

## 体育游戏运沙包教案8篇

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170786880648857.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月14日发(作者：晋公子重耳之亡)

# 我行，我一定能行

体育游戏运沙包教案8篇

体育游戏运沙包教案8篇

## 体育游戏运沙包教案篇1

活动目的：

- 1、练习踢、投、跳跃、跑、躲闪等基本动作。
- 2、培养幼儿的灵活性，敏捷性，动作的协调性。

活动准备：沙包一个

活动过程：

- 1、幼儿分成人数相等的两组，决定游戏的先后次序。
- 2、第一组其中的一名幼儿站在场地中间准备躲闪沙包，而第二组的幼儿分别站在两头准备投沙包。
- 3、游戏开始：

(1) 先由第二组的幼儿将沙包用力投向场地中间的幼儿，争取沙包不被抓住，击倒对方身体的任意部位，这样在场地上幼儿就失败了，下场不再参加游戏；

(2) 如果被场地上幼儿抓住沙包，那就为一余，继续开始游戏，这时如果沙包再次砸到场地上幼儿的身体，而沙包落在地上，那就可以减掉刚才得到的一余，场上的幼儿就可以下去不能再继续游戏了，这时再换其他伙伴继续进行，一直把第一组幼儿全部击败为止，游戏结束。

(3) 第一组失败后，换第二组上场，再重新开始游戏。

教学反思：

本次活动通过幼儿及家长的共同参与，完成了基本教具沙包的准备工作，即弥补了园内玩具不足的现状，又在某种程度上让家长了解到孩子在园的一些活动，有助于促进家园交流。

活动一开始，材料的投放工作(在安全有序的条件下)也让孩子参与，符合“生活即教育”的思想。到活动结束的“打扫战场”也都有孩子参与其中，他们愿意干而且快乐着。

教育工作也是一份良心工作，与能力有多高关系不很大，只要你愿意去做，没有做不好的事。

## 体育游戏运沙包教案篇2

### 一、活动目标

- 1、民间游戏的乐趣，发展幼儿的创造力。
- 2、利用沙包的特点，探索沙包的多种玩法，提高幼儿的平衡能力。

### 二、活动准备

自制沙包若干

### 三、活动过程

1、学儿歌：沙包沙包真好玩，你扔我接真快乐。

2、看，这是什么？（沙包）我们来玩沙包好不好，比比看，谁的玩法多。孩子们大声欢呼着，想出了很多玩法，有的顶，有的踢，有的夹，有的抛……好，让小朋友给大家演示一下吧！

（1）夹沙包跳：让幼儿把沙包夹在两腿的中间跳，看谁最先跳到终点。

（2）小蚂蚁运粮：将沙包放在背上，弓背进行运粮比赛，在规定的时间内看谁运得多。

（3）托沙包：用球拍托沙包进行竞走比赛。

（4）顶沙包：把沙包顶在头上，不须用手扶，看谁走得又快又稳。

（5）抛沙包：向空中抛沙包，再接住，锻炼幼儿抛接能力。

（6）投掷沙包：将沙包投向指定的大灰狼的“家”。

3、组织幼儿坐在场地休息，交流玩沙包的感受。

### 体育游戏运沙包教案篇3

#### 活动目标

1.在游戏活动中，发展幼儿投掷、跳跃、抛接、平衡的综合能力，发展幼儿动作的灵敏性和协调性。

2.引导幼儿创造性地用各种方法玩沙袋，在活动中感受游戏带来的乐趣。

3.在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

4.通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

5.培养幼儿反应的敏捷性和对动作的控制能力。

#### 活动准备

沙袋若干音乐《圆舞曲》

#### 活动过程

##### 一、开始活动

带领幼儿走圆，并在指定位置每人拿好一个沙袋。圆圈动作(举沙袋过头走、边慢走边抛接沙袋等)

1.玩沙袋导入部分：小朋友，今天我们每个人都拿了什么呀？（沙袋）今天，我们来玩沙袋，可以怎样玩呢！

2.示范一人玩法：

抛接沙袋：将沙袋向上抛起，迅速用双手接住

顶沙袋走：将沙袋放在头顶上、脚背上往前走。

夹沙袋跳：双膝并拢夹住沙袋向前跳跃。

3.示范多人玩法：可在一定范围内，两边分别站好一个人，中间站好一个人，两边的人轮流丢沙袋，向中间那个人扔去，中间那个人就要试图闪躲，被打中了就换另外一个人在中间。（注意事项：玩这种玩法时，必须选择小而轻的沙袋）

4.小朋友，这些是老师想出的玩法，待会你们可以玩一玩老师的“这些玩法，还可以自己开动脑筋想出一些不一样的玩法，看看谁最聪明，能够想出很多好的玩法来，也可以像老师一样一个人玩的，还可以是几个人一起玩的。

（教师观察幼儿玩沙袋的情况，引导幼儿分散自由玩沙袋，鼓励幼儿动脑筋玩得和别人不一样，丰富各种玩沙袋的动作）

5.请一些有创造性的幼儿演示玩法，其他幼儿模仿。

6.游戏沙袋玩玩玩

7.交代游戏玩法和场地布置：小朋友，现在我们来玩一个沙袋玩玩玩的游戏。请小朋友站好人数相等的六个组，每个小朋友用双脚夹住沙袋，在这条开始线上站好。当听到老师说开始后，第一个小朋友就出发，先夹沙袋往前跳，跳过地上画的三个圈，然后用头顶住沙袋走过小路（地上画好的一个平行线），最后站在这条投掷线上，用肩上挥臂的方法，将沙袋对准墙上的圆圈，投过去，投准了就可以结束站到队伍的最后面去。第二个小朋友就在第一个小朋友跳过三个圈之后才可以出发，没有在这个时候出发的就算犯规。

### 三、结束部分

1.评价幼儿幼儿活动情况，表扬有创造性的幼儿。

2.带领幼儿做放松运动。

体育游戏运沙包教案篇4

活动目标：

1、锻炼幼儿的反应能力和快速奔跑能力。

2、体验与同伴一起合作游戏的兴趣。

游戏方法：

游戏的人数最少要在三人以上，最高不限。在一个大约是羽毛球场大小的地区中游戏，其中的两个人站在场地的"两端，为丢沙包的人，两人互相传接。其余的一人在场地中可任意跑动，躲避两个人的沙包传接。被打到则算死掉一次。相反，被场中的人接到沙包一次，就可以得到一命。(游戏者可以任意规定场地

中者接到沙包所得到的命的数量)接沙包可以分单手或双手，单手接沙包和双手接沙包所得到的命数量不同，此数量可由游戏者规定。场地中者接到沙包后，可以"保命"或"点地"。保命即使保存着一条命。点地就是不保存着一条命，但须在场地中点一下地，再向场外扔出。

活动反思：

游戏是幼儿最好的，在快乐的“玩沙包”游戏中，幼儿和游戏得到了共同发展。在幼儿玩游戏时不管我们在游戏前对游戏的预设有多全面，都不可能完全预测幼儿的动态发展，这就要求我们在活动中多关注幼儿的兴趣、经验和表现，引导幼儿不断地调整。只有动态地推进游戏，幼儿才会越来越喜欢游戏，游戏才会真正促进幼儿发展。

体育游戏运沙包教案篇5

活动目标：

- 1、练习单手肩上用力的投掷，发展全身协调力。
- 2、锻炼平衡能力及快速反应能力。
- 3、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 4、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

投掷用的沙包，场地一端画一起点线，距起点线5、6、7米处各画三条线，在起点线前2米处系一高1.5米左右的绳子。

活动玩法：

(一) 幼儿集体练习投掷，要求幼儿按操作要领做，用上蹬腿、转身挥臂的综合能力，将沙包从前面的绳上投过。

胜者。

(三) 顶沙包走。

游戏讨论：

沙包不掉下来还要走得快应该怎么办？

1. 保持头部不动腿要快走。

2. 练习头顶沙包。

3. 几个人一起比赛，从起点到5米处返回来看谁快。（沙包掉了必须捡起来顶上。）教学反思：

1、能够较好的完成本课的教学目标，重难点突出，达成与有效度较高。

2、课的设计既能考虑到教学目标，又能考虑到的身心特点。游戏内容比较好。

3、感觉本课的组织上还可以进一步的提高。

4、对投掷教学怎么样的组织才能达到合理、有效？

## 体育游戏运沙包教案篇6

### 活动设计背景

沙包对于农村幼儿来说是非常熟悉的一种玩具，幼儿对它也有着浓厚的兴趣。由于它的玩法多种多样，可以培养幼儿的抛、接、踢、跳等能力，因此，我设计了本次活动。

### 活动目标

1、探索沙包的玩法，发展幼儿的主动性，培养幼儿的创造力。

2、通过游戏的方式培养幼儿跳、踢、抛、接等能力。

3、鼓励幼儿运用不同的方式运动，培养幼儿的合作精神，并从中体验快乐。

4、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

5、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。

### 教学重点、难点

培养幼儿的抛、接、跳、踢等能力及创造力。

### 活动准备

音乐，沙包若干。

### 活动过程

#### 一、开始部分。

1、队列练习。

2、伴随音乐做活动准备。

#### 二、基本部分。

1、出示沙包，让幼儿说出其名称及玩法。

(1) 分发沙包，人手一个沙包。

(2) 鼓励幼儿大胆的创造更多的沙包玩法。

2、集合队伍，让幼儿各自说说自己的玩法，并进行演示。

3、将有趣、新颖的玩法推广。

(1) 夹沙包跳。用脚将沙包夹住抛至两\*之间夹住，然后用

不同的方式跳至终点。

(2) 丢沙包。

玩法：再运动场上画一个足够大的椭圆，两头各占一人，中间站四至六人。由两边的人一个丢一个接，目的是击中中间的人。中间的人也可以接住沙包以便在圈里多留一次。如果一边的人到“钓”另一边的人接住后喊“鱼”，那么中间的人就不能再动了，直至下一次抛开。

规则：两边的人不能走进圈里，圈里的人不能走出圈去。

(3) 踢沙包。

(4) 高空抛接。幼儿将沙包向上空抛去，然后再接住。

三、结束部分。

小朋友，刚才我们做了好多的游戏，大家都玩得很快乐，现在就跟老师再玩一个游戏：将沙包由腿下向上抛，然后接住。幼儿与老师一起跟随音乐边走边抛，直到玩具从放处将玩具放好，然后找一个自己喜欢的地方休息。

体育游戏运沙包教案篇7

教学意图：

沙包是孩子喜欢的自制玩具，对于大班孩子来说是非常熟悉并经常玩的，大班的孩子们好奇、爱探索，为了充分发掘沙包的多种玩法，激发孩子们玩沙包的兴趣，根据幼儿年龄特点，于是，设计了这节体育游戏活动《我和沙包一起玩》。在游戏中体验快乐。激发孩子的兴趣启发孩子的思维，体验用身体保持平衡的方

法。强化锻炼效果。

教学目标：

1、激发幼儿玩沙包的兴趣，想出玩沙包多种方法。

2、发展幼儿的创造性，锻炼幼儿手、脚灵活性。

3、促进幼儿骨骼、肌肉的发展。

4、培养幼儿的观察力和动手操作能力。

5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

教学准备：

1、沙包、垫子。

2、玩沙包

活动计划：

(1、游戏传沙包、2、踢沙包、3、左右手抛接沙包、4、自抛自接、5、膝盖夹沙包跳游戏、6、游戏丢沙包、7、头顶住沙包、8、投沙包玩法、9、幼儿自由玩)

1、传沙包

幼儿站立成纵队，前面的幼儿拿着一个沙包传给第二个，第二个传给第三个依次传递，老师放上音乐，音乐一响开始传，音乐一停沙包停止传递，这时沙包在谁的手里谁就表演一个节目。

2、踢沙包

玩法：让幼儿把沙包放在脚上使劲往外踢。比比看，看谁踢的远

3、左右手抛接沙包

玩法：教师示范，用一只手把沙包抛起另一只手接住，自己左右手交替抛接沙包。

4、自抛自接

玩法：两手托着沙包，头仰起使劲向上抛，沙包落下时尽量用手接住。

5、膝盖夹沙包跳

玩法：游戏的人分成两队，用膝盖夹住沙包，然后向前跳，跳约3米的距离，然后跑回传给第二个幼儿。

6、丢沙包

玩法：让幼儿围成一个大圆圈坐在地上，让其中的一名幼儿将沙包轻轻放到另一个幼儿的背后，放下沙包的幼儿围着圈快跑，收到沙包的幼儿拿起沙包快去追，前面快跑的幼儿要跑到收到沙包的幼儿的位置坐下，如果被追上这个幼儿要到圈内表演节目，依此进行。

7、顶沙包

孩子把沙包平方在头顶上，向前走动，使沙包不掉下来，锻炼孩子的平衡能力。

8、投沙包

玩法：

(1) 让孩子站在圆圈上，手拿沙包投掷到圆圈中，左手和右手交换着练习。

(2) 在一定的距离内，让幼儿向另一头的圈内投包。玩时

可以不断将另一头的圈缩小或换成垫子。9、幼儿自由玩，老师为整个活动配上合适的音乐。

教学反思：

让每个孩子都能积极主动的玩起来，幼儿对体育活动的兴趣是不用怀疑的。活动中幼儿能够很愉快的进行游戏，能够听从教师的口令完成动作。吸引幼儿兴趣，符合幼儿园指导纲要精神。活动中充分调动了幼儿的积极性，发挥了幼儿做为活动主体的作用。

不足之处：

活动对于大班幼儿相对比较简单，幼儿活动量不大，教态过于严肃，应该用些儿话，这样就会更吸引幼儿的注意力，满足幼儿娱乐兴趣。

当一名幼儿园教师很容易，但要当一名优秀的教师却是难上加难。不管上的.是什么内容，每一个环节都要设计巧妙，才能吸引幼儿的眼球，把注意力集中。

体育游戏运沙包教案篇8

活动目标：

1、培养幼儿对玩沙包活动的兴趣，鼓励幼儿大胆创造出几种不同玩沙包的方法。

2、初步了解沙包的制作过程。

3、初步培养幼儿体育活动的兴趣。

4、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动准备：

沙子、留着口的半成品小沙包若干，针、线，沙包一个。

活动过程：

一、导入

带领幼儿进入活动场地。在音乐《健康歌》的伴奏下，组织幼儿做热身运动，活动一下身体的各个部位。

教师出示沙包说：“小朋友认不认老师手里拿的什么东西呢？”

幼儿："沙包。

## 二、过程

老师："沙包是怎样制作的呢？小朋友跟老师一起做好不好？"

幼儿："好。"

师幼共同做沙包。

1、请幼儿每人选择一个半成品的"小沙包，想办法把沙子装进去。

2、教师帮忙缝好口袋。

3、组织幼儿互相交流，看看自己制作的沙包和别人制作的有什么不同。（从大小、重量、图案等方面比较。）

老师："老师将沙包发给你们，但是老师有个请求，小朋友比赛，看看谁想的玩法多，等一下教教老师好吗？"（引导幼儿

自由玩沙包，鼓励幼儿玩出多种花样。教师观察孩子们玩沙包的方法，及时发现孩子与众不同的玩法。）

老师："小朋友们真聪明，能用这么多方法玩沙包。现在请小朋友轮流来当老师，我们一起来练习一下这些玩法。"

老师沙包的玩法：沙包可以放在头顶上、肩膀上、手心上、背上走；拍手抛接沙包、手心手背抛接沙包；夹沙包跳、扔沙包、踢沙包、互抛互接沙包、用沙包跳房子、投掷沙包。

## 三、活动结束

老师："小朋友我们都想出这么多玩沙包的方法，一起到院子玩沙包喽"（带领小朋友到室外活动场地玩沙包。）

活动延伸：

老师儿分成2组，进行沙包比赛。

夹沙包跳：让幼儿将沙包夹在两\*之间跳，看谁最先跳到终点，在跳动的过程中，沙包不能掉下来。小蚂蚁运粮：将沙包放在背上弓着背进行"小蚂蚁运粮"比赛，在指定时间内看谁运的多。

托沙包：用球拍托着沙包进行竞走比赛。

活动反思：

整节课的气氛都很好，小朋友都很活跃的表现自己，开动自己的小脑筋，想出各种各样的玩法，太棒了。特别是在孩子们装沙子的过程中，操作很认真但不够熟练，部分幼儿需要在老师指导下进行，在使用针线的过程中由教师亲自操作，并且组织好幼儿注意安全。在今后的中，作为教师一定要给孩子更多的空间，

让他们自己动手制作，体验制作过程中的乐趣和制作成功时的喜悦。



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发