

# 大班体育活动丢沙包教案 大班体育教案 丢沙包(精选8篇)

四年级教案是教师为了指导和组织学生学习而设计的一份详细计划。请大家结合自己的教学实际情况，灵活运用这些中班教案范文，为幼儿提供优质的教育服务。

## 大班体育活动丢沙包教案篇一

- 1、借由游戏，发展幼儿投掷，敏捷。
- 2、通过活动体验运动乐趣。

废旧报纸、两根麻绳、雨伞、音乐

做敬礼姿势请幼儿说说看经常做这样动作的是什么人？你们在电视里见过解放军叔叔，那你们见过解放军叔叔平时是怎么训练的吗？我们一起来做一做吧！

2、训练完毕后，我们就要接受任务了，扔炸弹。请幼儿说说怎么样扔炸弹会扔的比较高呢？教师示范（向上抛）

1) 将纸张捏成团，自抛自接。幼儿练习

2) 我们接到一个任务需要将炸弹投过小河。幼儿探索哪种投掷方式会将炸弹扔得更远。教师示范将幼儿分成男、女各一列相距2米互投炸弹（要求不要越过小河，同时炸弹不能掉到“河里”）

3) 增加难度（小河宽度增加到3米）幼儿再次投掷炸弹。

4) 训练结束，师小结

3、幼儿自由活动

4、放松运动：放松手臂、双腿。

5、活动结束

## 大班体育活动丢沙包教案篇二

活动目标：

练习单手肩上用力的投掷，发展全身协调力。

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。

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。

（二）幼儿分组比赛，可同时五六个儿童一起投，投到5米线得一分，投到6米得二分，投到7米得三分，没有投到线的不得分，投到后把三次所得的分加在一起为总分。最后比赛谁得分最多谁为优胜者。

（三）顶沙包走。

（四）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。）

## 大班体育活动丢沙包教案篇三

### 一. 设计意图:

民间游戏是我园的园本教研课题，而沙包是孩子们经常玩的玩具。在课题的研究过程中，我发现单纯的让孩子们玩沙包已经让孩子们慢慢对沙包失去了兴趣。通过反复的摸索实践，我发现每一次玩沙包时给孩子们设计一个情境，让他们在情境活动中游戏探索创造，孩子们玩得不亦乐乎。而这次活动我把“好玩的沙包”设计成“小松鼠运松果”，相信孩子们会很喜欢。这次活动，我根据幼儿近期发展的特点，设计了这堂涵盖了幼儿运用沙包走、跑、跳、爬等技能的户外民间游戏课，目的在于培养幼儿的合作精神，促进身体敏捷性，平衡能力的发展，培养幼儿尝试探索精神和喜欢参加运动的兴趣。

### 二. 活动目标:

1. 通过玩沙包，培养幼儿的尝试探索精神，发展幼儿s跑、跳跃、攀爬等技能。
2. 鼓励幼儿积极思考沙包的玩法，并与伙伴相互学习，体验游戏的快乐。
3. 培养幼儿的合作精神，促进身体敏捷性，平衡能力的发展。

### 三. 活动重点:

体验游戏的快乐，培养幼儿的创造力

### 四. 活动准备:

沙包，轮胎，梅花桩，障碍物，背景音乐，小松鼠卡通贴

## 五. 活动过程

### 1. 开始部分：

松鼠妈妈：“孩子们，今天天气很好，我们一起去散步吧！今天真暖和，好舒服啊，咱们来伸个懒腰吧！”

——看，路边有许多漂亮的小花，我们蹲下闻一闻香不香啊？

——路边的小蘑菇，千万不要踩到，我们学“高人”走过去。

——这里的树枝太矮了，我们要学“矮人”走过去，躲开小树枝。

——孩子们，要过小河了，不要弄是自己的鞋子啊，现在我们跳过小河。

——远处飞来一只燕子，我们伸伸胳膊和它打个招呼吧。

——前面有一块空地，我们在这里休息一下吧。

咦，孩子们，这里好多松果啊！你们想不想和他们做游戏啊？今天，妈妈请大家来一起动脑筋想一想松果都能怎么玩，看谁玩的花样多，而且和别人的玩法不一样。但是我们今天在野外，大家一定要注意安全，不要离我太远。你们愿意帮我吗？”

### 2. 幼儿探索沙包的玩法

自由玩

(1) 抛接：向空中抛起沙包并接住。

(2) 顶沙包：把沙包平放在头顶上，向前走动，使沙包不掉下来。

(3) 夹包跳：用双腿夹住沙包跳

(4) 背沙包：手、腿着地背上放沙包，背沙包爬

引导合作

(1) 幼儿两人一组，投掷沙包

(2) 两人夹沙包走

(3) 互相扔沙包

(4) 同时向空中扔沙包

(5) 两人面对面或背对背运沙包

讲述玩法

孩子们，你们的玩法很多，谁来讲一讲你是怎么玩的？

### 3. 综合游戏

孩子们，现在秋天了，我们要准备过冬的食物了，你们能不能帮妈妈把这些松果运回家呢？记得我们要带着松果绕过一片树林，双脚跳过小河，爬过小山坡才能送到家，路上有好多困难，你们能不能克服？有没有信心帮妈妈送回松果？

（勇敢的孩子）

妈妈先请一个勇敢的宝贝试一下，大家看他是怎么过去的好吗？（重申要求：绕过树林，双脚跳过小河，爬过小山坡，回来的宝贝记得站到队伍的后面去）大家试着走一遍：

- (1) 头顶绕梅花桩走
- (2) 双脚夹沙包跳障碍
- (3) 拿沙包爬山坡
- (4) 连贯游戏

孩子们快看，松果不多了。我们最后来个比赛，看那一组的宝贝先回到家，好吗？送完松果要记得回来跟妈妈一起整理场地奥！注意安全，遵守游戏规则。

#### 4. 游戏结束，整理放松运动

孩子们今天我们跟松果玩了好多游戏，并且把它们都送回了家，你们真是勇敢的好孩子，也是妈妈的好帮手！来，我们一起整理下场地，弯弯腰看看有没有垃圾记得要带走，要保护我们的大自然奥！伸伸胳膊跟蓝天白云说声再见，我们回家喽！拍拍胳膊拍拍腿。又到小河边了，我们要跳过小河，注意安全。别让树枝划着你，“矮人”走了。不要踩到蘑菇，“高人”走了。

## 六. 活动反思

本着丰富幼儿课余生活，提高幼儿身体素质，使其得到全面、科学、协调发展精神，我园把民间游戏作为园本教研进行研究和实践。通过对一个个游戏的研究实践，通过一次次的分析研讨，取得了一定的成效。

民间游戏有时单纯的玩会很枯燥，孩子们不太感兴趣。但是针对孩子们的喜欢听故事的特点，把游戏设计到故事情境中，孩子们会玩得很高兴。通过一次一次的带领孩子们玩民间游戏，我发现开始部分的身体准备活动如果只是单纯的拍拍肩、拍拍膝盖、活动手腕脚腕，孩子们也不会感兴趣。此次

活动，我把准备活动设计成带松鼠去大自然玩耍，路上跟小花、小燕子打招呼，高人走矮人走这些有趣的情景，孩子们在不知不觉中活动了身体的各个环节。整个活动，老师都是在引导孩子们自己想办法去玩，引导他们想出不同的玩法，引导他们去合作游戏。在综合游戏中设计了小松鼠帮妈妈运松果的环节，不仅增加了游戏的趣味性，还对孩子们进行了德育教育。在最后的放松环节，我通过带领孩子们整理场地，和蓝天白云再见，跳小河，高人走矮人走等情景，引导孩子们去做放松活动，同时还和游戏前的准备活动相呼应。总之，孩子们在故事情境中自由的游戏，孩子们在快乐的游戏得到了发展。

## 大班体育活动丢沙包教案篇四

幼儿对体育活动的兴趣是不用怀疑的。幼儿在游戏中能体验到游戏的快乐。沙包是孩子们熟悉并且经常玩的自制玩具，为了充分发掘沙包的多种玩法，激发孩子们玩沙包的. 兴趣，为此设计了体育游戏活动《玩沙乐》。让幼儿体会民间游戏的乐趣，发展幼儿创造力，提高幼儿动作灵敏性、协调性。

活动目标：

- 1、训练幼儿灵敏、协调性。
- 2、培养遵守纪律的好品德，提高独立思维能力。

活动准备；

- 1、在场地中摆上各种活动器械。
- 2、一人只沙包、录音机一台、轻松活泼的磁带一盘。

活动过程：

## 一、开始部分

队形队列练习；一路纵队走、一个大圆走、十字开花走、八路纵队走等。

幼儿自由玩沙包。

## 二、基本部分

玩沙包比赛：

把沙包放在身体的不同部位在活动器械上走，使沙包不掉地。每走过一遍要换一个地方放，如第一次放在肩上，第二次就要放在头上等，谁的方法多谁就是第一名。

游戏“带沙包走小路”

分成八组，每组前面放五个沙包，间距一米。游戏开始，每组第一位幼儿手拿沙包从第一个沙包起，把一个沙包放在身体任何一个部位，快速走过去，再快速走回来，把沙包交给第二位小朋友，这样依次进行。重复游戏时，沙包放的地方每次都不能相同。

结束活动

玩丢沙包游戏(即丢手帕游戏)，边玩边唱。

放松活动

师幼一起跟音乐全身放松动作。

活动反思

中班幼儿比较活泼好动，对一项游戏的热衷时间不会太长。根据这一特点在教，为激发兴趣启发孩子思维，活动中尽量



创造宽松民主的活动氛围，使幼儿在活动中体验运动的乐趣，享受成功的喜悦。

## 大班体育活动丢沙包教案篇五

通过玩沙包游戏，训练幼儿动作的灵敏性、协调性。提高独立思维能力，培养遵守纪律的好品德。

设计活动场地：在场地中摆上各种活动器械。

人手一只沙包、录音机一台、轻松活泼的磁带一盘。

### （一）开始部分

队形队列练习：一路纵队走、一个大圆走、十字开花走、八路纵队走等。

幼儿自由玩沙包。

### （二）基本部分

引导幼儿把沙包放在身体的任何一个部位，（如头顶上、肩膀上、手心上……等）然后从场地中摆的各种活动器械上走过，使沙包不掉到地上。

玩沙包比赛：要求幼儿把沙包放在身体的不同部位在活动器械上走，每走过一遍要换一个地方放，如第一次放在肩上，第二次就要放在头上等，看谁的方法多谁就是第一名。

游戏“带着沙包走小路”

幼儿分成八组，每组前面放五个沙包，间距一米。游戏开始，每组第一位幼儿手拿沙包从第一个沙包起，把一个沙包放在身体任何一个部位，快速走过去，再快速走回来，把沙包交

给第二位小朋友，这样依次进行。重复游戏时，沙包放的地方每次都不能相同。

幼儿动作十分的灵敏性、协调性。并提高了幼儿的. 独立思维能力，培养了遵守纪律的好品德。

## 大班体育活动丢沙包教案篇六

- 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。
- 3、乐意参与游戏，体验游戏的乐趣。
- 4、喜欢帮助别人，与同伴友好相处。

沙包一个

- 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：
  - (2) 如果被场地上的幼儿抓住沙包，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，再充新开始游戏。

游戏是幼儿最好的学习，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。

## 大班体育活动丢沙包教案篇七

活动目标：

- 1、双腿夹物跳及投掷能力的练习，学习沙包多种玩法。
- 2、培养幼儿大胆参与游戏，体验游戏之快乐。
- 3、培养幼儿耐力，训练幼儿动作协调性、灵敏性、准确性。
- 4、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。
- 5、乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。

活动准备：

一人一个沙包。

活动过程：

一、开始部分：

1、到活动场地，师生共同念儿歌“今天天气真正好，小朋友们来做操，伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳，蹦蹦跳”。

2、每人到筐子里拿一个沙包。

二、基本部分：

1、沙包有许多种玩法呢，请小朋友们动脑筋想一想，然后自己练习一下，你是怎样来玩沙包的，看谁想的办法多？注意观察孩子们的玩法，随时给以指导。

2、师生共同讨论沙包玩法，让幼儿展示自己与其他幼儿不同的玩法，让幼儿相互交流，相互模仿，体验游戏的快乐。

小朋友们快告诉老师，沙包有哪些玩法呢？

现在请小朋友轮流来当老师，我们一起来跟着他学习一下他的玩法，看哪个小朋友学得最认真。

3、重点练习双腿夹物跳、准确投掷

师幼一起玩沙包游戏，《龟兔赛跑》：

幼儿分两组，一组扮小白兔双腿夹沙包，进行跳跃前进，另一组扮乌龟背着沙包进行着地爬，两组一起前进，途中如沙包掉落，可放好继续前进，最先到达终点组为胜。

三、活动结束：

1、把沙包放回箩筐，整理场地。

2、听音乐做放松运动。

## 大班体育活动丢沙包教案篇八

活动目标：

1、通过玩沙包游戏，训练幼儿动作的灵敏性、协调性。

2、提高独立思维能力，培养遵守纪律的好品德。

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、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

5、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

活动准备：

1、设计活动场地：在场地中摆上各种活动器械。

2、人手一只沙包、录音机一台、轻松活泼的磁带一盘。

活动过程：

一、开始部分

1、队形队列练习；一路纵队走、一个大圆走、十字开花走、八路纵队走等。

2、幼儿自由玩沙包。

二、基本部分

1、引导幼儿把沙包放在身体的任何一个部位，（如头顶上、肩膀上、手心上……等）然后从场地中摆的各种活动器械上走过，使沙包不掉到地上。

2、玩沙包比赛：要求幼儿把沙包放在身体的不同部位在活动器械上走，每走过一遍要换一个地方放，如第一次放在肩上，第二次就要放在头上等，看谁的方法多谁就是第一名。

3、游戏“带着沙包走小路”

4、幼儿分成八组，每组前面放五个沙包，间距一米。游戏开始，每组第一位幼儿手拿沙包从第一个沙包起，把一个沙包

放在身体任何一个部位，快速走过去，再快速走回来，把沙包交给第二位小朋友，这样依次进行。重复游戏时，沙包放的地方每次都不能相同。

### 三、结束部分

玩丢沙包游戏(即丢手帕游戏)，边玩边唱。