈曼旗	57	50	38	4	87.72%	66.67%	7.02%

作业标题：《幼儿活动设计》

作业周期：2020-06-23 — 2020-07-30

发布范围：全员

作业要求：

面向幼儿健康、语言、社会、科学、艺术五大领域，设计一次幼儿主题活动。

研修作业要求：

- 1.请严格按照模板提交，模板请点击附件下载。
- 2.请在【研修作业】截止日期之前提交，字数要求500字以上。
- 3.要求原创，如出现雷同，视为不合格，并取消最终评优机会。

发布者：项目管理员

活动名称	《5 以内的序数》				
活动时间	2020 年 7 月 7 日星期二	班级	中班	教师	李洋洋
幼儿情况分析	<p>我班本学期幼儿 18 人。男生 7 人，女生 11 人。其中一名幼儿为新入园幼儿。经过一学期的学习，幼儿在各方面都有不小的进步。五大领域发展情况分析：</p> <p>一、健康领域</p> <p>走跑跳投平衡能力基本动作发展良好。个别幼儿的双脚连续跳较差。日常生活中自理能力需要加强。</p> <p>二、语言领域</p> <p>幼儿语言表达能力较小班时有了明显的提高，并且阅读方面的兴趣也提高很多。能够对完整的事件进行表述。</p> <p>三、社会领域</p> <p>幼儿之间的交往比较多，合作游戏，也喜欢交朋友，并有关心体贴的表现。</p> <p>四、科学领域</p> <p>幼儿好奇心很强，常常动手动脑探索物体和材料，适时引导。</p> <p>五、艺术领域</p> <p>是我班的弱项，音乐表演方面较差。对于音乐的乐感不是很好。美术方面发展较好。</p>				

<p>活动主题</p>	<p>《5 以内的序数》</p>
<p>活动目标</p>	<p>体验游戏的快乐，愿意参加游戏活动。</p> <p>理解序数的含义，认识序数第 1 至第 5。</p> <p>发展观察力、判断力。</p>
<p>活动准备</p>	<p>1. 经验准备：幼儿在排队、游戏中，感知序数的含义。</p> <p>2. 材料准备：</p> <p>坐火车 动物住楼房(5 张动物图片) 音乐 数字卡</p>
<p>活动方法与过程</p>	<p>活动过程</p> <p>一、兴趣导入</p> <p>1.教师带领幼儿听音乐《开火车》，已开火车的游戏形式进入教室坐好。</p> <p>2.律动 《爸爸瞧妈妈看》吸引幼儿注意力集中。</p> <p>二、感知探索</p> <p>1.学习 5 以内的序数，感知实际意义。</p> <p>(1) 出示 “坐火车 “和数字卡，引导幼儿感知序数 1—5.</p> <p>老师：小朋友们，森林里的小动物们也坐着小火车来到了我们班级。请小朋友们数一数，小火车一共有几节车厢？（教师与幼儿一边数，一边在车厢上贴上数字卡。）</p> <p>(2) 感知序数的实际意义。</p> <p>老师:小朋友们，第二节车厢在哪里？</p> <p>老师可反复提问，最后引导幼儿知道序数就是表示“第几”的意思。</p> <p>2.感知序数的方向性。</p> <p>(1) 前后数—火车里的小动物。</p> <p>1.依次将小牛、小猪、小兔、小鸡、小熊猫等动物图片放在车厢里。</p>

A.老师：火车是向哪个方向开的？是怎样发现的？（看火车头的位置）

B.老师：一共有几节车厢？几个小动物？（5节车厢，5个小动物）

C.老师：火车上乘坐了许多小乘客。先来看看从火车头开始数，第一节车厢是谁？（小牛）

再看看第二节车厢是谁（小猪）第三节车厢是谁？（小兔）第四节车厢是谁？（小鸡）第五

节车厢是谁？（小熊猫）

D.任意指点其中一个小动物，引导幼儿反复学说序数词。

老师：小兔在第几节车厢里？

E.从火车尾开始数，每个小动物在第几节车厢？为什么小狗即在第二节车厢又在第四节车

厢？（引导幼儿发现是因为数的方向不同）

2.帮助幼儿理解动物次序会因动物位置的改变而改变。

将两个动物对调座位，请幼儿观察。

老师：谁的位置变了？他们原来是第几位？现在是第几位？为什么排列次序变了？

3. 取出小火车和小动物图片，将小火车前后连接后，按指令将小动物图片放在车厢里，

练习5以内的序数。

（2）左右数—小动物排排站。

将小动物图片取出并依次摆好。（顺序与以前不同）

老师：小朋友们，现在小动物们站好队了，看他们排的多整齐！请小朋友们看一看，从左

往右数，第五只小动物是谁？从右往左数，第三只小动物是谁？

（3）上下数—小动物们累啦。

出示（动物住楼房）引导幼儿上前操作并回答问题。

1. 老师：小动物们和小朋友们一起游戏很开心。现在它们要休息了，请大家为小动物们

安排房间吧！

2. 老师：我们先从下往上数一数楼房有几层。（5层）在数数每层有几个房间。（3个）

	<p>请你给小动物们安排房间，让它们休息吧！</p> <p>3. 请多名幼儿上前操作。</p> <p>老师：你让小兔住在第几层、第几个房间呀？(幼儿回答并操作)</p> <p>3、游戏：“排队”。集体游戏</p> <p>玩法：播放音乐《开火车》音乐响起，全体幼儿自由活动，音乐停，5个小朋友迅速手拉手站在一起，数数全组有几个小朋友，然后以一名幼儿为首，小朋友观察自己的位置，并说出“我排第几”</p> <p>二、活动延伸</p> <p>利用喝水、洗手等园内生活中排队的情景巩固和复习序数，帮助幼儿建立秩序感。</p> <p>家庭延伸：超市排队购物等，帮助幼儿进一步巩固对序数的认识。</p>
自我反思	重点引导幼儿能从各个方向说出小动物的位置，理解序数从不同的方向数结果是不同的。
<p>单位：开鲁县童乐佳幼儿园 姓名：李洋洋 日期:2020年7月7日</p>	

活动名称	《有趣的剪纸》				
活动时间	35分钟	班级	大班	教师	杜亚娟
幼儿情况分析	<p>《幼儿园教育指导纲要》中指出，艺术领域的基本精神是向传统的艺术教育挑战，建立新的艺术教育理念，并在新理念的指导下，实施新型的、整合型的艺术教育。本此活动来源于幼儿生活，剪纸艺术起源于劳动人民对美的追求，缘于对美好生活的需要。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基说过：“儿童的智慧在他的手指尖上”的确动手动脑有利于开发幼儿的智力，有利于萌发幼儿的创造性。幼儿正处于人生求知欲望最强的启蒙阶段，剪纸</p>				

	<p>教学能紧紧抓住幼儿好奇的心理特点让幼儿在剪纸中发展创造想象和思维差异的创造游戏。</p>
活动主题	《民间艺术》
活动目标	<ol style="list-style-type: none"> 1.知道剪纸是源于中国的民间艺术，在日常生活中应用广泛，感知剪纸艺术的丰富。 2.敢于结合自身的经验大胆创作剪纸作品，制作册子赠予老师。 3.热爱剪纸艺术，乐意运用剪纸的表达方式感谢老师。
活动准备	<ol style="list-style-type: none"> 1.日常装饰用：福禄喜寿、窗花等装饰好的场景。 2.剪纸工艺品、自制剪纸礼品盒、自制贺卡若干。 3.剪纸舞蹈视频一段。 4.教你学剪纸视频一段。
活动方法与过程	<p>一、音乐声中参观剪纸作品展览，谈话发现剪纸在生活中的广泛应用。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.幼儿参观剪纸作品展览。 <p>教师：小朋友们，今天老师带来了一些新的剪纸作品，请你们一起来看一看。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.幼儿交流看到的剪纸作品。 <p>教师：谁来分享一下你看到的剪纸作品？平时在什么地方见过它？你知道它是什么意思吗？谁也来继续分享一下你看到的？</p> <p>教师总结：原来剪纸作品在生活中应用非常广泛，既可以作为平时装饰，也可以作为礼品赠送，还可以变成好看的舞蹈、动画片，作为手工游戏还可以让我们心灵手巧。</p> <p>二、通过谈话、观察画面，了解剪纸源于中国，激发自豪感。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讨论剪纸的源起。 <p>教师：你们知道剪纸最早出现在哪个国家吗？</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.出示照片，激发幼儿自豪感。

	<p>教师：瞧，他们都在干什么?还有谁也在学剪纸呢?小朋友心里感觉怎样?</p> <p>三、幼儿剪纸制作纪念册。</p> <p>1.出示册子，激发幼儿运用已有经验制作剪纸作品。</p> <p>教师：大班小朋友马上就要从幼儿园毕业了，我们能不能用我们特有的本领来给幼儿园和老师留份纪念呢?这是老师准备的册子，我们把制作的剪纸作品放进来送给老师怎样?</p> <p>2.幼儿设计、制作剪纸作品。</p> <p>四、举行赠送仪式，鼓励幼儿继续学习剪纸并将之发扬光大。</p> <p>1.音乐声中举行赠送仪式。</p> <p>2.以老师的赠言结束活动。</p> <p>五、活动延伸：</p> <p>1.家园联系：鼓励家长在家中与幼儿继续玩一玩剪纸手工活动。</p>
自我反思	<p>在本次活动中大部分幼儿都能独立完成作品，一小部分幼儿虽然一时无法掌握最后一步，但是在老师引导下也能较好的完成作品。有些孩子衣服多做了改变，变成了短袖、裙子;有些速度快的孩子剪了好几条裙子，孩子们的认真，孩子们的创意，孩子们的笑容创造了整个活动轻松、快乐的氛围，而这样的氛围更有利于孩子们的创意想象，更有助于孩子们积极的参与活动、出色的完成作品。做好的剪纸作品让幼儿在家长的面前充分展示与分享，让家长 and 孩子们互动。这样既锻炼了孩子的胆量也培养了孩子与人交流的能力，同时也让孩子自豪的在家长面前讲述自己的作品，增强自信心。</p> <p>不足的是整个活动时间较长，由于幼儿的兴趣很浓，所以在操作过程中纪律有点无法掌控，有点欠缺。</p>
<p>单位：奈曼旗义隆永镇中心幼儿园 姓名：杜亚娟 日期:2020年7月8日</p>	

活动名称	颜色精灵的魔法汤				
活动时间	2020.7.8	班级	中班	教师	冯志莲
幼儿情况分析	<p>中班幼儿正处于渴望尝试敢于表现的阶段，他们活泼好动，喜欢在游戏中感受、理解。本次活动正式通过愉快的游戏情境，多次的尝试操作，让幼儿在一次次反复却有着不同要求的倾听，尝试游戏，争真正去体会去表现。</p>				
活动主题	音乐欣赏				
活动目标	<p>1. 感受欢快、流畅的音乐风格，用图谱来感受、了解 ABA 的曲子结构。</p> <p>2. 运用肢体感应 A 段的渐强渐快，分辨 B 段乐句的音乐元素。</p> <p>3. 借助故事情境来想象，体验在音乐中变魔法的乐趣。</p>				
活动准备	<p>魔法箱、小的矿泉水瓶、水、盖子里有颜料、魔法布、约翰斯特劳斯《加速度圆舞曲》选段 56 秒——2 分 24 秒。</p>				
活动方法与过程	<p>一、故事导入，激趣引题。</p> <p>1. 大森林里，住着一个颜色精灵，它会变魔法，你知道什么叫魔法吗？变魔法就是会出其不意变出你想不到的东西。</p> <p>2. 颜色精灵最喜欢制作魔法汤，制作魔法汤的秘密就在音乐中，我们一起来听一听。</p> <p>3. 颜色小精灵可能会做什么魔法动作呢？</p> <p>二、情境贯穿，感受旋律。</p> <p>1. 小精灵把魔力传给了我，我可以做一瓶我喜欢的彩色魔法汤，先看看我需要哪些魔法道具？（魔法箱、很普通的矿泉水和一块魔法布）</p> <p>2. 矿泉水会有什么神奇的变化呢？答案马上就会揭晓。（师故作神秘的肢体动作和着音乐节奏魔法）</p> <p>3. 音乐结束后，请小朋友猜猜会有什么变化？再请一个孩子上来看一看，水瓶里的水变色了。</p> <p>4. 在变魔法时，老师做了哪些动作？（点一点、摇一摇、手指收拢放开的动作……）</p> <p>5. 搅拌是为了让魔法汤更均匀，放材料是为了增加魔力，点住是为了不让魔法流走，摇</p>				

晃是为了混合魔法材料。

三、绘画记录，引出乐谱。

1. 你们想学这个魔法吗？为了让你们更好的学习魔法，我要把音乐里的魔法配方写下来。

2. 边完整听音乐旋律，边用记号笔在黑板上描绘乐谱。

3. 梳理经验，提问：谁能看明白这个魔法秘诀要做些什么事情？

（搅拌——用力转圆圈；追问：一共要搅拌几次？4次。还有什么地方也要搅拌？）

（手晃动——谁能看出来有什么不一样？前面轻轻地摇，后面重重的摇，还有一句魔法咒语，咕噜咕噜变）

（追问：还有两个很小的点点。 。在哪里？幼儿在乐谱上指认。回应：点住它，不让魔法逃掉噢。）

每一次搅拌好后，要加几次魔法？（4次）？

4. 幼儿通过图谱，聆听音乐。（教师带动幼儿做动作）

5.（看图谱）你们有没有学会这个魔法配方？那我们先来练习一次。

四、动作感知，深入乐段。

1. 老师带动幼儿共同听音乐做动作。（提出拿瓶子的要求）瓶子拿好后，拿你们的魔法布包住，不能露出瓶子哦！不然魔法可要逃走了。

道具准备：这一次没有在瓶盖上涂上颜料。

提问：怎么了？你们的魔法还有一点小问题！请你们把失败的魔法汤放进魔法箱，增加它的魔力。

2. 讨论为什么没有变出彩色水的原因。细节回顾：先轻一点搅拌，后再变快速度。

3. 小结：力气不一样，速度不一样。

4. 再次尝试听音乐变魔法。（节选到搅拌动作）

5. 大家同心协力魔法会更厉害，你们现在有信心自己变出魔法汤吗？再给你们一次机会！

五、展现成果，升华活动。

1. 师：请小朋友们随意站在一个瓶子前面，将布盖在瓶子上。

2. 师幼和着音乐做动作。

3. 音乐停止，师：现在就是见证奇迹的时刻。

4. 揭开布，孩子们发现了瓶子水色的变化。

	5.恭喜你们，都成为了合格的魔法师，下次有机会，我再来教你们别的魔法吧
自我反思	该活动运用了非常讨巧的情景游戏贯穿整个活动使幼儿始终沉浸在游戏的氛围中教师惟妙惟肖的引导发挥了教师的主导作用同时也很好的凸显了幼儿的主动作用师幼间良好的互动是整个活动成功的关键所在
单位：通辽市奈曼旗苇莲苏学区 姓名：冯志莲 日期：2020.7.8	

活动名称	《狮王进行曲》				
活动时间	2020.7.1	班级	大班	教师	赵冬娟
幼儿情况分析	大班的幼儿他们好动，课堂专注持续性不长，聆听音乐的习惯还没形成，对音乐的感知力才刚刚起步，因此教学中选择直观的教学方式，激发小朋友对音乐的兴趣，逐步培养他们的对音乐的感知及音乐表现能力。对于幼儿来说本堂课是相对比较喜欢的，有动起来的表演，听音乐的安静，模仿式的游戏。动静结合的方式是最吸引幼儿的。				
活动主题	《有趣的动物》				
活动目标	1.欣赏音乐，根据音乐故事和图谱，了解作品所表达的情节和内容。 2.初步探索用动作，表情及噪音等来表现音乐内容。 3.师幼合作，共同体验游戏表演的快乐。				
活动准备	图谱一幅、狮王进行曲音乐、自己编的故事、各种小动物的头饰每人一个。				
活动方法与过程	一、开始部分：音乐《加沃特舞曲》老师带领幼儿听音乐带头饰学小动物的动作进活动室。 二、基本部分：了解并表现音乐故事中的情节和内容。 师：今天老师请小朋友一块来欣赏一首好听的音乐，在音乐森林里，有许多的小动物，请闭上眼睛，然后用你的耳朵认真的听，都有哪些小动物？（幼儿听一遍音乐）				

	<p>师：在这首乐曲中，你都听到了哪些小动物？（幼儿回答）</p> <p>师：小朋友能听出有这么多的小动物，真的非常厉害，在这些小动物之间发生了一些事情，</p> <p>请小朋友再听一次，听一听他们之间发生了什么事情，音乐结束以后，请小朋友讲一讲！越结束后，幼儿进行自主想象，表达自己的独特见解。</p> <p>师：小朋友们的想法都不一样，想象力也很独特，那老师也想把自己听到音乐中的故事讲给小朋友听一听！（教师讲故事）</p> <p>师：在这首乐曲中讲的是谁和谁之间的故事？谁能讲一讲故事里发生的事情？（听完故事后幼儿回答）</p> <p>小结：这首乐曲表现的是狮王和小动物之间的事情，这首乐曲的名字叫《狮王进行曲》，出自法国一个很有名的作曲家。</p> <p>师：接下来我们来分段听一听，在动物狂欢节里狮王和小动物们到底发生了什么？（一共五段，在幼儿分段听音乐时，教师会在黑板上依次出示图谱，并提出问题，请幼儿回答后，进行分段表演，幼儿根据音乐所配的图谱，要模仿出小动物们的情绪，动作和声音！）分角色完整表演一遍</p> <p>总结：森林狂欢夜结束了，小动物们也都开开心心的回家了！</p> <p>三、结束部分：</p> <p>播放《加沃特舞曲》幼儿模仿小动物走出教室。</p>
<p>自我反思</p>	<p>幼儿能够根据图谱了解音乐故事所表现的情节和内容，能够用夸张的动作表情及声音来表现音乐的内容，在表演过程中，孩子们都非常的高兴，感受到了表演的快乐，由于每一位小朋友都要积极的表演表现自己，所以时间有点长，整体是一节非常成功的课。</p>
<p>单位：开鲁县民族幼儿园 姓名：赵冬娟 日期：2020.7.5</p>	

学员

- 1.请各位登录平台的学员，首先核实个人信息，然后仔细阅读【项目公告】处《操作手册》和《考核方案》，最后开展研修学习；
- 2.本次培训已发布《研修成果》作业要求，请各位学员认真完成并注意截止提交的日期；
- 3.项目管理员已发布 1 期主题研修活动和 2 期专家答疑，请大家积极观看和参与。

管理员

时刻关注班级学情 及时督促滞后成员

管理员要每日关注旗县整体学情，保证学员的学习进度，针对滞后学员，要及时联系成员上线学习，提交研修成果，完成考核任务。

如果参训的学员有任何问题，可以通过项目客服咨询电话：[400-010-5001](tel:400-010-5001)；咨询邮箱：gszixun@126.com；首页右侧在线客服“乐语”寻求帮忙。

卷尾寄语

JUANWEIJIYU

项目开展以来，我们并肩战斗着，从搭建平台的那一刻开始，我们便深知，这是一个任重而道远的任务！从那时，我们就已做好了充分的准备工作，期待着您的加入。愿为您提供最优质的培训与服务！

在学习的过程中，您带着渴识的心情走进了我们的研修课堂，并通过互助学习、专家引领、线下实践等多种途径，夯实本次的培训内容，真正的达到了学有所获。与此同时，我们也时刻关注着项目各类情况，及时总结不足并予以改造，期待与您共同成长，共同进步！

接下来的日子里，让我们一起共建智慧树，同攀研修峰！

中国教育电视台

2020年7月10日