

最新节目创意与策划 年会策划创意节目(汇总6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

节目创意与策划篇一

可以把年会场地选在地下车库，营造一种中世纪城堡的神秘感觉，然后用起重机把所有人送进大楼。这种入场形式大家绝对想不到，可以在一开始就震撼所有人，让大家更加期待接下来的节目。

2. 开场视频

神马开场表演都弱爆了，人家早就开始做视频了。有钱的找外面专业服务公司剪辑，没钱的找公司技术男搞定。把今年票房最高的电影翻一遍，神一样的剪辑，给你们公司年会一个震撼的开场吧，找找大片的赶脚。

当然，最重要的是剧本，在这开场里想要表达什么内容，主线是什么，请参考十大关键词。注意台词不要太冗长了，如果能公司内部找人配音是最好，没有的话让外部这些视频公司做，很多都能做的不错。至于视频参考，网上搜一下很多大公司都有在年会时候做这些，非常出彩。

3. 火热非洲鼓

开场完了，来个群体参与的节目吧。找一个非洲手鼓乐队，来一场手鼓表演。要是预算足够，可以每人租一个小鼓，让

乐队老师，现场教大家打节奏，最后一起合奏一段旋律。国外有不少公司用这种形式，效果非常好，因为参与度很高，鼓点又非常振奋人心。但缺点是费用高，而且如果您这要上万人的年会就算了，真没那么多鼓，大部分人就得拍大腿了。大城市一般能找到非洲鼓乐队，小城市就够呛了。

如果领导对年会支持力度大，可以提前邀请领导层每周拿出几个小时提前练习一下，开场表演有领导们一起来主打，效果会更好。

4. 舞蹈串烧

不会唱歌，咱还不会跳舞吗。这边说了，还真不会，从来没跳过。没事，又不是让你去参加舞林大会，只要你舍得这身段，博人一笑还是可以的。造型上也要下功夫，舞的不专业，就得靠衣装来撑了。网上类似这种舞蹈串烧的节目视频也很多，可以参考。

5. 搞笑小品

这个难度稍微大些，要看团队里有没有好的编剧了，或者网上买剧本也行，再往里面加点你们公司的内容。

另一方面还要考验团队的表演能力，但现在有才的同学特别多，这适合干创意工作的部门，多才多艺的，就尽情表现吧。

找找今年热门的电视剧，各种话题，想好故事结构，照着上面提到的关键词往里填内容。

6. 宫廷剧小品

“今年流行什么？”这是一直困扰着年会策划人的大问题。事实上，很多企业也都将宫廷剧锁定为今年年会的首选节目。大家不妨借鉴热门的清宫电视剧《甄嬛传》、《美人无泪》

等改编小品，相信在座的80、90后的员工都会喜欢这样的创意节目。不过这可能需要一定的功力来策划节目，也是前期比较费神。中期还要彩排。

7. 语言类节目

其实，公司年会重在娱乐性，恶搞一下领导，麻辣点评些热点时事，只要不过火，还是很受欢迎的。可以效仿一些电视综艺节目或者是一些电台等一些交流互动性的节目，模拟一些现场。这样也是高端大气上档次的！

8. 相亲节目

马上就要过年了，相亲这个话题又开始火起来了，对于这个也有可能是大伙的痛处，是大家不愿意提及的伤痛呀。所以以这个为题材，弄个小品或者相声类节目。对此年会节目不妨把这个相亲节目搬上舞台，为企业的单身男女青年做红娘，相信会擦出不少的火花的。

9. 酷炫影子舞和灯光秀

这个形式也是近几年公司年会采用效果比较好的。影子舞在幕布后面，通过灯光把人影子打在幕布上，编舞变化各种造型，可以有很多创意空间。

还有就是找几十个人，每人手上拿一个聚光小手电，站在幕后，用光点在幕布上做各种造型，这个重点是这一大群人的配合度，还有符合你们公司情况的文案旁白。光点造型变化和旁白配合的好是非常出彩的节目。灯光秀是靠一大群人来完成的，所有微小的光点都代表公司的一员，在这个节目之后可以安排个互动节目。

10. 怀旧年代秀

提前准备好各个年代的电视剧和动画片主题曲，每个部门推选两名代表上台。通过听音乐抢答，要说出准确的电视剧名称。抢答错误的直接被淘汰，最后决出冠军来。

节目创意与策划篇二

推荐理由：今年有很多“挑战”红了起来。先是冰桶挑战，接着又是微笑挑战。在年会现场要是浇冰桶实在是太生猛，还是走“微笑挑战”的温情路线比较切合主题。“微笑挑战”是去年年底在微信朋友圈里突然流行起来的点名游戏，由感恩节而来，目的是“刷屏朋友圈，用微笑感恩身边所有人”，最后变成了一场群体性的狂欢。

节目创意与策划篇三

公司年会是每个公司必不可少的一个环节，想要筹办一个高端有创意的年会，那在年会上表演的节目就必须好好筹备，一些老套没有创意的年会节目早已不受欢迎了，如果你还还没筹划好年会不如看看小编为大家推荐的吧。

一、红毯秀

参照各大电影节的标准，在公司年会上要求员工盛装出席走红毯。这个节目的目的是让员工过把明星瘾，把自己最美丽的一面展现在同事面前，享受万众瞩目的感觉，是提升个人自信心的好方法。

成都公司年会

二、化妆舞会

公司上下不分性别、年龄和身份，完全按照自己的想法“包装”自己，最后再评个最佳造型奖。这种年会形式可以激发员工的想象力，充分展示个人魅力，活跃的气氛也能够促进

员工之间的沟通和交流。

三、温馨家文化

在公司年会时可以把员工的家人请到现场，让他们感受企业的温情一面。打亲情牌总是功效显著，让员工和家人相聚，让员工以企业为家。

四、游园式年会

公司年会现场布置一些上世纪七八十年代的“古董玩具”，让员工玩点儿时的游戏。这种年会形式充满怀旧意味，员工在玩游戏的同时一起分享童年的美好回忆，促进彼此的了解。

成都公司年会

五、创意dv短片

在公司年会上展播征集来的员工创意dv，这个节目既节省成本，还能激发员工参与的热情，各种创意短片也能让年会的内容更加丰富多彩。

六、囧事百科

在公司年会高潮时，老板自掏腰包悬赏讲出最囧故事的人。当然，钱不是最重要的，关键是以此拉近老板和员工之间的距离。

七、boss秀场

让老板上台走秀，展现魅力一面。这是增强老板亲和力的好方法，或搞怪，或学专业模特走秀，都能让员工看到一个不一样的老板。

成都公司年会

八、周立波模仿秀

让员工模拟周立波，表演新闻播报。用当下最火的节目和最热的话题点亮年会现场，用幽默的话语搏大家一笑，让员工忘记一年的辛苦，置身于轻松、愉快的氛围之中。

九、明星嘉宾

邀请明星出席年会，担任神秘嘉宾。不管是友情客串，还是走穴露脸，明星出席企业年会早已不是新闻。不过，想邀请明星还得舍得下本钱，另外还要考虑员工的心愿，了解他们喜欢谁、想看到谁。

十、中国好声音

模拟“中国好声音”，让员工自由发挥，恶搞明星。这种年会形式比较自由，便于烘托轻松的现场气氛，挖掘具有明星潜质的员工。再看看其他的年会创意节目。

节目创意与策划篇四

聪明的主持人还可以临时选择一些东西。

要求：参加人员为在场所有女性和一名男士(领导)道具：无
游戏开始前让在场的所女士起立，参与游戏的改名男士背对大家。主持人根据年龄、身高、体重、肤色、头发长短等问题，分别对男士进行体提问，期间不符合男子要求的女士坐下，直至最后只剩下一名女士，便是男士“心中的美女”。游戏期间男士不可转身或回头，直至只剩一名女性，男士才可转身看他“心中的美女”。

小雨拍肩，中雨拍腿，大雨鼓掌，狂风暴雨跺脚，先自己拍，

再两三人一组互相拍，不同效果比较，30' 思考，协作的作用。再做一遍。

2人一组拉一根绳子，由几组人员拉几根绳子拉成不规则的一个网子，由一个人不许身体接触绳子的任何地方，从一边钻过另一边。之后，将此人眼睛蒙住，由一个人解说，告诉他向前几步，腿抬多高等，让此人在解说下蒙住眼睛再从网中钻一次，但此时拿绳子的人员可以偷偷撤下，实际上他蒙住眼睛钻的时候并没有网子了。工具：长绳子、蒙眼布。

每队六人要求游戏开始后先共同站在一张报纸上，各人身体的任何部位，不得碰地，成功后再撕去一半报纸站，接着再撕去一半……直至失败，最后以最佳办法能站进最小报纸的队为胜。

上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作！

四个一样的杯子里只有一个杯子里装有白酒，其余三个装的是水，让参赛的队员猜是谁喝的是酒。同理，可让参赛人员接触不同的东西，其余的人根据参赛者的反应猜测谁碰触的是特殊的东西。

在一张椅子上站最多人的游戏，各组互相商量要如何才能站上最多的人。依照号令比赛，哪一张椅子上站最多的人获胜。

概要：用胶带把三张报纸连成圆纸筒，比赛人员进入圆纸筒内跑到目标再折回的接力赛。方法：

- 1、全员分成数队。
- 2、根据号令几个队员跑进纸筒内(人数不限)
- 3、跑到目标再折回，把纸筒交给下一组。

- 4、如果报纸破裂，纸箱内的人要当场用胶带修理好。
- 5、全员最快完成的一组获胜。

概要：蒙眼前进5步或6步穿拖鞋的游戏方法：

- 1、各队轮流派出1人。
- 2、把拖鞋放在起点前方5步的地方。
- 3、回到起点蒙眼旋转三次以后出发。
- 4、能够准确前进5步，第6步穿到拖鞋教多的一组获胜。

内容：因为不需要任何繁琐的准备工作，人人都可胜任愉快，轻松尽兴，所以这个游戏，一直深受人们喜爱。每位参与者在最短的时间内，道出对方背后贴着的名字，进而联想自己背后的名字。道具：纸，笔，透明胶带方法：

(1)男女双方人数一样，合计10人最为恰当

(2)事前，先在纸上写着诸如“罗密欧”、“朱丽叶”；“王祖贤”与“齐秦”；“梁山伯”与“祝英台”。等对对佳偶的名字。

(3)将这些已写好名字的纸中的男性名字贴在男性的背后，女性名字贴在女性背后。同时，不可让所有参赛者看到彼此背后所贴的名字。

(4)一切就绪后，所有出场者，个个竭尽所能，说出他人背后的名字，然后推想自己的背后的名字。倘若读出了所有人员背后的名字，就不难推出自己背后的名字了。

(5)联想出自己背后的名字后，要赶快与自己搭档的对象凑成一组，互相挽胳膊。

用具：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸
人数：4个人
方法：将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张，抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚，有猜到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。
兴奋点：简单易行，不受时间地点场合的限制
缺点：人数不易过多。

所需道具：121张1毛的崭新钞票(总数只能主持人知道，可适当加减)
规则：

有口难言就是做动作令其它人猜到一些东西，如戏名，人名，歌名等。首先分成两组(a&b)□a组将要猜之物写在纸上，而b组则要派出一名代表做动作，务求令自己组猜中该物。轮流猜过之后，则以较快猜中之一组胜。

自由上台4个女孩，有权利和全场推荐4个最佳单身帅哥搭档(或抽签)，在台上面对面站立，开始用“杀死你”的目光互相对视，不许眨眼，两人中有一人眨眼即中止，坚持时间最长的一对搭档获奖，二、三名女孩获玫瑰一只，最后一名的搭档男方需被描眉，涂唇，画红脸蛋，并合影纪念，流芳百世。

各队抽出两名队员，必须有一名男队员，比赛开始后，男队员戴上女式假发在场上一边等候，另一队员在道具处拿6根头绳男队员戴假发的男队员扎完6个小辫后，再跑回道具处，依次将围裙、头花、胭脂、口红饰物为戴假发队员穿戴化妆整齐，穿戴化妆结束后戴假发队员要以模特步方式走回拿头绳队员的起点，那队完成的最好、最快为获胜。(道具：假发3、头绳18、围裙3、头花3、胭脂3、口红3、长条桌1)此游戏最精彩之处是男队员带上假发、化妆走模特步，现场效果十分热烈、搞笑。

主持人召集若干人上台，人数最好是奇数，当大家准备好时，

主持人喊“泡泡糖”大家要回应“粘什么”，主持人随机想到身体的某个部位，台上的人就要两人一组互相接触主持人说的部位。比如，主持人说左脚心，那么台上的人就要两人一组把左脚心相接触。而没有找到同伴的人被淘汰出局。当台上的人数剩下偶数时，主持人要充当1人在其中，使队伍始终保持奇数人数。最后剩下的两人胜出。因为游戏并不具有技术和智力上的难度，所以在胜出人获得奖品时，还可以稍微刁难一下，比如让他站在椅子上用身体表现一个字(可以是他的名字之类)或者让他表演一个节目等。此游戏要注意，主持人喊出的身体部位要有一定的可实行性，要是不慎喊出上嘴唇，恐怕大家都得笑晕。

上对等数量的男女，据气温情况划出距离面对面站立，玩法：要求男士将身上的物品解下在地上铺向女士，先到者为胜，可kiss她或其他。规则：物品间要连续；物品不得外借。

参与者围成一圈，间距两臂，面朝中央，指定“老鹰”、“小鸡”。小鸡只能在圈外跑，鹰捉。当小鸡在某人面前一站，则其马上变成小鸡，得跑，被鹰捉住者则替代鹰者。适用在户外。

请十人上台，约定一个距离往返，每个人去来的方式以及不同人的往返方式均须不同，否则判其重来。

该游戏必须安排1男1女来配合完成，游戏规则：女方蒙上眼，男方按主持人出示的画面摆人体姿势，模仿画面中造型，女方用手摸，凭手感的理解模仿男方的造型，然后再模仿出来。如分组对抗，则模仿程度最高一组胜出。题目：可以是世界著名雕像的造型，也可以是来自时装杂志的图片道具要求：4副眼罩，1本时装杂志(需要里面有比较多的模特全身造型，杂志最好大一些，选用的造型最好是整页的画面)

用一首歌的曲调去唱另一首歌的歌词，唱得好的胜出。

唱歌者会故意把一首歌的部分歌词改过后唱出，看谁能及时挑出错误的地方，并能唱出正确的歌词，更正次数多者胜。

游戏规则：

- 1、八个代表队各出一人参加游戏。
- 2、主持人要事先准备好一些词语。说一个词语，参与者要反着说一遍，比如“新年好”，游戏者要立刻说出“好年新”，说错或者猛住的人即被淘汰。从三个字开始说起，第二轮四个字，第三轮五个字，以此类推，估计到五个字以上的时候游戏者就所剩无几了。
- 3、最后胜出的四个队获奖。

每队有5名女队员排成一列，每人间隔约2米，每人前有两个椅子，用一根环形锁锁住。（钥匙要差不多样子。）然后每队选1名男队员，在他面前有6、7把钥匙，他一次只能那一把钥匙，去打开锁救出美人，必须按前后顺序进行。打不开锁就必须回来换。看哪队先救出所有人。

概要：二队通过挂在中间报纸上的小洞，把乒乓球投入对方阵地的游戏道具：把几张钻有拳头大小的洞的报纸，用胶带贴成一大张吊挂在房间中央。

方法：

- 1、离报纸适当的距离划一条线，各小队站在线上投乒乓球。
- 2、在限定时间内，把乒乓球投入对方阵地最多的一组获胜。

听上去有些“暧昧”，实际上是个练反应的好游戏。规则：众人围坐成一圈，规定只能对自己左边的人说“我爱你”，对右边的人说“不要脸”。两人之间只能连续对话3次。一旦有人说错，即受罚。亮点：当游戏达到一定速度时，反应跟不上的人，往往会出现“我不要脸”或“不我爱你”之类的

经典“自白”。

参与人数：1名队员参与游戏(公4人)道具准备：一张长约4米的桌子，17支蜡烛，秒表1个游戏玩法：每队一名队员依次登台游戏，游戏时间为每人一分钟，裁判员将在游戏开始前将15支蜡烛点燃。裁判员鸣哨后，选手运用爆破发音而喷出的气息来吹灭蜡烛。爆破音例如“澎湃”、“泼水”、“泡泡糖”、“朋友”等等。游戏规则：不可以重复用同样的词语去爆破蜡烛，不可以不用爆破音而把蜡烛吹掉，最后计算每组队员在规定的时间内得爆破蜡烛的数量最多、最快者为胜，则记1分。

1、事先分组，三人一组。两人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松树，并站在圆圈中间；主持人担任临时人员。

2、主持人喊”松树“，大树不动，扮演”松鼠“的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；主持人就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。

3、主持人喊”大树“，松鼠不动，扮演”大树“的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，主持人就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。

4、主持人喊”地震“，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，主持人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

十个人一组手拉手围成一圈，然后闭上眼睛，每个人都要伸手去抓住别人的手，左右手要分别抓一只并且不能和别人抓重复了，也就是说一只手对一只手。抓好后睁开眼睛，眼前已经是一个很复杂的结了，参加者要在不松手的情况下以最快的速度自行把结解开，最先完成的一组获胜。

每个人都有一把椅子坐，还有一个人没有位子做，然后这个人就开始刮风，刮什么风全由他定。比如他说“刮今天穿白色袜子的人”，那所有坐着的穿白袜的人必须起身换个位子，主持人就可以趁机坐下，必有一个没位子。这时候就换他刮风了，要想调动所有人的话，可以刮“所有的男生和女生”，“吃过早饭的人”；也可以刮“钱包里有女朋友照片的人”之类。有人会不知所措，突然发觉自己是被刮的人之一，然后像无头苍蝇一样乱撞。

节目创意与策划篇五

双重“小苹果”

推荐理由：第一次听小苹果的时候：这是儿歌三百首吧。第二次听：这样的歌也能火起来？第三次听：你是我的小呀小苹果，怎么爱你都不嫌多……筷子兄弟的这首《小苹果》是2014年怎么也动摇不了的“神曲”，也是各单位年会上必定出现的“嘉宾”。

表演方式：用小苹果开场，气氛还是比较容易被炒热的。服装方面不用愁，网上有很多“《小苹果》筷子兄弟mv同款”可供购买。音乐响起，可以从场外跳到场内，台上跳到台下，还可以随机挑选安心坐在座位上的观众一起“小苹果”一下。当然，作为开场曲，可以供应一下“苹果系列”的小物。比如舞者到最后拎一筐红富士到台下发一发，或是向四周抛撒一些苹果口味的水果糖。既是图个热闹，也是讨个平平安安的好彩头。

微笑挑战“萌主”

推荐理由：今年有很多“挑战”红了起来。先是冰桶挑战，接着又是微笑挑战。在年会现场要是浇冰桶实在是太生猛，还是走“微笑挑战”的温情路线比较切合主题。“微笑挑战”是去年年底在微信朋友圈里突然流行起来的点名游戏，

由感恩节而来，目的是“刷屏朋友圈，用微笑感恩身边所有人”，最后变成了一场群体性的狂欢。

表演方式：nba比赛中场休息过程中，常常会玩kisscam即镜头摇到哪对情侣，哪对情侣就要大方kiss一下。在年会现场的微笑挑战，就可以玩类似这样的形式。镜头转到哪两位同事，两个人需要第一时间摆出自己认为最美、最搞怪、最萌的微笑表情。然后根据现场观众们的笑声或掌声来评选出全场的最佳微笑“萌主”。

现场弹幕vcr

推荐理由：年会vcr年年有，这一次年会可以尝试一下2014年火起的弹幕元素。2014年弹幕电影悄然兴起，《小时代3》、《秦时明月》、《绣春刀》纷纷试水弹幕场，支持与吐槽的声音不绝于耳，腾讯视频、优酷土豆纷纷加入弹幕大军，还有演唱会也前卫地用起了“弹幕演唱会”的形式。在很多人的使用体验里，弹幕不再是一种骚扰，而是一种新的社交方式。

表演形式：这个比较适合一些精通软件设计的it公司，其实只要掌握相关技能，做一个简易的弹幕并不是难事。vcr可以走以往的套路，比如由各位同事出镜的改编过歌词的mv。有搞怪胡闹的风格，也有温情脉脉的风格。平时一本正经的大boss也可以在vcr里扮一次怪咖。有了弹幕，大家的点评就可以不再仅限于交头接耳了，而是可以和其他同事们共享。有什么犀利评论，手机一点发送到大屏幕上，想拍老板马屁也行，趁机吐槽也行，反正弹幕上的评论不留名。

时间都去哪儿了

推荐理由：这首《时间都去哪儿了》从年头一直红到了年尾，唱到心里去的歌词无论唱多少次，依旧屡屡打动每个人的心

田。与此同时，最近在朋友圈里当红的《可以好好说话吗》的帖子也是贯彻了珍惜与家人交流时间、多陪伴家人的主题。一台年会总要有个稍带煽情的节目，这首歌不妨成为催泪点。

表演形式：独唱、合唱、现代舞、舞台剧……《时间都去哪儿了》红了一年，衍生出很多版本供年会节目参考和选择。如果不想变成一个人的独秀，可以集结部门的力量一个上。比如找一个“部门好声音”作为主唱，再找两个“身手好”的进行伴舞，抑或是大家cosplay一下自己年老时的状态，演一出舞台剧。

平板支撑谁最强

推荐理由：马拉松、彩色跑、荧光跑、慈善跑……2014年突然变为了一个全民热衷健身的时代，在街上跑步的忙着秀跑步手表，在健身房里的忙着秀八块腹肌，在网球场的忙着秀自己的大牌纯白网球服。而宅在家里的小伙伴们也有了一项炫酷的新技能：平板健身plank。热衷于推广这项新技能的是前美国驻华大使骆家辉，他能够把这项“坚持两分钟就是英雄”的运动坚持51分钟。在年会现场，也可以比拼一番，让各位男士在众美女前秀一下一年的苦练成果。

表演形式：平板支撑已经变为了一项大众运动，现场报名的参赛者一定不会少。台上瑜伽垫一字排开，主持人宣布比赛开始。独练plank不如众练plank。谁优谁劣一览无余。台下的观众都是评委，可以监督是否达到正确的姿势：人的头部、肩部、背部、臀部和腿部放得像钢板一样直，让腰腹臀肌集体工作。看看谁的腰部、腹部以及背部稳定性与平衡性是最好。

和土豪做朋友

推荐理由：年会最最期待的环节自然还是抽奖，谁来颁奖呢？

最期待的颁奖嘉宾应该是一个叫“土豪”的人，因为大家都爱和他做朋友。最受欢迎的年会奖品肯定是手机、电脑、现金等实惠的东西，除此之外，组织方还可以准备一些特别的礼物。

表演形式：让老板或是比较福相员工进行“土豪装扮”，上台发挥创意进行颁奖。对于一些特别的礼物，这里作几款推荐。

节目创意与策划篇六

推荐理由：马拉松、彩色跑、荧光跑、慈善跑……2014年突然变为了一个全民热衷健身的时代，在街上跑步的忙着秀跑步手表，在健身房里的忙着秀八块腹肌，在网球场的忙着秀自己的大牌纯白网球服。而宅在家里的小伙伴们也有了一项炫酷的新技能：平板健身plank。热衷于推广这项新技能的是前美国驻华大使骆家辉，他能够把这项“坚持两分钟就是英雄”的运动坚持51分钟。在年会现场，也可以比拼一番，让各位男士在众美女前秀一下一年的苦练成果。

表演形式：平板支撑已经变为了一项大众运动，现场报名的参赛者一定不会少。台上瑜伽垫一字排开，主持人宣布比赛开始。独练plank不如众练plank。谁优谁劣一览无余。台下的观众都是评委，可以监督是否达到正确的姿势：人的头部、肩部、背部、臀部和腿部放得像钢板一样直，让腰腹臀肌集体工作。看看谁的腰部、腹部以及背部稳定性与平衡性是最好。