

2023年幼儿园大班秋游户外游戏活动教案 幼儿园大班户外游戏活动方案(模板5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

幼儿园大班秋游户外游戏活动教案篇一

幼儿园大班角色游戏：公共汽车

活动目标：

- 1、初步学会解决关于角色、玩具方面的争端，喜欢对游戏进行评价并展开讨论。
- 2、学会大胆、有创造性地选用替代物与游戏材料发展创造力、想象力。
- 3、培养幼儿热爱生活、关心他人、礼貌待人的品德行为。

活动准备：

- 1、公共汽车等环境及一些替代材料。
- 2、椅子、红绿灯标记。

活动过程：

- 1、司机不遵守规则，乱行驶，怎么办？

2、提出本次游戏的要求：

1)、司机要遵守交通规则，在道路上行驶。

2)、成员应协商角色的分配。

3)、游戏中注意和同伴轻声说话。

3、幼儿游戏，教师观察指导。

(1)、进入各角色区，以各种角色身份询问幼儿角色，观察其履行角色职责情况，引导幼儿正确运用已有的生活经验，再现生活情景。

(2)、引导幼儿注意各角色的互相联系。

(3)、鼓励幼儿利用替代物进行游戏。

(4)、提醒幼儿注意游戏时的说话声量。

4、游戏结束、组织幼儿评价。

重点引导幼儿评价与同伴游戏的情况。

幼儿期是生长发育的重要阶段，在此阶段幼儿新陈代谢旺盛，各器官系统尚未发育完善。在幼儿园以游戏的形式，有计划、有目的地进行丰富多彩的体育活动，让孩子们在玩中学、玩中练是完成幼儿体育目标、促进幼儿身心和谐发展的重要途径。我联校积极响应县教育局有关“幼儿趣味体育游戏活动”的精神，结合本校实际，全面开展幼儿趣味体育游戏活动，特制定活动方案如下：

一、活动时间：4月22日上午、下午

二、参加单位：巨城中心幼儿园、移穰中心幼儿园

三、活动组织：以“人人参与，趣味竞争，团结协作，均衡发展”为目的，通过实践激发幼儿的体育兴趣，促进幼儿走、跑、跳、投等基本运动能力的发展，并通过游戏发展幼儿思维的灵活性，培养合作精神和集体意识等良好品质。

四、活动的具体要求：

1. 巨城、移穰两所中心幼儿园组织活动，联校全体幼儿教师参加，也邀请部分家长参加。

2. 游戏体现出各年龄段考察目标。

3. 组织活动时必须高度重视安全工作，制定好突发应急预案。

小孩小孩真爱玩 14 中班 小兔找山洞 34 李秋云 春

游 34 大班 小猴摘桃 24 李

骞 采蘑菇比赛 24

附：各游戏具体方案

《小猴摘桃子》活动方案

一、游戏目标：

1、能够参与小肌肉操作运动

2、会手脚协调的曲线走

3、在综合练习走 跑 跳动作的同时，练习滚球

4、会双脚连续跳5米以上

二、游戏用具：塑料车轮 皮球

三、游戏过程

- 1、小猴起床(沿直线走)锻炼幼儿沿直线走的能力
- 2、跨过走地(双脚连续跳)培养幼儿双脚弹跳的能力
- 3、穿过树林(手脚协调曲线走)培养幼儿能够沿曲线走过障碍的能力
- 4、摘桃子(让幼儿体验成功的快乐)
- 5、小猴骑车回家(滚球)锻炼幼儿的滚球能力

《勇往直前》活动方案

游戏目的：综合练习走跑跳钻等能力，培养幼儿在生活中能克服困难的品质。

游戏材料：塑料车轮 呼啦圈 垫子 山洞 皮球 纸箱

游戏过程：

- 1走过草地(沿曲线走过障碍物)让幼儿沿曲线走过塑料车轮，培养幼儿手脚协调的能力，能绕过障碍物改变方向。
- 2、翻过山路(让幼儿单脚连续跳过地面的呼啦圈，动作要迅速。培养幼儿的跳跃能力。)
- 3、垫上爬滚(让幼儿在垫上迅速地爬滚，培养幼儿的爬滚能力，锻炼手脚的合作，培养勇敢精神。)
- 4、钻过山洞(抱球钻)让幼儿抱球钻过山洞，培养幼儿改变方向和钻的能力，培养幼儿在活动中克服困难的品质。
- 5、凯旋而归(投球)让幼儿把球准确地投入纸箱内，培养幼儿

的投掷能力。

《小猪运西瓜》活动方案

1、游戏简介

夏季，小猪十分爱吃西瓜，但小猪必须越过一片森林，游过一条小河才能到达瓜地，摘运回西瓜。

游戏分两组进行，最后由大猪哥哥、姐姐清点两组小猪运回的西瓜，多者为胜。此游戏主要训练幼儿学生的想像力、创造力、体能及简单的数学数字知识。限定时间5分钟。

2、主要道具

(1) 方形或圆形海绵垫用来作小河。(2) 保龄球若干个，用做假设森林。(3) 自创的竹篮一个，用做运西瓜的工具。

《特警炸碉堡》活动方案

游戏活动目标：

1、用幼儿感兴趣的戏方式发展基本动作，培养幼儿良好的意志品质和对体育运动的喜爱之情。

2、发展幼儿走、跑、跳、钻爬、平衡、匍匐前进、投掷等综合运动技能。

3、培养幼儿团结互助的团队精神。

游戏活动准备：

1、组织幼儿做准备活动

2、给幼儿介绍游戏玩法

爬越电网(垫上匍匐)过独木桥(平衡木)踩石过河(跨越)跨过壕沟(双脚跳)钻过敌人封锁线(钻爬)扔炸弹(投掷)夺碉堡,然后快速跑回营地拍第二个幼儿的手,第二个幼儿出发,依次进行,游戏可反复进行。

3、幼儿进行游戏活动,教师指导。

《大家来做操》活动方案

设计意图:

根据幼儿的年龄特点,让幼儿初步学习一套模仿操,并能够听懂口令做动作。

目标:

- 1、学习儿歌及模仿操。
- 2、培养幼儿听口令,手脚协调地做动作。

活动过程:

一、开始部分

幼儿排好队,站在院子里。预备姿势,自然站立。

二、基本部分

- 1、教师做一遍模仿操。
- 2、幼儿跟老师一起做模仿操。
- 3、在教师指导下,幼儿做模仿操。

三、结束部分

一、设计意图：

在以往的体育活动中，许多幼儿喜欢进行有挑战的活动。在一次练习跳跃的活动中，发现一位幼儿无意识的从一个台阶上往下跳就带动了许多幼儿纷纷进行模仿，整个过程幼儿都表现的非常的开心，显然他们很喜欢这种成功后喜悦的感觉。在保证安全前提下去鼓励幼儿进行自我挑战而特意设计了这节课。

活动名称：大班体育：我是勇敢小伞兵

二、活动名称：我是勇敢小伞兵

三、适合班级：大班

四、活动时间：25分钟30分钟

五、参加人数：32人

六、活动目标：

- 1、在角色扮演的体育游戏中，勇敢的面对困难，挑战自我。
- 2、通过攀爬、跳跃提高四肢的力量，并且在跳跃中体会如何进行缓冲。
- 3、基本掌握从高处往下跳的动作要点。

活动重点：从高处往下跳。

活动难点：如何缓冲跳下时的冲击力。

七、活动准备：

幼儿桌子8张、软垫2个、跳台6个、平衡木三张、降落伞每人

一个、小毛巾每人一条

八、活动过程：

1、教师以情境游戏吸引幼儿进入到今天的体育活动中来。

师：小朋友你们有没有看见过伞兵？你们有没有勇气成为一名勇敢的小伞兵？

师：从现在开始，我们进行伞兵训练，你们就是小伞兵，我就是伞兵总司令。

我们的口号是：不怕苦不怕累，我是勇敢小伞兵。

2、热身运动：带领幼儿进行绕桌慢跑。（在慢跑的过程中教师要不时关注幼儿，达到热身效果就可以叫停。）

1. 儿童乐园活动策划方案

2. 最新幼儿园三八妇女节活动方案：感恩老师

3. 幼儿园托班父亲节活动方案

4. 幼儿园小班父亲节活动方案

5. 幼儿园大班三八妇女节亲子活动方案

年圣诞节活动策划方案幼儿园小班

幼儿园感恩节活动方案

8. 幼儿园圣诞联欢方案

9. 幼儿园过三八妇女节

10. 植树节活动案例

幼儿园大班秋游户外游戏活动教案篇二

通过亲子游戏活动，不但可以增进家长与老师的沟通，更好地了解幼儿的情况，还可以增进幼儿与家长之间的感情，所以亲子活动很有必要。以下是橙子为大家整理的大班户外亲子游戏活动方案，接下来跟着橙子一起来看看吧！

大班户外亲子游戏活动方案（一）

一、设计思路：

以“游艺”为主题，让幼儿在欢乐自由玩耍的氛围下，家长和幼儿亲子同乐参与各项游艺活动，体验节日的愉快气氛，欢欢喜喜地享受节日的快乐。本次游艺活动，为幼儿和家长提供了进一步了解幼儿园以及亲子同乐参与活动的机会。

二、活动总目标：

- 1、通过活动，让幼儿和家长感受到节日的气氛，共同分享节日的快乐。
- 2、让幼儿通过游戏表现自己，体验到努力就会有成功的快乐。
- 3、通过游艺活动，感受到机关幼儿园大家庭的温暖，加深家园情、师生情、亲子情。

三、活动组织者：机关幼儿园全体教职员工

1 们妥善做好安排(下午休息)，谢谢支持！

五、活动地点：幼儿园各班活动室内及园外操场

六、活动对象：

全体幼儿(每位幼儿由一位家长陪同来园参与亲子活动)

七、活动组织形式：

采用分组形式组织整个活动，每组游戏项目由二至三位老师负责。

八、活动领导机构：

组长：园长

组员：全体教师

九、有关具体准备工作：

1、准备工作：

(1)布置游艺场地，准备游艺材料，游艺内容及奖券。(活动内容要考虑到幼儿个体差异，让每个幼儿都获得成功并愉快参与)

(2)准备供幼儿和家长的亲子游戏若干。(可分室内、室外)

(3)准备游艺奖品，如准备一些铅笔、吹龙等作为奖品。

(4)喜庆音乐：磁带、音响。

2、人员安排：

(1)游艺活动分为11个区域，其中8个为能干宝宝集印章区域和3个亲子游戏区域，每个区由二至三位老师负责，游戏内容适合范围由小到大班不等。

(2) 活动主持人由xx负责，摄像师由xx老师负责，照相由xx老师负责。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

(3) 门口扮演米奇和米妮人员□xx和xx老师。

(4) 音乐负责人□xx

(5) 奖品兑换处负责人□xxxx

(6) 大门口安全负责人□xxxx

十、活动办法

1、活动区域均向家长和小朋友开放，全园分成11个公共活动区域，8个活动区域是孩子参与集印章，3个活动区域是亲子游戏区域，优胜者获得小礼品一份。全园孩子们都可以参加活动。

2、活动时，每个孩子有一张邀请函，任意选择自己喜欢的游艺项目和父母一起进行活动。同一项游艺活动只能参加一次，每参加完一个游艺活动后，由负责该活动的老师做标记确认。小班幼儿参加4个、中班幼儿参加5个、大班幼儿参加6个能干宝宝活动，分别集到4、5、6个印章后，到兑奖处兑换新年礼物。幼儿多集的能干宝宝印章可以再选择小礼物一份。

3、幼儿将游艺券兑换礼物后，将兑奖券投入抽奖箱，等待最后的“年度幸运宝宝大抽奖”活动。

十一、注意事项：（各班组织幼儿讨论制定）

1、参加活动时不得拥挤、要排队等候。

- 2、活动时，不高声喧哗，不乱丢垃圾。
- 3、活动时要注意安全。
- 4、活动时尽可能到人少的地方参加活动。
- 5、中大班幼儿在游戏中要能够谦让小班的小朋友。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

- 6、每个活动区设定一个排队等候区，由一名老师专门负责。
- 7、请家长不要穿高跟鞋来园。
- 8、邀请函由各班老师填好幼儿姓名和班级后提前一天发给幼儿，提醒幼儿注意保管。

十二、活动流程：

- 1、8：00钟开始，扮演米奇和米妮的人员在门口发放新年心愿祝福卡。
- 2、幼儿和家长将填好的心愿祝福卡贴到心愿祝福墙。
- 3、幼儿和家长凭老师发的邀请函开始到各个活动区域参加游戏集宝宝印章，兑换奖品。
- 4、兑换奖品后，可以继续入园参加亲子游戏集印章和心愿祝福墙合影。
- 4、钟声敲响时，所有的家长和小朋友一起陆续来到操场，在指定区域站好队集合(各班有老师举班牌等候)，共唱《新年好》。
- 5、园长送上新年祝福。

6、请每班的家长委员会主席或成员抽取“年度幸运宝宝大奖。”

7、大家共同许愿，迎接“新年气球”升空。燃放新年礼花，新年游艺活动结束。

大班户外亲子游戏活动方案（二）

（一）幼儿园资源准备：

1、一次性叉子、吸管、桌布、盘子；洗涤工具；用餐器具；座椅；活动场地。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

2、人员安排：广播——刘少丽

摄像、拍照——周丽丽

3、教室活动内容：

大一班：活动指导邵永梅；清洁、清理-闫静静

大二班：活动指导闫伦梅；清洁、清理-朱红

4、环境：于3月13日上午空班老师布置教室环境；

（二）家庭资源准备：

1、活动前期通过发放通知和家长进行沟通、交流活动方案。

2、收集各类蔬果食品，自制一样小点心。

3、自带水果刀等工具。

(三)活动过程:

(一)集体活动:

1、全体教师、幼儿、家长集中操场。幼儿按班级列队(大一班列队与中二班场地;大二班列队与大一班场地)

2、广播:

简要介绍活动内容、时间、场地的安排。

播放幼儿早操音乐。

3、表演: 幼儿早操、律动。

4、广播:

请孩子找到自己的家长, 进入各个制作区参与活动。

5、规则: 活动区中请听从各班指导老师的安排等。

大班户外亲子游戏活动方案(三)

——来源网络, 搜集整理, 仅供参考学习

活动目标

1、通过活动让幼儿体验运动的快乐, 培养幼儿活泼开朗的个性, 增进亲子之情。

2、在活动中, 培养幼儿自信、大胆、勇于竞争的品质。

3、通过形式多样的亲子游戏, 增强家长与孩子之间的情感交流, 更好地促进家园双沟通。

活动时间：

x年x月x日(上午/下午)

活动主题：

“大手牵小手，一起来运动”

活动场地：

幼儿园xxx操场

活动准备：

- 1、各班提前发放通知，请家长选择参与项目，做好运动会的报名、统计等工作。
- 2、游戏中所需物品由各项目组织人负责准备。
- 3、各班要提前指导家长和孩子熟悉游戏方法，提醒家长与孩子要遵守游戏规则。
- 4、游戏场地、音响、话筒由分管老师负责安排。
- 5、各班教师组织好当天幼儿安全、卫生、护理等一日常规活动。
- 6、各班级要进行进退场的演练，确保活动的有序开展，保证幼儿安全。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

- 7、后勤人员组织好幼儿的奖品发放。

活动流程：

1家长入园签到，到各班主任处报到。

2播放运动员进行曲，教师组织幼儿到达指定会场，保证幼儿秩序和安全。

3主持人宣布活动开始：

1、教师致辞：

尊敬的各位家长朋友，亲爱的小朋友们：大家好！

迎着春日的阳光，我们迎来了201x年x季亲子趣味运动会。而今天最为值得高兴的是，我们幼儿园请来了这么一群大朋友。小朋友，你们说是谁呀？（对了，他们就是我们最亲最爱的爸爸妈妈。）那让我们以最热烈的掌声欢迎爸爸妈妈们的到来！为了开展这次活动，我们的老师牺牲了许多休息的时间，带领小朋友们努力练习各项运动技能。而我们的小朋友们，也不怕苦，不怕累，放弃了许多好玩的，坚持训练。经过一段时间的训练，咱们的小朋友们变得更强，更自信了！在比赛的开始，先让我们一起来为自己加加油吧！下面请喊出我们的口号：“快乐运动，健康成长”（鼓舞气势：嘿嘿嘿，我最棒！）看来小朋友们对这次比赛非常有信心，让我们赛出友谊，赛出精神。下面请奉园长致词。

2、园长致词，强调“友谊第一，比赛第二”并宣布运动会开始。

活动顺序：

1、幼儿体操展示。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

2、幼儿特色活动展示：各班室外“xx”特色活动

3、各班组织亲子游戏比赛，场地安排：

小班：活动室前；

中班：……；

大班：……

4、教师与家长接力比赛，比赛地点：

5、家长友谊赛：拔河比赛，比赛地点：

游戏玩法：三回合定胜负。由老师当裁判，当哨声吹响时，家长使劲往各自所在的方向拉。谁先赢两回合谁就胜利。幼儿在边上给爸爸妈妈加油！

6、家长与班级教师交流开学以来孩子生活、学习、习惯等方面的情况。

大班户外亲子游戏活动方案（四）

一、活动背景与目的为进一步加强学校与家长之间的沟通与交流，丰富孩子的业余生活，给每一位学生展现自我才能的机会，使每一位学生在学习之余好好锻炼身体；同时，使每一位家长发现孩子的优点，注意各种才能的挖掘和培养，育文小学四年级部与家长委员会共同协商举办此次亲子趣味运动会。

二、活动宗旨

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

友谊第一，比赛第二。

三、活动主题

娱乐身心、欢乐童年、加强交流、展现自我。

四、活动简介

1、活动时间：20**年**月**日

2、活动地点：*****

3、参赛对象：***班及家长

五、比赛项目及规则

参赛人数：每班为1组，共4组，每组6-8对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离：20米距离

裁判员：发令1人，记录1人。

规则：(1)家长的一只脚与孩子的一只脚绑在一起。

(3)最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。

大班户外亲子游戏活动方案（五）

9 趣味运动会。

二、活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

三、活动主题

娱乐身心、欢乐童年、加强交流、展现自我。

四、活动简介

1、活动时间：20**年**月**日

2、活动地点：*****

3、参赛对象：***班及家长

道具：大球

五、比赛项目及规则

参赛人数：每班为1组，共4组，每组6-8对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离：20米距离

裁判员：发令1人，记录1人

规则：(1)一位家长与一位孩子配对成1对，背夹一球，步调一致向前走；

(2)向前走时，双手必须在前方，不能碰到气球；

(3)家长与孩子到达终点后，家长再模仿兔子跳返回起点；

(4)另一对家长与孩子继续开始，依次类推；

(5)最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

幼儿园大班秋游户外游戏活动教案篇三

1、老师出示做好的留念盒：小朋友，你们看这是什么？(盒

子)你们知道这里有个什么东西啊?(幼儿猜测)

2、里面有些什么呢?(幼儿大胆说出自己的猜测)

3、让我们打开看看吧

4、请几位幼儿说一说自己看到的收藏品，你们看到了这里面有照片，还有手工作品，这些都是老师把你们平时的做的东西都放在这个惊喜留念盒里，你们知道老师为什么要这样做吗?(因为你们马上就要毕业了，老师很舍不得你们，所以做了这个惊喜留念盒。

1、那你们想要做一个老师这样的留念盒来收藏自己喜欢的东西吗?

2、今天的区域活动我们就要来制作惊喜留念盒，你想制作什么样子的呢?你们自己先想好，想好后可以到各个区域去制作。

老师在手工区投放了各种的制作材料：有卡纸、海绵纸、、、等。在图书角投放了纸张和笔可以让你们先去设计，你先设计什么样子的、什么形状xx的留念盒你就先设计好，设计好后可以放到手工区去制作生产，制作好后在放到超市去买，想要的可以到超市去买。

1、你们想好了就可以到各区域进行制作了。

2、幼儿自选区域，开展区域制作。

3、图书角开展设计“惊喜留念盒”的设计。

4、手工区的幼儿开展留念盒的制作。

1、引导图书角的幼儿大胆设计。

2、指导幼儿大胆制作留念盒。

图书角的设计，放到手工区制作，制作好后放到超市销售。

幼儿园大班秋游户外游戏活动教案篇四

1、通过实地观察认识常见的几种蔬菜。

2、比较菜市场 and 超市买菜、卖菜的不同方式。

3、了解菜场中物品摆放和人际交往的特点，促进了幼儿社会性的发展。

4、培养幼儿敏锐的观察能力。

5、初步培养幼儿用已有的生活经验解决问题的能力。

1、事先去幼儿园附近的菜市场勘察路线；

2、家长带幼儿上菜场，丰富相关生活经验；

3、与菜场，社区做好沟通好活动相关事宜。

1、今天我们要到菜市场，去看看蔬菜真正的样子。看看除了我们认识蔬菜之外，还有哪些蔬菜。

2、交代参观时和行进间的注意事项。

1、实地观察蔬菜真实的模样

(1)认识蔬菜的种类，例如：豆荚类、叶菜类、果菜类、茎菜类花菜类等

(2)同样都是叶菜类，叶子有大有小，长的都不太一样。

(3)同一种蔬菜，也有不同的品种，长相也不太一样，例如：大白菜和小小白菜。

2、买菜、卖菜的过程观察。

3、买菜的人和卖菜的人是怎样讨价还价的。

1、请幼儿分享自己在菜市场所观察到的蔬菜和大家分享

2、展示几种常见菜，请幼儿说说，这些菜和吃的'时候又有什么不同

3、买菜的人和卖菜的人是怎样讨价还价的？

4、菜市场买卖的情景模仿。

幼儿园大班秋游户外游戏活动教案篇五

活动目标：

1.练习手膝着地自然协调地向前爬，尝试倒退爬，提高动作的灵活性。

2.喜欢参加体育活动，感受集体活动的快乐。

活动准备：

1.沙包若干、大篮子一个、铃鼓一个、背景音乐。

2.幼儿已储备了有关蚂蚁生活习性的相关经验。

活动过程：

1.热身活动。(时间：2分钟 运动量：较大)

(教师扮蚂蚁妈妈，幼儿扮蚂蚁宝宝。)

师：今天天气真晴朗，宝宝们，让我们一起活动活动吧！

(音乐起，幼儿随教师做热身运动：头、肩、腰、腿、膝、脚。)

2. 练习手膝着地向前爬。(6分钟)

(1) 自由爬。

(教师边念儿歌边带领幼儿自由爬行，提醒幼儿不要相互碰撞。)

(儿歌：今天天气真晴朗，小小蚂蚁真高兴，跟着妈妈去散步。手膝着地慢慢爬，一步一步要爬稳哦！)

(2) 听信号爬。

师：听，什么声音？(铃鼓)。宝宝们，我们来听着鼓声玩一玩吧。一会听到铃鼓敲的快，我们就快点爬。铃鼓敲的慢，我们就要一步一步慢慢爬。

3. 尝试倒退爬。

游戏：巧避大熊。

(“狮王进行曲”的音乐响起，声音忽大忽小。)

师：宝宝们快听，什么声音？前面发生了什么事？让我们一起去看看。(引导幼儿向前爬)哎呀！是一只找食物吃的大熊，快向后退。(引导幼儿练习向后倒退爬)听！声音没有了，让我们看看大熊走了没有？(引导幼儿再次向前爬。如此反复2~3次。)

4. 巩固倒退爬

师：刚才你是怎么倒退爬的？让我们再试试吧。

5. 游戏：蚂蚁背豆。

(1) 找“粮食”

师：宝宝们，运动了这么久，肚子有点饿了。今天天气真好，让我们一起寻找粮食回家做午餐吧。（引导幼儿寻找场地一头用沙包制成的小粮袋。）

(2) 运“粮食”

请幼儿将小粮袋运回相应的粮仓。（师幼共同检查游戏结果。）

师：怎样爬才能让粮袋不容易掉下来？（启发幼儿爬的时候背部要保持平稳。）

6. 放松练习，结束活动。

小蚂蚁跟着妈妈随音乐做放松活动。（鼓励幼儿先自己拍拍手臂、膝盖，再互相拍拍手臂、膝盖。）