2023年中班户外活动好玩的沙包教案 好玩的沙包大班教案(精选8篇)

高一教案是教师与学生之间的桥梁，它能够帮助教师与学生更好地沟通和互动。这里整理了一些教师们根据一年级学生的实际需求编写的一年级教案案例。

中班户外活动好玩的沙包教案篇一

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。

5、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。

体验游戏的快乐，培养幼儿的创造力。

沙包，轮胎，梅花桩，障碍物，背景音乐，小松鼠卡通贴。

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

中班户外活动好玩的沙包教案篇二

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。

1。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。

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。

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。

玩丢沙包游戏（即丢手帕游戏），边玩边唱。

中班户外活动好玩的沙包教案篇三

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。

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。

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。

在整个活动过程中，我设计的第一个环节，是让幼儿自由玩沙包，我的主要目的是丰富孩子们的想象力、创造力和思维

能力，让孩子自己探索出各种各样玩沙包的方法，这一点孩子们做的特别好。我设计的第二个环节是一个综合性的游戏，其实它是第一个环节的巩固与提升，在这个环节中，孩子们积极性比较高，能主动参与到我们的游戏中去，在整个游戏过程中，我始终以一个合作者、参与者、引导者、支持者的身份出现，整个游戏的氛围还是比较轻松愉悦的。

中班户外活动好玩的沙包教案篇四

1、培养幼儿大胆参与游戏的情感，体验游戏的快乐。

2、发展幼儿动作的协调性、灵敏性、准确性及培养幼儿的耐力。

3、练习幼儿双腿夹物跳的动作及准确投掷的能力。

活动准备小沙包若干、跨栏四个、圆圈四个。

活动过程

一、导入

1、教师以游戏口吻：今天天气真好，小朋友一起跟老师来做做运动吧！

教师组织幼儿来到活动场地，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、出示沙包

教师：你们看这是什么？我们一起来玩沙包好吗？

二、展开

教师：沙包有许多玩法，让我们动脑想一想，沙包可以怎样玩呢？

1、幼儿自由玩沙包，教师观察指导。

（启发幼儿积极参与，想出了许多办法，有用沙包投掷物体的，有踢沙包的，

有像小乌龟一样背着沙包爬的，有的夹在腿间像小白兔跳的，有用头顶，肩扛的，

有几个小朋友相互结合传沙包等等，幼儿想出了许多好玩的玩法）。

2、师生共同讨论沙包的多种玩法，幼儿相互模仿。

（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。）

3、重点练习双腿夹物跳、准确投掷。

（1）龟兔赛跑

两组一起前进，看那组最先到达终点为胜。

规则：中途沙包掉落，需放好后继续前进。

（2）炸碉堡

玩法：把幼儿分成四队，人手一颗“手榴弹“（沙包）分别站在起跑线，

教师发出信号：“1.2.3出发！”每队第一个幼儿立即跑出，

到跨栏前拿起“手榴弹”（小沙包）

向敌人“碉堡”（圆圈内）投去，如此依次进行，打中“碉堡”次数最多的对为胜。

要求：必须到跨栏前才能将“手榴弹”扔出。

三、结束

教师：敌人的碉堡炸掉了，我们胜利了”。

一起做放松运动，结束活动。

中班户外活动好玩的沙包教案篇五

1、发展幼儿平衡及双脚跳跃能力。

2、发展投掷的能力，掌握单手肩上投掷基本动作要领。

3、培养幼儿积极参与体育活动的兴趣和习惯，能在游戏中注意安全。

沙包若干个、平衡木、跨栏、萝卜、筐子、小兔头饰、大灰狼头饰各一个。

1、开始部分。

1）队列练习：

幼儿听口令做动作：立正、向前看齐、原地踏步走。

队形变化：四路纵队变二路纵队再变四路纵队。

2）听音乐，在老师带领下做热身运动“健康歌”。

2、基本部分。

1）幼儿自己尝试沙包可以怎么玩，引导幼儿说出自己的玩法，如头顶沙包行走，双脚夹沙包跳，投掷沙包等。

2）老师带领幼儿集体练习头顶沙包平衡行走，双脚夹包跳，以及肩上挥臂投掷沙包，教幼儿正确的投掷方法。

3）游戏“小兔拔萝卜”。

规则：将幼儿分成红兔队，黄兔队，蓝兔队，绿兔队进行拔萝卜比赛，首先头顶沙包走平衡木，经过两个跨栏，然后蹲下拔起萝卜放入筐中，最后夹包跳回。最先将萝卜拔完的一队获胜。

4）游戏“大战大灰狼”。

规则：拔完萝卜后，兔妈妈带领小兔们出去玩，大灰狼出现，小兔们跑回家拿起沙包扔大灰狼，游戏再重复一次。

3、结束部分。

1）听音乐，小兔们随妈妈做放松动作，分享新鲜萝卜。

2）小兔们开火车随妈妈离开活动场地。

中班户外活动好玩的沙包教案篇六

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。

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。

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。

中班户外活动好玩的沙包教案篇七

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。

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。

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。

三. 结束部分

玩丢沙包游戏（即丢手帕游戏），边玩边唱。