

# 2023年抓沙包教案(通用18篇)

教案是教师教学的有力工具，它能指导教师按照科学的教学步骤进行教学，因此我们需要认真思考如何编写一份优秀的教案。这里提供了一些高二教案的案例，供教师们进行学习和交流。

## 抓沙包教案篇一

刚入园的孩子是脆弱的是他正式走上社会参与集体当中的第一步。作为老师我们应该让他们从最初离开父母怀抱的焦虑与不安全中顺利过渡过来。在新的环境中孩子们会有各种各样的表现能让他们在幼儿园感到愉快是我们老师的责任也是家长关注的焦点。所以，开展了这次体育游戏《沙包中的快乐》活动。让幼儿在民间游戏中体验快乐。充分发掘沙包的多种玩法，激发孩子们玩沙包的兴趣，提高幼儿动作的灵敏性、协调性。

### 教学目标

- 1、感受沙包的不同玩法。
- 2、激发体育兴趣，发展动作协调性。
- 3、与同伴一起玩耍的乐趣。

### 教学准备

- 1、沙包。
- 2、地毯（场地上铺）。

### 教学过程：

## 一、进入场地。

我们带着大面包到草地上去玩。（音乐声中，小朋友背着沙包边爬边念儿歌：“小朋友嗨哟嗨哟爬呀爬，嗨哟嗨哟爬呀爬，爬到草地去玩耍。”）

## 二、玩沙包

### 1、亲亲沙包

沙包是我们的好朋友，我们抱它，亲它，站起来把沙包举得高高的，抱着沙包轻轻地转一圈。

### 2、自由玩沙包

（1）沙包真高兴，听一听，它好像在说话呢！沙包说：它想和我们小朋友一起玩！那我们就带着沙包玩一玩。

（2）鼓励小朋友想出许多办法玩面包。如：抛接打沙包，抱着面包滚一滚，在大面包上跳上跳下，把面包顶在头上，把面包垒高等等。（教师进行个别指导或带全体孩子集中学习1~2个动作）

### 3、玩“小路”

这两只大沙包连在一起多开心啊，它们是好朋友，如果把这些面包连起来，一定很好玩，来试试吧！（一起合作把“沙包”接起来）

这么多沙包连在一起，变成了很长很长的什么呀？（幼儿自由说）

现在，我们在小路上可以干什么呢？谁会勇敢地爬过去！还可以怎么玩？（引导幼儿在“沙包”上走、跳、骑等）

教学结束：

在音乐声中我们一起把沙包送回家。

教学反思

先做放松运动，活动身体，在放松的音乐节奏中，激发了孩子们参与游戏的乐趣。让每个孩子都能积极主动的玩起来，在幼儿自由探索时，给了孩子充分的游戏空间，开动脑筋，大胆尝试，此次活动内容符合幼儿年龄特点，适合幼儿现有水平，教学效果较好。

不足之处：

让孩子探索时间过长，导致整个活动时间偏长，对时间的把握度上需加强。

## 抓沙包教案篇二

活动要求：

- 1，引导小朋友玩沙包，鼓励他们配合，以及掌握扔沙包的技巧和力度。
- 2，培养团队合作意识，鼓励不活跃的小朋友参与到活动中来。
- 3，注意小朋友活动中的体能问题，及时调换游戏参与人员，以及及时控制游戏节奏。

活动道具：

- 1，两个柔软的沙包。
- 2，一间较宽敞的活动室。

活动指导：

- 1，检查孩子的鞋子，看有没有鞋带松开的现象，如果有，建议小朋友自己动手系紧，以免玩耍过程中踩到会摔倒。
- 2，引导孩子们做游戏前的放松活动，尤其是手肘，以及膝盖处的关节灵活度。
- 3，老师在一边做示范动作，孩子们跟着做。

活动过程：

- 1，老师把孩子们分成两组，一组用来扔沙包，一组在中间跑动接沙包。
- 2，两组再分别对换，让孩子们把两种沙包的状态都尝试一下。

活动总结：

孩子们玩沙包，其实是非常有乐趣的一项运动，不仅能让孩子们开怀大笑，而且也会让孩子们意识到集体活动的快乐性和重要性，让孩子在玩耍中无意识地就喜欢上了运动。

教学反思

初次接触沙包，内心充满了好奇，并且很容易就想出了各种各样关于沙包的玩法，活动中老师没有干涉他们的活动，给幼儿最大的自由发挥空间。由于沙包玩法多样，孩子们兴趣很浓。活动中以竞赛的方式玩沙包游戏。游戏规则中的竞争意识调动了幼儿参与游戏的积极性。让活动进入了高潮。

## 抓沙包教案篇三

一、活动目标：

1、通过玩包，感知包的特性，学习玩包的多种玩法，重点练习单手肩上回臂投物。

2、幼儿积极地参与活动，感受和同伴一起玩耍的乐趣。

二、活动准备：

沙包人手一个，狼，虎的图片挂在场地的上方。

三、活动过程：

（一）、开始部分：组织幼儿做准备活动（主要是上肢活动）

（二）、进行部分：

1、出示沙包，请幼儿与老师一起“玩沙包”。

（1）、头顶沙包走。

（2）、双膝夹沙包跳。

（3）、把包放在背上爬。

2、出示已挂好的狼、虎的图片，激发幼儿打它们的兴趣。

3、教师讲解，示范投掷方法（正面投）。

4、组织幼儿反复练习，比一比谁打得准。

## 抓沙包教案篇四

1、发展幼儿腿部力量，培养幼儿的竞技意识。

2、学习沙包的多种玩法。

3、体验数学集体游戏的快乐

4、初步培养观察、比较和反应能力。

每幼儿一个沙包、录音机、音乐磁带。课前布置好活动场地。

一、开始部分：

1、整队进入活动场地。听音乐活动一下身体各个部位。（简单的热身运动）

2、每人到筐子里拿一个沙包。

二、基本部分：

1、让幼儿自由玩沙包。

老师：小朋友，现在我们每个小朋友手里都有一个沙包，请小朋友自己练习一下，你是怎样来玩沙包的，看谁想的办法最多？呆会我们一起跟着学一学，好吗？（好），加油！

老师注意观察孩子们的玩法，并随时给以指导。

2、让孩子们轮流当老师，一起玩沙包。

刚才，小朋友们的玩法还真多，快告诉老师，沙包有哪些玩法呢？（拍手抛接沙包、顶沙包、拖沙包、夹沙包跳、跳房子、扔沙包、手心手背抛接沙包等）好，现在请小朋友轮流当老师，我们一起练习一下，看哪个小朋友学的最认真。

3、孩子们小结沙包的玩法，你学会了几种玩法，还有什么玩法呢？

4、听老师的口令，集体进行沙包的多种玩法。

5、刚才，小朋友们都做的很好，今天，老师再和小朋友们做一个玩沙包的游戏，名字叫：《踢沙包》，哪个小朋友能告诉老师，怎么样就是踢沙包呢？（孩子们自由发言并示范做一做）老师：哦，原来光踢沙包，小朋友就想到这么多种玩法啊，小朋友们真聪明，今天我们玩的.踢沙包是把沙包放在脚面上踢出去，好，听老师告诉你们。

老师介绍玩法及规则：

玩法：在场地上画直线一条，幼儿每人持一沙包，五人为一小组。玩时，将沙包放置脚面上，然后用力踢出，在沙包落地处画一记号，比赛谁踢的远，多组幼儿同时进行即可。

规则：踢沙包时脚不能过线。

6、老师示范做动作。

7、幼儿自由模仿练习。

8、请几位模仿好的幼儿做示范动作，小朋友们给予掌声鼓励，激发幼儿大胆表现的欲望。

9、先分两组进行比赛。（目的让老师关注到每一个幼儿的发挥，并及时给予指导。）

10、多组进行比赛，幼儿自己当裁判。

11、听音乐，幼儿自由练习沙包的多种玩法。

三、结束部分：

1、整理场地，把沙包放回原处。

2、听音乐做放松运动。

#### 四、活动延伸：

回家跟爸爸妈妈继续探讨沙包的多种玩法。

初次接触沙包，内心充满了好奇，并且很容易就想出了各种各样关于沙包的玩法，活动中老师没有干涉他们的活动，给幼儿最大的自由发挥空间。由于沙包玩法多样，孩子们兴趣很浓。活动中以竞赛的方式玩沙包游戏。游戏规则中的竞争意识调动了幼儿参与游戏的积极性。让活动进入了高潮。

### 抓沙包教案篇五

活动目标：

1. 尝试用下肢探索沙包的不同玩法，愿意接受并尝试练习新的玩法。
2. 学习夹包跳，锻炼腿部力量和双腿协调性。
3. 锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
5. 喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

活动准备：

音乐、轮胎、沙包若干

活动过程：

1. 跑步进场，热身
2. 探索用腿和脚玩沙包的方法：

(1)用教师抛，幼儿接的方法分发沙包，每人一个。

(2)简单让幼儿介绍平时玩沙包的方法。

(3)引出今天用腿和脚玩沙包的主题幼儿分散探索方法，示范，并集体练习

(提示：腿、膝盖、脚夹沙包跳，走；沙包放在脚面上)

3. 引出主题——夹包跳，练习

(1)教师示范夹包跳，幼儿分散练习。

(2)集中幼儿，比赛谁能夹包甩的更远。

(3)请甩得远的幼儿介绍经验，分享经验后继续练习。

(4)再次比赛，老师总结经验，幼儿尝试。

4. 在掌握基本动作的基础上，要求精准度

(1)引导幼儿用轮胎练习夹包跳的精准度。

(2)分组练习，教师指导。

(3)分组进行比赛，并记分。

5. 小结

6. 放松运动

活动反思：

孩子们第一次接触沙包，心里充满了好奇，并且很快就想出了各种各样关于沙包的玩法，在有老师没有干涉他们的活动，

使他们有了最大的自由发挥的空间。由于沙包玩法多样，接连玩了几天，孩子们的兴趣依然不减。

## 抓沙包教案篇六

根据小学四年级学生的心理和生理特点，选用“投掷垒球和游戏接力赛”为教材，通过教师合理引导，学生积极学习，真正体现教师主导，学生为主体的积极探究式的教学模式。

### 二、设计思路本课以“投掷垒球”为主教材

在开始部分教师用小游戏“高人矮人”集中学生的注意力，积极准备投入学习中。在进入主教材部分，教师让学生探究技术动作，教师总结得出正确的技术动作方法，教学中充分体现了学生的主体地位，教学方法由易到难，有分有合，有张有弛，互相学习，从而达到了教学目的，让学生学会了投掷的方法。同练习发展了学生的上肢和腹肌及肩带等部位的力量，发展了身体的灵活性、协调性和动作的准确性，培养刻苦锻炼、遵守纪律、爱护公物的良好品质。通过游戏，发展学生快速奔跑的能力，培养学生团结协作的能力。最后的放松活动让学生的身心得到充分的放松，逐渐恢复到平静状态。

### 三、领域目标

- 1、运动参与目标:通过学习从中体会运动的乐趣，主动参与体育课的学习和锻炼。
- 2、运动技能目标:学会投掷的动作方法，安全地进行体育活动。
- 3、身体健康目标:发展学生的灵活性、协调性和动作的准确性。

4、心理健康目标:通过练习培养学生刻苦锻炼、遵守纪律、爱护公物的良好品质。

5、社会适应目标:通过练习建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

## 抓沙包教案篇七

沙包是幼儿园常见的游戏器械，就像我们幼儿园的宝贝们也非常喜欢玩沙包。沙包较小方便携带，不受场地的限制我园的幼儿也非常喜欢，沙包的玩法也非常的多。在沙包游戏中幼儿不仅可以提高幼儿的想象力，而且还可以培养幼儿的规则意识。根据《3—6岁幼儿学习与发展指南》对中班小朋友动作的要求以及本班幼儿的发展，我选取了黑龙江省幼儿园运动中《好玩的沙包》这一活动，希望小朋友能在这次活动中身心得到锻炼。

### 活动目标

- 1、探索“沙包”的多种玩法，并将新的玩法分享给其他人。
- 2、学会双脚夹包跳起前掷，体验活动成功的喜悦。

### 重点难点

活动重点：探索“沙包”的多种玩法，并将新的玩法分享给其他人。

活动难点：学会双脚夹包跳起前掷，体验活动成功的喜悦。

### 活动准备

大小沙包若干、拱形玩具两个、梯子两个、轮胎四个、小兔子头饰若干、大树道具、蚂蚁头饰。

## 活动过程

### 一、导入

1、今天天气真好我们去小松鼠家玩吧，兔宝宝跟随兔妈妈一起入场。

2、发现沙包。

小朋友们我们一起看看沙包是用什么做成的呀！（外面是布、里面有的是粮食有的是棉花）

### 二、探索沙包的多种玩法

#### 1、幼儿探索

小朋友们小松鼠给我们留下了这么多的沙包，谁能帮老师想一想这些沙包都怎么样玩好不好？小朋友自由的探索沙包的玩法。

#### 2、朋友合作探索沙包的玩法

刚才老师发现小朋友想的玩法都是自己玩的，下面小朋友们能不能想一想和你的小伙伴能怎样一起玩沙包那。

教师小结：沙包可以两个小朋友夹着玩、相互扔着玩、丢沙包等

### 三、学习双脚夹包跳起前掷

1、老师这有一种沙包的新的玩法，双脚夹包跳起前掷。介绍动作要领：把沙包放在两脚之间，双腿弯曲向前跳，同时把沙包掷出去，两臂随之自然摆动。

#### 2、幼儿体验

## 四、帮助小蚂蚁运粮食

### 1、小蚂蚁背着粮食入场

2、帮小蚂蚁运粮食，教师讲解游戏规则。先夹包走过独木桥，再背着沙包钻山洞，最后用双脚夹包跳起前掷的方法把粮食送回蚂蚁的家。同时还要躲避狐狸。

### 3、幼儿游戏

## 五、小结

### 1、教师小结本次活动

### 2、放松活动

## 活动反思

本次活动时间分配合理、符合中班幼儿的年龄特点，幼儿的参与性很高，能按照老师的要求进行活动，小朋友们在轻松、愉快的氛围中完成了本次。在活动的过程中，我没有强调安全问题，在学习双脚夹包跳起前掷的过程中有的小朋友没有掌握动作要领，在跳起的时候摔倒。其次是在帮助小蚂蚁送粮食的环节中我加入了指令性游戏“狐狸来了”，在这个环节中我找一位老师或者小朋友扮演狐狸，小朋友们的游戏的兴趣会更好。在今后的活动中我会及时的更正这些不足，使以后的教学活动变得更加完善。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 抓沙包教案篇八

随着冬季的到来，以后的天气是越来越冷了，对于乡镇幼儿园的孩子们来说，这是一个冷酷的季节，教室没有空调暖气，他们变得缩手缩脚，更不愿到室外活动了，再加上幼儿园里孩子感冒咳嗽的较多，为了增强孩子们的体质，提高孩子们对环境的适应能力，我决定在幼儿园内开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，如开火车、跳房子、玩沙包、接力赛等，其中孩子们对玩沙包是最感兴趣的，所以我就随机设计了这节课。

- 1、鼓励幼儿用不同的方法玩沙包，让幼儿体验到游戏的快乐。
- 2、幼儿在投、掷、跳、平衡自己身体等方面得到了锻炼，既锻炼了身体又增强了体质。
- 3、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 4、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。
- 5、遵守游戏规则，体验与同伴合作游戏及控制性活动带来的快乐。

幼儿自主探索沙包的不同玩法，既是本节课的重点，也是难点。

- 1、沙包若干。
- 2、两把小椅子。

### 3、录音机、磁带。

#### 一、导入活动。

用谈话法导入，提出游戏口号：沙包沙包真有趣，我们一起做游戏，游戏之中你和我，欢乐多又多。

#### 二、热身活动。

让幼儿和教师随着音乐一起做热身运动，动动手，动动脚，我们一起来做健康操。

#### 三、幼儿自主探索沙包的不同玩法。

要求：沙包有许多种不同的玩法，看谁探索出的方法最多，谁就能得到一颗智慧星。

1、幼儿开始自主或合作探索沙包的不同玩法，教师巡回指导，鼓励幼儿的每次创新活动。

2、幼儿的玩法大致有以下几种：头顶沙包学鸟飞或学陀螺转圆圈；腿夹沙包学小兔跳；身背沙包学小虫或乌龟爬或学爷爷走路；两手抱沙包学大象走或小蛇扭一扭；两手拿包学青蛙跳；学投球、传球、踢足球；放在胳膊上玩；两手交换撂起来等等。

3、教师总结幼儿的探索活动，给幼儿及时的评价与鼓励，粘贴智慧星。

#### 四、游戏大比拼。（综合性游戏）

##### 1、小兔赛跑。

游戏规则：将沙包用两腿夹住，学小兔并脚跳到另一端，绕过小凳子，再跳回来，先到者为胜。

注意事项：在游戏过程中，沙包不能掉下来，若掉下来，就在原地将沙包夹好再继续走。

在游戏时，教师可让幼儿分组进行，并及时给与指导总结。

## 2、炸碉堡。

游戏规则：头顶沙包走过独木桥；身背沙包钻过山洞；双腿夹沙包越过草地；最后跳起——炸碉堡。

同样，教师可以分组进行，最后集体炸碉堡。

## 五、放松运动。

放轻松舒缓的音乐，幼儿跟教师一起做放松操，最后开火车离开。

在这节课的整个活动中，幼儿能积极主动参与到活动中来，并且情绪高涨，培养了幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，同时在体育活动中，还培养幼儿坚强勇敢、不怕困难的意志品质和主动乐观合作的态度，这与《纲要》中健康领域中的目标要求相吻合。

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。

让我感到不足的地方就是炸碉堡的游戏，难度不够大，孩子们的活动强度还不够，这主要与我选的器械有关。另外，在

这节课的目标确立上，我觉得应该再加上一个情感上的目标，比如说，培养孩子坚强勇敢不怕困难的意志品质和主动乐观的精神。

#### 4、中班体育游戏活动好玩的沙包教案反思

- 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。

## 抓沙包教案篇九

为了有效顺应教改形势，切实解决学校体育教学中的实际问题，我认为必须因地制宜地开发和利用课程资源，特别是场地器材资源。本次课我以学生自制的沙包和可乐瓶作为练习器材，课中围绕小沙包和可乐瓶设计了瓶操、趣味跑、投准游戏等练习内容，并在这些内容练习的基础上鼓励学生自我创造利用小沙包和可乐瓶的各种不同玩法，充分发挥学生的想象力，同时培养学生自主合作的能力，体现了“以人为本”的新课程理念。

- 1、学生能参与到以自制的小沙包和可乐瓶为器材的游戏活动中，表现积极、主动。
- 2、在游戏过程中发展学生的灵敏、速度、协调和力量等素质，提高学生运动能力。
- 3、学会用沙包和可乐瓶进行游戏的几种方法，能与同伴合作战胜对手，同时能想出与所学游戏不同的玩法，并把不同的游戏方法教会同伴或其他小组的同学，与同伴一起游戏，与他人一起分享。
- 4、学生能遵守游戏活动的规则，进行安全的锻炼。

（一）展示“可乐瓶”，做瓶操。

导入：

同学们：首先老师带领大家做一套瓶操，请拿好自己的可乐瓶，跟老师一起动起来：踏步走，第一节：上肢运动，第二节：体侧运动，第三节：踢腿运动，第四节：腹背运动，第五节：跳跃运动，第六节：整理运动。每一节都是四个8拍。

（二）趣味跑。

1□“s”形迎面跑接力。

游戏方法：1、分5个小组进行迎面跑比赛，绕过地面上竖立可乐瓶的蛇行跑，每跑回一取回一组（2只）可乐瓶。然后迅速返回与本队的第二人击掌，以此类推，先完成的队为胜。

2、鼓励学生分组讨论用可乐瓶在地上自摆图形，商量好后进行摆图形跑比赛。方法：每人手持一组可乐瓶，跑到规定位置将瓶摆在地上，直至全组都摆完，组成一个完整图形。比速度和创意。

### （三）、投准游戏：快乐“投投投”。

投，每投中一个得3个苹果，自己可以选择投掷线，比哪组投中的沙包多，苹果多。

小结贴苹果。请同学们想一想用沙包和可乐瓶还能进行什么游戏？自己找伙伴练习，可以一个人、两人或几人一起进行尝试。我们请做得好的同学向大家展示。

### （四）、各显神通，自主创新练习。（单人、双人、多人）

1、头顶沙包走、跑接力。

2、抛接沙包、丢沙包游戏。

3、抛接可乐瓶。

在规定区域先分组讨论尝试练习，后交流展示练习，方法各组自选。

（五）欢庆奥运活动中大家经常参加体育锻炼。我们的口号是：“一二三四五六七，锻炼身体要积极；七六五游戏的方法：围成一个圆圈，听到迎奥运活动结束的声音后，向空中抛起沙包进行放鞭炮练习，庆祝奥运活动，并在沙包落地之前做一个造型。

### （六）、课堂小结

福娃门，赶快过来看看各组的战绩，数数得到多少个苹果？分一分每人得到几个？今天表现最好的是x队，老师奖励他们每人一顶小皇冠，我们向他们表示祝贺。希望在以后的生活四三二一，我为奥运添活力！”

## 抓沙包教案篇十

- 1、体会民间游戏的无限乐趣，发展幼儿的创造力。
- 2、发展幼儿投掷、平衡能力，提高幼儿的逻辑思维能力。

### 幼儿自制沙包若干

- 1、师幼听音乐放松活动，放松各小肌肉。
- 2、教师出示沙包，提问幼儿沙包有几种玩法。幼儿一一回答：  
（顶沙包、绕沙包走或跑、夹包跳、互相抛接、背驮沙包、接包游戏、抛沙包、蚂蚁运粮、沙包回家等）。
- 3、教师引导幼儿一一尝试：
  - （1）顶沙包：规则（头顶沙包半蹲拍球，或沿平行木走，沙包不掉为胜。）将幼儿分为四组练习。
  - （2）绕沙包走或跑：规则（将沙包等距离排在地面上，绕沙包向前走或跑。）将幼儿分为四组练习。
  - （3）夹包跳：教师引导幼儿用小腿夹砂包往前跳。
  - （4）互相抛接：规则（两人一只沙包，你抛我接，我抛你接。等幼儿抛接动作熟练后，可以两人两只包，同时抛接。）将幼儿分成四小组，两组为一个小组，引导幼儿游戏。
  - （5）背驮沙包：将幼儿分成四组，引导幼儿背上驮1-2只沙包，弯腰走到指定地点。
  - （6）接包游戏：请两名幼儿为击包人，每人取沙包九只，请数名幼儿为接包人，击包人站在线后击包，接包人在一定范围内躲闪击来的沙包，不让沙包击中身体的各部位，同时努

力接住击来的沙包。

(7) 抛沙包：教师引导幼儿两腿夹住沙包，跳起将沙包抛向放置在地上的障碍物或挂着一定高度的目标，看谁抛中的次数多。

(8) 蚂蚁运粮：让幼儿扮蚂蚁分成若干运粮队。每队蚂蚁躺在垫子上，用双腿夹住粮袋（小沙包），将粮食从头的上方传递给第二个蚂蚁，第二个蚂蚁夹住第一个蚂蚁传过的粮袋，依次传下去，以先运到目的地的为胜。

(9) 沙包回家：在场地中间放一纸箱，离地1.3——1.5米，沙包四散放置在场地上，幼儿听教师发令后，幼儿迅速去捡一只沙包，并将其投入纸箱中，直到把沙包都投入纸箱，游戏结束。

教师总结：刚才玩的沙包有意思吗？玩了那么多，沙包都累了，我们是不是也有点累了？领幼儿听音乐放松活动回活动室。

- 1、通过游戏，培养幼儿参加体育活动的兴趣，鼓励幼儿大胆创造出各种不同玩沙包的方法。
- 2、通过游戏，培养幼儿的独创性、灵活性增强幼儿的技能。
- 3、培养幼儿跳、躲、平衡走的能力。

## 抓沙包教案篇十一

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

活动玩法：

- 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。

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。

## 抓沙包教案篇十二

### 1. 小课题，长周期;小切口，大落点

了深刻的感悟，能力与技能、情感态度价值观得到有效培养和提高，本主题的目标得到了有效的达成，“做沙包玩沙包”主题活动教学反思。

### 2. 关注细节、把握进程、突出理念、体现价值

本主题两个专题的每个阶段每个环节每个细节，教师都能够及时跟进，对学生进行适时、适度、适当、有针对性的指导，学生在老师指导下运用多种学习方式展开深入的学习实践活动，体现了综合实践活动突出学生主体地位、密切联系学生生活、注重实践与反思的课程理念，凸显了综合实践活动课程丰富学生经验、完善学生的生活方式、发展学生的创新精神和实践能力的独特的价值，教学反思《“做沙包玩沙包”主题活动教学反思》。

## 二. 《做沙包玩沙包》主题活动中存在的问题

1、设计与制作的应用性学习活动该班学生以前很少做，因此普遍感到陌生和不适应，在教学过程中遇到很多障碍，如学生对从来没做过的针线活，虽经反复练习，但短时间内仍不能较熟练掌握，做出的沙包手工不精致、尺寸误差较大、漏沙等问题层出不穷;学生设计的玩沙包活动方案不切实际，可操作性较差以上问题说明学生缺乏基本的生活常识、经验和技能，所以我们要在今后的综合实践活动中着力强化这方面的目标设计，精心设计与学生生活密切相关的活动内容，通过组织学生开展多种方式的.学习实践活动，有效培养学生的生存能力，使学生成为适应社会生活的完整人。

2、学生在课堂上交流讨论时不愿倾听别人发言，总是争抢着自己说，造成讨论秩序比较混乱。看来。培养学生学会倾听

是一项长期艰巨的工作，需要教师在课内外有意识地强化培养。

## 抓沙包教案篇十三

投沙包是低年级必须掌握的基本技能，根据低年级的身体素质情况，在投掷项目里面只有沙包和低年级学生的实际情况比较合适。在国家健康体质达标的考试中，投沙包就是其中的检测项目之一。

在试教的时候，为了加深学生对整个动作的了解，先示范给学生看，分别为他们讲解了预备动作、转身动作、出手动作，并做了分解示范和完整示范，然后组织学生做原地投掷的徒手练习，但是效果不是很明显，尽管我讲的很详细，但是他们毕竟只是一年级的'学生，理解能力和注意力都有限，及时认真听讲的学生也不一定能够做出正确的动作，很多地方都出错，例如学生投沙包的特点是往下抛的，预备动作的手举过头等等。等他们练习的时候，学生全部忘记了我刚刚教的动作，拿起沙包一顿乱投，一节课下来真正掌握动作的学生并不多。

在上第二节课的时候，把学生全部带到墙前面，然后在墙上画了一条线，然后让学生站在离墙3米远处，要求学生根据我上节课所讲的技术动作，把沙包往墙上投，沙包要砸在我所画的线上下，这样学生会自己去体会动作，往地上砸的学生也减少了，学生的动作基本上得到了定型。

投沙包的难点就是如何掌握好出手的角度，尤其对于一年级的学生来说，这一点更重要。很多学生初次接触投掷运动，不知道怎么发力，也不知道发力的方向，从而导致沙包投不出去，即使投出去了，方向偏了，距离也不远。在教学的时候，教师应该考虑到一年级学生所处的水平阶段，根据学生的发展规律来确定教学方法。

其次就是教学方面，作为一名低年级的体育老师，我应该时时刻刻站在学生的角度上面考虑问题，很多事情在我们看来是很简单的，但是他们毕竟只是6-7岁的孩子，如果我们只站在自己的角度上面来考虑问题来教学，那么学生就会感觉老师所教的东西很难接受，从而失去学习兴趣，教学也就无从谈起。

经过第二节课的教学，掌握技能的学生明显增多，并且成绩比上节课也有明显的提高，学生的积极性也有提升，教学活动得以顺利进行。

## 抓沙包教案篇十四

- 1、体会民间游戏的无限乐趣，发展幼儿的创造力。
- 2、发展幼儿投掷、平衡能力，提高幼儿的逻辑思维能力。

幼儿自制沙包若干

- 1、师幼听音乐放松活动，放松各小肌肉。
- 2、教师出示沙包，提问幼儿沙包有几种玩法。幼儿一一回答：  
（顶沙包、绕沙包走或跑、夹包跳、互相抛接、背驮沙包、接包游戏、抛沙包、蚂蚁运粮、沙包回家等）。
- 3、教师引导幼儿一一尝试：
  - （1）顶沙包：规则（头顶沙包半蹲拍球，或沿平行木走，沙包不掉为胜。）将幼儿分为四组练习。
  - （2）绕沙包走或跑：规则（将沙包等距离排在地面上，绕沙包向前走或跑。）将幼儿分为四组练习。
  - （3）夹包跳：教师引导幼儿用小腿夹砂包往前跳。

(4) 互相抛接：规则（两人一只沙包，你抛我接，我抛你接。等幼儿抛接动作熟练后，可以两人两只包，同时抛接。）将幼儿分成四小组，两组为一个小组，引导幼儿游戏。

(5) 背驮沙包：将幼儿分成四组，引导幼儿背上驮1-2只沙包，弯腰走到指定地点。

(6) 接包游戏：请两名幼儿为击包人，每人取沙包九只，请数名幼儿为接包人，击包人站在线后击包，接包人在一定范围内躲闪击来的沙包，不让沙包击中身体的各部位，同时努力接住击来的沙包。

(7) 抛沙包：教师引导幼儿两腿夹住沙包，跳起将沙包抛向放置在地上的障碍物或挂着一定高度的目标，看谁抛中的次数多。

(8) 蚂蚁运粮：让幼儿扮蚂蚁分成若干运粮队。每队蚂蚁躺在垫子上，用双腿夹住粮袋（小沙包），将粮食从头的上方传递给第二个蚂蚁，第二个蚂蚁夹住第一个蚂蚁传过的粮袋，依次传下去，以先运到目的地的为胜。

(9) 沙包回家：在场地中间放一纸箱，离地1.3——1.5米，沙包四散放置在场地上，幼儿听教师发令后，幼儿迅速去捡一只沙包，并将其投入纸箱中，直到把沙包都投入纸箱，游戏结束。

教师总结：刚才玩的沙包有意思吗？玩了那么多，沙包都累了，我们是不是也有点累了？领幼儿听音乐放松活动回活动室。

1、通过游戏，培养幼儿参加体育活动的兴趣，鼓励幼儿大胆创造出各种不同玩沙包的'方法。

2、通过游戏，培养幼儿的独创性、灵活性增强幼儿的技能。

3、培养幼儿跳、躲、平衡走的能力。

## 抓沙包教案篇十五

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。
- 3、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。
- 4、能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

活动准备：沙包一个

活动玩法：

- 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的幼儿的身体，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。

幼儿园大班创新智慧游戏：从不同角度说

作者：李玉娟来源：高密市第二实验小学幼儿园

《从不同角度说》这一活动是以培养幼儿求异创新精神，通过不同的物品，启发幼儿观察、尝试从不同角度说出物品好的一面和不好的一面、并充分发挥自己的想象体验创新设计的乐趣。教材本身内容来源于生活，激发幼儿多留意、关注并观察自己身边的周围事物。本活动由幼儿对物品的不同角度的看法，使孩子感受到物品的不同的用途。在此基础上注重了观察能力、推理能力和求异思维能辩论能力相互渗透和培养。

### [幼儿分析]

大班的孩子已经有意识的`关注自己身边的周围事物，而且，对于身边发生的问题有一定的主见，能够善于观察、大胆说出自己的观点并进行创新。因此，注重他们自身已有的生活经验是很重要的。让孩子主动参与、积极探索，充分表现自己。通过观察、交流、操作、尝试，鼓励他们从不同角度去思考、解决问题，大胆想象，勇于创新。

### [活动目标]

- 1、引导幼儿多感官参与创新思维活动，体验参与集体游戏的乐趣
- 2、激发幼儿大胆说出自己的观点，培养求异思维的习惯及初步的创新意识。
- 3、培养幼儿的语言表达能力与辩论能力。

### [活动准备]

物品各种若干、用废旧物品制作的玩具若干、课件、制作玩具的废旧物品材料若干。

## [活动过程]

(一) 故事导入：

(二) 出示课件，欣赏故事《小熊过生日》

1、结合课件讲故事：

第一幅：画面上的小动物在干什么？幼儿1：在共同举杯祝小熊生日快乐。幼儿2：在喝饮料。

第二幅：小兔和小狗怎么了，它们在争论什么呢？小狗说：易拉罐喝完就没用了，扔到垃圾桶就好了。小兔说：不是的，易拉罐还可以做笔筒。

第三幅：他们吃完饭又做了些什么？面对一堆铅笔屑他们又在讨论什么呢？

第四幅：哦，原来小狗说：铅笔屑是垃圾，丢在地上是不卫生的，而小兔说：铅笔屑可以做装饰画。

2、教师小结：引导幼儿简单总结故事内容，让幼儿初步了解原来任何一件物品都有他好的一面和不好的一面，从不同的角度看就会有不同的说法。

(三) 游戏：从不同角度说

孩子们回答。

教师总结：有烟盒、药盒、火柴盒、粉笔盒、鞋盒等，纸杯、挂历纸、蛋壳、旧电池、酸奶瓶、vcd片、玉米秸、竹竿等。

2、小朋友，你们真聪明，现在我们一起来看课件：

请幼儿观看物品，并请两个幼儿分别说出他们不同的观点，

从不同角度说出该物品好的一面和不好的一面，说得越多越好，观点越新颖越好。培养幼儿求异思维习惯。

教师小结：

小朋友，任何东西从不同的角度看就会有不同的作用，你们千万不要小看身边任何一件看似没用的东西，说不定用处可大了，所以，以后在日常生活中遇到事情要从多个角度去看，去想。

（四）组合创新和分组操作：

小小设计师《我来变》

你们喜欢当一名小小设计师吗？（喜欢）那我们一起动动小手选择不同的废旧材料物品设计有趣的作品，比比谁设计的作品新颖独特。（幼儿操作，老师巡回指导）

引导幼儿用不同的物品，通过画、剪、粘贴、包装等组合创新出新颖独特的玩具和物品。从中体验成功的乐趣。

（五）活动结束：

作品展，对孩子的创新设计加以肯定和鼓励。

## 抓沙包教案篇十六

- 1、培养幼儿身体的协调性和活动能力。
- 2、在游戏中初步萌发幼儿的竞争意识。
- 3、初步培养幼儿用已有的生活经验解决问题的能力。
- 4、发展幼儿思维和口语表达能力。

事先划分好的游戏场地，沙包若干。

1、正式游戏之前先和幼儿一起做准备活动约10分钟。

2、教师讲解游戏的玩法并示范。

幼儿每人拿一个沙包，用手拉住沙包上面系的绳子，然后用相反位置的脚踢沙包，踢的多的小朋友即获胜。

3、幼儿分组游戏，从中体验游戏的快乐。

带领幼儿做放松活动，教师讲评。

等幼儿熟悉游戏玩法之后，可鼓励幼儿松开沙包上的绳子来踢。

### 游戏玩法

1、比多少：在固定的时间内，在踢法相同的情况下，踢得多的为胜。

2、比时间：在踢法相同的情况下，连续不间断踢得时间最长者为胜。

3、比技巧：可以选择多种多样的花样踢法，技巧多者为胜。

在整个探究沙包的玩法活动中，教师、幼儿、家长都积极地参与，教师和幼儿不断地想象、学习，我们有以下体会：

1、游戏活动的开展离不开家长的紧密配合，充分利用家长资源，请家长帮忙缝沙包，请家长积极参与。

2、活动形式：采用了以“幼儿自主玩”的方法，为幼儿提供了充分活动的机会，满足了幼儿身体运动和心情愉快的需要。结合大班幼儿的年龄特点和心理特点，采用比赛的方法来完

成教学目标。充分发挥了幼儿的想象力和创造力，在比赛时，培养了幼儿同组间的合作意识，培养了幼儿的团队精神以及竞争的快乐。

3、同时，在活动时，强调幼儿不要碰着，打到其他小朋友，让幼儿加强了安全意识。

4、活动结束后，完成了教学目标，尝试了沙包的各种玩法，学会了抛、投、扔、踢、打、躲闪的动作，达到锻炼身体的目的，通过反复比赛，投中率越来越高，并锻炼了幼儿的奔跑能力。

## 抓沙包教案篇十七

1. 探索沙包的多种玩法，发展顶、踢、抛接、投掷的能力。
2. 在游戏中掌握带沙包通过障碍物的'技能。
3. 体会民间游戏的乐趣，发展创造力。

平衡木，轮胎，梅花桩，垫子，篮框等，沙包每人一个。

1. 热身活动。

分组玩传沙包游戏，直至幼儿每人一个沙包。

2. 自由玩沙包。

(1) 我们每个人都有了一个沙包，你们喜欢玩吗？你会怎么玩沙包呢？

(2) 幼儿自由玩沙包。

找个空地方，可以一个人玩，也可以和好朋友一起玩。小朋

友想一下除了扔、踢、投，还可以怎样玩呢？请小朋友再想一想，看谁想的玩法多？小朋友可以自己玩也可以和小朋友一起玩，但是要注意，沙包不要打到其他小朋友。

（3）展示自己的玩法：请不同玩法的幼儿展示自己玩沙包的方法。

（4）总结并说出玩沙包用的什么动作（如：顶、踢、抛接、投掷等）。

（5）将有趣、新颖的玩法推广。

### 3. 沙包竞赛活动。

（1）教师提供平衡木，梅花桩，垫子等，请幼儿自由探索如何带沙包通过这些障碍物。

（2）请尝试带沙包通过这些障碍物并投篮。

（3）幼儿分组比赛，看哪一组投中的最多？

（4）尝试用身体不同部位带沙包通过障碍物。

### 4. 放松运动。

随音乐放松运动，师幼共同整理材料，结束活动。

## 抓沙包教案篇十八

1、通过玩包，感知包的特性，学习玩包的多种玩法，重点练习单手肩上回臂投物。

2、幼儿积极地参与活动，感受和同伴一起玩耍的乐趣。

沙包人手一个，狼，虎的图片挂在场地的'上方。

(一)、开始部分：组织幼儿做准备活动（主要是上肢活动）

(二)、进行部分：

1、出示沙包，请幼儿与老师一起“玩沙包”。

(1)、头顶沙包走。

(2)、双膝夹沙包跳。

(3)、把包放在背上爬。

2、出示已挂好的狼、虎的图片，激发幼儿打它们的兴趣。

3、教师讲解，示范投掷方法（正面投）。

4、组织幼儿反复练习，比一比谁打得准。