

户外活动方案文案(实用8篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

户外活动方案文案篇一

为提倡劳逸结合，快乐工作的公司指导思想，促进部门间的交流，加深了解，提高工作效率，增强集体荣誉感。营造和谐融洽的集体氛围。在这个美丽的季节，经同事们提议和公司的最终决定，决定于本周进行一次“集体户外野炊”活动。

二、活动负责人：

三、活动时间□20xx年6月8日

四、活动地点：

五、活动对象：

六、活动安排：

1、烧烤活动

2、两只小蜜蜂啊，飞入花丛中啊，飞机奖品

3、啤酒大赛（看谁喝的快，用吸管） 奖品

七、活动内容

晚上7:00在招商中心门口集合，集合后清点人数，所有人员排号1-100号，确保成员到齐后，乘车前往目的地。到达目的地后，自由游玩，适当熟悉当地的环境。开始搭建灶台，准备野炊活动。野炊的一些工作安排：一人负责处理应急事件。

八、注意事项

- 1、来回路上注意爱护环境，爱护花草树木，注意公共卫生。
- 2、所有人的手机在活动期间必须保持正常的通话状态。
- 3、禁止下河游泳，攀爬树木，注意个人物品及安全。
- 4、野炊期间要听从负责人得统一安排与管理，不允许单独行动，如有人因有事而要提前返回的，必先通知相关负责人，不能私自离开。

户外活动方案文案篇二

- 1、对扮演小兔子进行游戏感兴趣，乐意玩此游戏。
- 2、巩固幼儿按颜色分类的技能。
- 3、巩固幼儿四散跑的技能，训练幼儿的反应力。

黑色、灰色、黄色的兔子头饰若干

椅子3张

录音机

狐狸头饰1个

分三组幼儿分别扮演黑色、黄色、白色的兔子，当音乐响起的时候，小兔子可以自由到操场上玩，当听见音乐停了，

大灰狼大声的喊：“我要来抓小兔子了。”小兔子就要马上跑回自己的家(黄色的兔子跑回黄色的家，如此类推)

- 1、提醒幼儿跑时要注意安全。
- 2、鼓励幼儿大胆的进行游戏。

户外活动方案文案篇三

为了使幼儿体、智、德、美全面发展的`需求，以坚持“健康第一”为指导思想，以确保幼儿每天户外课间操锻炼20—25分钟为工作主线，我们认真贯彻执行园内本学期教研主题“健康体育”为实施精神，营造丰富多采的户外课间活动，体现奥运精神，展现奥运氛围。本学期根据我班幼儿健康发展需要和体育锻炼需求，设计了次活动，活动的开展规范化、游戏互动化。并以户外课间体育活动为辐射点，推动幼儿园体育及其它工作的不断地深化。

- 1、培养与激发幼儿运动兴趣，让幼儿在浓郁的健身氛围中自觉地参加体育活动
- 2、使幼儿掌握基本的运动技能和方法，促进体、智、得、美等全面发展。
- 3、培养幼儿精神饱满富有朝气团结协作的精神。

1、活动器械（废旧报纸制作的旋转魔棒）每人一件。

2、音乐：行走—节奏乐“打猎”；队形变化—墨西哥圆舞曲“草帽舞”；器械操—加伏特舞曲“地毯上的游戏；互动游戏—幼儿整合课程“火车过山洞；放松运动—歌曲“亲亲美人鱼”；活动结束—快乐拍拍手“拉特斯基进行曲”

一、练习行走，变换队形。

1、幼儿站成四路纵队随音乐“打猎”进行队列练习，由四路纵队接龙变成正方形进行行走练习。

2、音乐“草帽舞”变换十字路队形，随音乐节奏的快慢变换四个圆圈。

二、器械操：旋转魔棒

1、幼儿随音乐“打猎”还原成四路纵队，接龙去拿活动器械。

2、幼儿随音乐“地毯上的游戏”做旋转魔棒操。

三、互动游戏：

1、幼儿随音乐“火车过山洞”用旋转魔棒两组合作搭山洞，另两组幼儿玩“钻山洞”游戏。

2、游戏进行两遍，幼儿互换角色。

3、幼儿成四路纵队将旋转魔棒放在地上，玩“跳格子”游戏。

4、幼儿随音乐“打猎”还原四路纵队，按接龙游戏将魔棒整齐摆放，变成大圆圈进行“我拍拍，你追追”游戏。

四、幼儿随音乐“亲亲美人鱼”做形体放松舞蹈。

五、集体互动：拉特斯基进行曲。

1、幼儿两人为一组随音乐做拍手律动

2、幼儿互动变换位子。

3、幼儿随音乐的强弱，进行动作表演。

五、活动结束：幼儿随音乐“打猎”进行接龙行走退场。

此项活动全过程22分钟，孩子们能以饱满的热情，积极的态度投身到整个活动中去，活动的开展促进了我班幼儿团结、友爱、互相合作的能力，整个活动流程和谐、有序、愉悦，孩子们在活动中注意力集中，精力充沛，互动游戏，交流感情。此活动内容丰富多彩，通过游戏拉近了师幼之间的距离，使幼儿的积极性得以充分调动起来，孩子们快乐安全地度过了22分钟的户外课间活动。活动的成功是喜悦的，但也存在着需要进一步改进的地方，如：活动器械—旋转魔棒使用率不高，应在游戏中让孩子们自己去探索发现它的多样性玩法。幼儿互动游戏—应让幼儿充分地选择其它器械进行游戏。放松的调整—应将“亲亲美人鱼”活动环节调整到活动最后，让幼儿随着优美、舒缓的音乐做放松运动，最后活动自然结束。

户外活动方案文案篇四

本课题研究的问题是：根据《幼儿园教育指导纲要》，结合本园实际，研究和探索优化幼儿户外体育活动的内容、途径、方式及其注意事项。选做此项研究，基于以下背景：

1. 本园幼儿户外体育活动的现状和问题

- (1) 幼儿园提供的游戏设备功能单一。
- (2) 各班户外游戏的时间安排不明确，导致教师不能灵活安排。
- (3) 教师组织游戏的内容、类型比较单一、不够丰富。
- (4) 教师对游戏材料的投放不够丰富，不注重游戏环境的创设。

然而特色活动，是展示一所幼儿园风貌的途径之一。在反复研究与斟酌的基础上，我园把体育运动作为本园特色，与课

题同步进行研究、探索。

2. 幼儿健康发展的需要

个体发展过程中，生命的健康是人发展的物质基础。人的认知、情感、行为等方面的发展都需要建立在身体健康的基础上。幼儿期是生长发育旺盛时期，亦是建立良好物质基础的关键期，而运动则成为他们锻炼身体的客观需要，以实现其身体发育和运动能力发展的平衡。

3. 落实《幼儿园教育指导纲要》的需要

《幼儿园工作规程》明确指出：幼儿园的任务是实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育，促进其身体和谐发展。它将“体”放在首位，强调了“体育”对幼儿全面发展的重要性；《幼儿园教育指导纲要》健康领域的“指导要点”中也指出：“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与。”可见，在幼儿园开展体育活动对满足幼儿身心发展的需要、增强幼儿体质、培养幼儿的健康心理具有十分重要的意义。

我们认为，幼儿户外体育活动是按照幼儿生长发育的特点与基本规律，促使其身体的生长发育、身体的协调发展，增强体质，提高身心健康水平的户外教育活动。我园构建了以“运动、健康”为主题，以“华师大建构”教材为依据，努力打造体育运动特色，通过丰富多彩的体育游戏和教育活动，增强幼儿体智、陶冶幼儿情操、磨炼幼儿意志、发展幼儿交往能力，让幼儿在体验成功和快乐中获得健康和谐发展。

1. 《幼儿园教育指导纲要》明确指出，要开展以多种有趣的体育活动，特别是户外的、大自然的活动，培养幼儿积极参加体育锻炼的积极性，并提高其对环境的适应能力。

2. 陈鹤琴先生早年在开创中国化、科学化的幼儿园实验时所写的《我们的主张》十五条中提出：“我们主张幼稚园第一要注意的是儿童的健康。”他说：“要知道强国，必先强种，强种必先强身，要强身先要注意幼年的儿童。儿童的身体不强健，到了成年，也不会健康。”

3. 法国著名学家蒂索从医学的角度来评价体育活动：“运动能代替药品，但世界上任何药品都不能取代运动的好处”。幼儿期是身体发育最快的时期，而运动则成为他们锻炼身体的客观需要，以实现其身体发育和运动能力发展的平衡。从心理发展的角度看，运动则是幼儿探索客体环境的最有效手段，他们不仅需要通过运动来感知世界，而且需要通过运动来积累经验，从而为他们的心理发展打下基础。

1. 研究和探索优化幼儿户外体育活动的的内容、途径、方式及其注意事项。

2. 发展幼儿走、跑、跳、钻爬、平衡、攀登等基本动作，提高幼儿的身体素质，使体育潜质良好的幼儿特长得到充分发展，通过研究使我园形成体育教育的特色。

3. 培养幼儿具有良好的个性心理品质（活泼开朗、自信以及较强的责任感、合作能力、意志力等）。

1. 合理安排每个活动的内容，确定活动的任务。教师要掌握幼儿生理负荷量的测量方法，合理安排户外体育活动的密度，尤其是幼儿的练习密度，确定新教的知识和技能，保证幼儿的运动负荷和心理负荷的适宜程度，真正达到增强幼儿体质的作用。

2. 对幼儿的动作发展给予科学的评价。在进行评价时，教师要考虑不同幼儿之间的差异，并对不同幼儿提出不同的要求，避免用单一的标准评价不同的幼儿，力争让每位幼儿在原有基础上都有提高。在评价幼儿时，应少用横向比较，多引导

幼儿与自己进行纵向比较，让幼儿看到自己的进步，从而提高幼儿参与户外体育活动的积极性。

3. 以幼儿感兴趣的方式组织户外体育活动。创造被人接受的气氛，让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动，进而产生高度的心理自由和轻松愉快感，以保证幼儿在活动中体验成功，发挥创新意识。全课题组教师要以课题研究和实施为导向，认真学习，确立现代教育观、儿童观，在幼儿集体活动中，教师要作为一个引导者，支持者及时肯定幼儿的成绩与进步，在自由活动中教师要充当幼儿的合作伙伴，真正融入幼儿的活动中去，要充分尊重每个幼儿的需要，以欣赏的眼光看待和发现每一个幼儿的积极变化，引导幼儿积极探索。

户外活动方案文案篇五

目的：

增强班级向心力和凝聚力；

增进一班和五班同学的了解；

考过英语四六级，期末还有一段时间，给大家一个放松的机会；

活动安排：

早上八点半在学校门口集合，乘坐d1线新庄下车，步行300米到达情侣园（路途已经探过，至少保证每个班级有三个小队长带路）。

九点半正式开始拓展训练：

附： 执行方案

活动意义：促进队员创新、沟通和了解，在活跃的气氛中发现队员的可爱之处。队长的组织协调，队员的协作，为荣誉而战。

内容：每个队员站在一定高度的台子上身体笔直地向后倒下作“背摔”，此小组其他成员及其它组的同伴在台下接住。

目的： 1、了解有效的沟通的环节和步骤。

信任，是精诚合作的基石。如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。

“信任背摔”经过心理专家的反复论证，形式虽然简单，但让人与人之间的信任迅速升值。

内容：您和您的队员需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”（绳网），网上的一个洞就是一条生路。通过的身体的任何部分，包括衣服，都不许碰到其边缘，碰到即为“触电”。“牺牲”的同志可以继续前进，但每条生路却只能使用一次。

目的： 1、培养团队合作精神增进沟通。

体现协同工作在解决问题的作用。

把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

寓意：没有完美的个人，只有完美的团队！

中午

下午

内容：比赛以游戏的方式进行，主要考察参赛选手的团队合

作能力。游戏由“不倒森林”、“扭转乾坤”、“一圈到底”、“移动golf”“激情报数”等五个部分组成，游戏合作性很强，需要选手融入团体，展现团体的智慧。

内容：在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败。

目的：1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。

这是整个拓展活动的精彩活动。也是考验大家一天培训成果的时候！

你们敢接受这个挑战吗？加油吧，精英们！

活动备注：活动结束后，考虑到大家培训了一天，比较累，用班费支出用于包车费用。

拓展期间要分好责任，小队长督促队员遵守活动的要求，不能单独行动。

据充分了解，冬天天气对拓展训练影响不大，若因为天气突变，活动择日举行。

这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。

这次活动，是为了增强班级凝聚力专门组织的，既要尊重同学意愿，又要积极争取。

户外活动方案的文案篇六

希望通过本次户外活动，增进各部门员工之间的了解，增强

大家的团队合作精神，缓解员工的工作压力，娱乐的同时也能培养大家各方面的能力，如组织能力、表演能力等，激发大家的创造力。

20xx年10月29日9：30—12：10（早上8：40在公司楼下集合；9：20到达目的地；9：30开始活动）

曲江遗址公园（坐车路线：从“翠华路”坐24路到终点）

公司全体员工

张经理

吴莉娜、权智鑫

余总

活动备注：活动在中午12：30结束，结束之后若部门组织有其他活动，可以继续举行，若无，则自由活动。

活动内容：一共6部分

一、夹气球用时40分钟

游戏准备时间：10分钟

游戏过程：30分钟

游戏说明：这是一场夹气球赛跑比赛，赛程是从起点跑到终点，再从终点跑回起点。游戏共分为4场，在每场游戏中，各部门分别派出一组（2个成员）参加比赛。首先在起点和终点分别由两个人拉线标识，起点—终点为100米。第一个回到起点并将气球挤破的小组获胜。最终在4场比赛中取胜次数最多的部门为冠军，冠军将获得积分3分，亚军获得积分2分，季

军获得积分1分。（部门每个成员都必须至少参加一次游戏，小组成员可自由组合。）带球规则：赛跑过程中要保持气球完好无损，两人肚子相互夹着气球跑步前进，不允许用手或胳膊碰气球，赛程中气球不能掉地，若犯规，则该小组必须回到起点，重新开始。

游戏道具：气球50个

二、扯龙尾用时20分钟

游戏准备时间：5分钟

游戏过程：15分钟

游戏说明：分成4组（各部门为一组），每组6人。每组皆排成一直行，双手放在前面那人的肩上，在最尾的那人背上贴上报纸条。游戏开始时，每组最前的人要去捉住其它组组尾的报纸条，而组尾那位亦要闪避不让人捉到其尾巴。若捉到别人的尾巴，两组便会合成一组，变成一条较长的“龙”。游戏继续进行，直至所有组成为一条龙为止。排在这条长龙的最尾的一组，是赢家。赢家获得积分3分，倒数第二组获得积分2分；倒数第三组获得积分1分。

三、无敌风火轮用时30分钟

游戏准备时间：10分钟

游戏过程：20分钟

游戏说明：本次游戏共分为4场。每个部门参赛人数为5人。
第一场：商务一部vs商务四部；第二场：商务二部vs商务三部；第三场：由前两场分别选拔出获胜的两个部门进行pk；第四场：由前两场分别失败的两个部门进行pk；首先在起点和终点分别由两个人拉起点和终点，起点—终点为50米。每个部

门利用报纸和胶带制作一个可以容纳全组成员的封闭式大圆环，将圆环立起来，全组成员站到圆环上边走边滚动大圆环。在第三场游戏中第一个到达终点的部门为冠军。冠军将获得积分3分；另一个部门亦可获得奖励积分2分。在第四场游戏中获胜的部门可得1分。

游戏道具：报纸若干张；胶带5卷。

四、合力赛跑用时20分钟

游戏准备时间：5分钟

游戏过程：15分钟

游戏说明：本次游戏按部门分为四组，每组参赛人数为5人。赛程为100米。首先由各组第一个人从起点跑向终点，再向终点跑回起点；此时各组再加一个人和第一个一起跑，但是其中一人的双脚必须离地，由起点到终点，再由终点回到起点；再加一个人继续赛跑，依次类推，每次增加人员后都必须有一人的双脚要离地。最后看哪个小组先到达终点则为冠军。冠军将获得积分3分，亚军获得积分2分，季军获得积分1分。

五、五人四足用时20分钟

游戏准备时间：5分钟

游戏过程：15分钟

游戏说明：各部门分别为一队，每对5个人，排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。游戏共分为四场。第一场：商务一部vs商务三部；第二场：商务二部vs商务四部；第三场：由前两场分别获胜的两个部门pk；第四场：由前两场分别失败的两个部门进行pk。在第三场游戏中第一个到达终点的部门为冠军。冠军将获得积分3分；

另一个部门亦可获得奖励积分2分。在第四场游戏中获胜的部门可得1分。

六、解手链用时20分钟

游戏准备时间：5分钟

游戏过程：15分钟

游戏说明：游戏分为两组，第一组：商务一部和商务二部成员共12人；第二组：商务三部和商务四部成员共12人；让每组围着站成一个圆圈。小组每个成员先举起右手，握住对面那个人的手；再举左手，握住另外一个人的手，直到所有成员的手都彼此相握。现在在不松开的情况下，小组成员想办法把这个错综复杂的结解开。只要小组成员呈现一个大圈或是两个套着的环，就视为解开。（如果实在解不开，可允许小组成员决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。）哪个小组顺利解开此结的时间最短就取胜。获得积分6分（两个部门分别3分）。

备注：每一项活动结束后之员工户外活动策划方案）后由裁判员宣读各部门获得积分情况。主持人说明下一场游戏规则，各部门进行游戏准备。

活动结束：由余总做活动总结，给总冠军颁发奖励。用时10分钟经费预算：

1、活动路费 $32 \times 2 = 64$ 元；

2、活动道具：气球50个（约10元）；报纸若干张；胶带5卷；

3、活动奖品：300元；

4、活动食品：矿泉水 $32 \times 1.5 = 48$ 元；

总计活动经费大约为：472元

户外活动方案文案篇七

目的：1、增强班级向心力和凝聚力；

增进一班和五班同学的了解；

考过英语四六级，期末还有一段时间，给大家一个放松的机会；

活动安排：

早上八点半在学校门口集合，乘坐d1线新庄下车，步行300米到达情侣园（路途已经探过，至少保证每个班级有三个小队长带路）。

九点半正式开始拓展训练：

附： 执行方案

活动意义：促进队员创新、沟通和了解，在活跃的气氛中发现队员的可爱之处。队长的组织协调，队员的协作，为荣誉而战。

内容：每个队员站在一定高度的台子上身体笔直地向后倒下作“背摔”，此小组其他成员及其它组的同伴在台下接住。

目的： 1、了解有效的沟通的环节和步骤。

信任，是精诚合作的基石。如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。

“信任背摔”经过心理专家的反复论证，形式虽然简单，但让人与人之间的信任迅速升值。

内容：您和您的队员需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”（绳网），网上的一个洞就是一条生路。通过的身体的任何部分，包括衣服，都不许碰到其边缘，碰到即为“触电”。“牺牲”的同志可以继续前进，但每条生路却只能使用一次。

目的：1、培养团队合作精神增进沟通。

体现协同工作在解决问题的作用。

把队员团结在一起学会克服看似难以解决的问题。

寓意：没有完美的个人，只有完美的团队！

中午

下午

内容：比赛以游戏的方式进行，主要考察参赛选手的团队合作能力。游戏由“不倒森林”、“扭转乾坤”、“一圈到底”、“移动golf”“激情报数”等五个部分组成，游戏合作性很强，需要选手融入团体，展现团体的智慧。

内容：在规定的时间内，团队的所有人不得借助任何器具，只凭借相互间的合作，从地面攀上离地高达4米的墙顶上。如果有一个人没有攀上或超过了规定的时间，那么所有的人将不能毕业，也就是说有一个上不去则全体失败。

目的：1、激励和强化顽强的的斗志和互助取胜团结必胜的信念。

这是整个拓展活动的精彩活动。也是考验大家一天培训成果的时候！

你们敢接受这个挑战吗？加油吧，精英们！

活动备注：活动结束后，考虑到大家培训了一天，比较累，用班费支出用于包车费用。

拓展期间要分好责任，小队长督促队员遵守活动的要求，不能单独行动。

据充分了解，冬天天气对拓展训练影响不大，若因为天气突变，活动择日举行。

这次请的是专业的拓展老师，拓展经验丰富，安全意识强。

这次活动，是为了增强班级凝聚力专门组织的，既要尊重同学意愿，又要积极争取。

户外活动方案文案篇八

幼儿园健康教育是要根据幼儿身心发展特点，综合运用多种游戏形式，提高幼儿游戏锻炼的兴趣。《幼儿园教育指导纲要》指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”“要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育游戏，吸引幼儿主动参与”。球是幼儿最喜爱的游戏器械之一，具有会滚动、能弹跳等特性，不仅能发展幼儿走、跑、跳、平衡等动作，对其非智力因素的发展也具有潜移默化的影响。而幼儿期孩子们仅限于对皮球的认识及玩法，但大班幼儿随着运动经验的积累，常会把皮球当作足球踢着玩。足球运动是最具魅力的体育项目之一，具有活泼型、丰富性、生动性及竞赛性等特点。如果把足球设置成适合幼儿玩乐的足球游戏，幼儿便会对其感兴趣，并在足球运动中身心健康发展。因而，针对大班幼儿对球类游戏的兴趣点和需

要，特设计此游戏以进行足球技能游戏的练习为主，提高其运动能力，使幼儿在足球运动中体验快乐玩足球的乐趣。

：体育——快乐小足球

1、喜爱足球运动，对足球游戏有兴趣。

2、学习左右脚交替运球。

重点：学习左右脚交替运球的动作要领。

难点：能左右脚交替运球。

1、知识准备：在上一节教学游戏中，幼儿已玩过足球游戏，学会了传接球和定点射门。

2、物质准备：足球人手一个、足球门、背景音乐。

(一)开始部分

1、教师出示足球，引起幼儿兴趣。教师：小朋友们看这是什么？(足球)。教师用脚将球踢出去，激发幼儿兴趣。

2、教师带领幼儿做身体的拉伸练习。

3、听音乐做足球操。

(二)基本部分

1、复习传接球和定点射门。

(1)教师：“小队员们，上节课我们一起玩了足球游戏，传接球和定点射门，现在我们就来复习一下这两个本领”。

(2)幼儿与同伴合作练习传接球。

(3)集体练习定点射门。

2、学习左右脚交替运球。

(1)教师：“你们会用两只脚来配合踢球吗?谁来试试”?请幼儿来试一试。

(2)教师示范用左右脚交替向前运球，注意脚部用力要适中，并控制好球的方向。

(3)幼儿跟着教师边念儿歌边自由练习左右脚交替运球：“小足球，真听话，轻轻踢，朝前跑，左一下，右一下，我的双脚本领大”。教师进行个别指导。

(4)幼儿集体用左右脚交替运球至目的地并运回。

3、教师引导幼儿左右脚交替运球与射门结合，幼儿自由练习，教师巡回指导。

4、游戏：运球射门对抗赛

(1)幼儿分成红蓝两队，每队10人。明确各队球门后游戏开始，各队第一位小队员左右脚交替向球门方向运球，到达球门前射门，然后跑回起点，第二个小队员依次出发，进球多的队获胜。

(2)小结比赛情况，总结经验，再次进行比赛。

(三)结束部分放松运动：亲亲小足球。幼儿每人抱一个小足球，用球轻敲自己的身体部位，并和同伴用足球轻轻敲打肩、背、手、脚等部位，以达到放松的目的。

在日常体育游戏中继续增设足球游戏，为幼儿提供练习，游戏的机会，开发新的玩法，丰富足球游戏的内容，提高幼儿对足球运动的认识和喜爱。