

2023年沙包掷远加油稿(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

沙包掷远加油稿篇一

投掷：沙包掷远 游戏：抓尾巴

二、教材分析

投掷与游戏是小学三至四年级体育的主要教材之一。投掷是一种常用的自然活动，由于投掷及其游戏能通过击中目标或掷远吸引学生的兴趣，展现学生的能力，因此，它不仅使学生的身体得到了锻炼，而且使其心理上也得到了满足。并且掷远和投准是投掷教学的重点，是最常用、最有效的投掷教学内容。

本课时在教材的选择上以《小沙包掷远》为主教材，游戏《抓尾巴》为辅助教材。属小学体育课程标准水平二的教学内容。通过本次课的教学使学生初步形成背后过肩与肩上屈肘的技术动作，体验正确姿势的身体感受；发展学生灵敏、协调、力量素质以及正确的判断力与时空感，提高投掷的能力。同时使学生获得充分的运动和心理体验，感受游戏活动的乐趣，激发学生学习的兴趣，为以后的进一步学习打下良好的基础。

三、学情分析

小学四年级的学生个性天真活泼，好动，模仿能力强，爱展现自我，对新事物好奇心强。但约束能力和控制能力较差。

所以在本课时教学内容的设计上我根据小学生的心理和儿童年龄生长发育的生理特征，用一根小小的布条贯穿整个课堂，注重引导、启发，鼓励学生发挥想象，大胆创新。变学生“要我学”为“我要学”，通过学生自己的探索、学习，获得体育基本技能。

四、教学目标

根据教材的特点和学生的实际情况，制定以下教学目标：

- 1、参与目标：培养学生对投掷与游戏的兴趣，提高学生参与体育活动的积极性和主动性，并在活动中表现出展示自我的愿望和行为。
- 2、技能目标：通过本次课的学习，使学生初步形成背后过肩与肩上屈肘的技术动作，体验正确姿势的身体感受；发展学生灵敏、协调、力量素质以及正确的判断力与时空感，提高投掷的能力。
- 3、心理目标：通过本次课的学习，培养学生勇敢果断、服从集体、遵守纪律的优良品质，并在活动中促进学生的人际关系，发展学生的合作精神和体育道德。

五、教学重、难点

根据教材内容的选择，本次课的教学重、难点如下：

六、设计思路

本课时采用一根布条贯穿整个课堂，结合讲解示范法、启发诱导法、表扬激励法、练习竞赛法等多种教学方法交叉使用，使学生在课堂中身临其境，游戏与学习并存，充分调动学生的学习兴趣，形成积极主动的学习态度，在玩中学、玩中想、玩中悟，提高了学习效果，使学生身心都得到健康的发展。

在教学方法上注重以人为本，以学生为主体，以教师为主导，引导学生在中学会观察、思考、想象、创新、练习、比赛，充分发挥学生的想象力和创造力，在欢快的氛围中锻炼身体。

六、教学过程

根据人体机能活动能力的变化规律，并注重发挥学生主体作用的因素，把本堂课分为五个阶段：调动情绪激发兴趣阶段，陶冶情操身心准备阶段，合作探究激活思维阶段，掌握技能拓展能力阶段，稳定情绪恢复身心阶段。

第一阶段：调动情绪激发兴趣阶段

1、教学常规

2、根据人体活动的基本规律，人体从静止状态到运动状态必须有一个适应过程，于是我在这一部分充分调动学生的学习兴趣，激趣学生、营造良好的气氛，为探索与尝试学习做好准备。在课的开始我采用了游戏，让学生进行集中注意力的练习，通过练习学生马上就投入到了学习的氛围之中，为下一步教学做好了铺垫。

第二阶段：陶冶情操身心准备阶段

能够积极完成本阶段的任务。

第三阶段：合作探究激活思维阶段

在这一部分我改变了以往传统的教学方法，而是让学生先通过玩布条，来体验投掷的乐趣，再通过个别学生的动作示范，让学生体会投掷的基本动作。改变以往教师教、学生学的传统理念，让学生去自主发现动作要领及重、难点。

在经过学生正确的投掷布条动作练习过后，出示小卡片，卡片上画有整个投掷过程的示意图，教师打乱顺序，让学生交流如何按照正确的顺序进行排序，此环节又再一次为学生掌握投掷动作要领和重、难点打下了基础，学生由感受、体验慢慢过渡到更加直观的了解动作和用力顺序。

在学生基本能够掌握投掷动作后，此时再加入沙包练习，并且沙包和布条通过学生的自制能够很好的结合起来，学生喜闻乐见，投掷的积极性大大提高。

在解决投掷高度这一问题上，我采取了标志线的方法，就是在两名学生投掷区域的中间摆放一根明显的，有高度的标志线，让学生每回练习时都要让沙包从标志线的上方通过，这样大大改变了学生的投掷角度，让学生主动去体会，去领悟投掷的技巧。

第四阶段：掌握技能拓展能力阶段

为了进一步提高、巩固学生的投掷能力我安排了学生到能力拓展区练习这一环节，能力拓展区共分为三个层次分别是加油！成功！真棒！学生在练习过程当中会发现自己属于哪一个层次，也会根据所投掷的距离来调整自己的投掷方法。我持沙包掷远说课稿为了区别对待学生，也是为了关注学生的个体差异，随时对投掷线做出调整，尽可能的让每一位学生都体验到成功的快乐。避免了学生产生消极情绪，并且能激发学生的运动兴趣，同时还利用体育尖子生辅助课堂教学，充分体现了关注学生个体差异和不同需求，确保每个学生受益这个教学理念。

再次通过小布条的运用来进行副教材：游戏《抓尾巴》

大大提高了器材使用率，同时让学生的下肢力量，灵敏性，协调性得到了提高。

第五阶段：稳定情绪恢复身心阶段

利用优美的音乐使学生的身心得到恢复。

红山区第一小学

说

课

稿

马天宇

10月

沙包掷远加油稿篇二

【活动目标】

- 1、通过活动，激发幼儿对玩沙包游戏的兴趣，增强幼儿参与体育活动的积极性。
- 2、引导幼儿在游戏中学会双脚夹包连续跳的动作，并能夹包掷远50厘米。
- 3、发展幼儿的弹跳力及动作的准确性、协调性。
- 4、幼儿能自主结队进行游戏，学会与他人协作，提高团结协作能力。
- 5、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

【活动准备】

1、沙包若干(数目与幼儿人数相等)

2、录音机、音乐磁带。

【活动过程】

一、准备部分(6-7分钟):

队列队形练习:听音乐做模仿操。

1、在音乐伴奏下,教师组织幼儿进入活动场地,走成大圆圈、一路纵队、左右分队走成4路纵队。

2、幼儿做模仿操,重点练习踝关节、脚趾、腿部动作。

1、看谁玩的花样多:

教师将沙包分给幼儿,鼓励幼儿自由探索沙包的玩法,引导幼儿探索出沙包可以用双脚夹着跳和用脚夹包掷远的玩法,并激发幼儿学会这两个动作的愿望。

2、教师讲解示范夹包连续跳夹包掷远的动作要领:

两脚踝部内侧加紧沙包,双脚连续跳;掷远时两脚用力蹬地甩踝并向下紧绷脚面掷出沙包,落地时稍微屈膝。教师重点讲解夹包掷远的动作要领,并放慢速度示范。

3、幼儿练习:

幼儿四散在场地上,同一方向自由练习夹包连续跳和夹包掷远动作。教师巡回指导,让动作完成好的幼儿做给大家看,并说说自己是怎么做的,同时鼓励幼儿之间开展比赛活动,看谁沙包掷的远。

4、夹包掷远比赛:

(1) 幼儿分成人数相等的4对队，分别站在起跑线后。教师介绍游戏规则及注意事项。

(2) 游戏开始，教师发出信号后，每队排头幼儿夹包连续跳行进至前方10米的投掷线处，双脚夹包跳起掷远，然后跑回来拍第二名幼儿的手并站到队尾，第二名幼儿以同样的办法完成动作，依次进行。

(3) 游戏结束后，以跑得快、投掷远的队为胜利者。最后一起捡回沙包。

5、幼儿在教师指导下玩游戏，教师及时指导并和幼儿一起评出每次游戏的优胜者。

三、结束部分：

幼儿随教师在音乐伴奏下做放松活动。

【活动延伸】

在日常的户外活动中，教师随时指导幼儿用沙包进行一物多玩活动，如：抛接、投掷等上肢运动，使幼儿的上下肢都得到锻炼。

【活动反思】

大班的孩子探索欲望很强，能相互合作，也有竞争意识，经过这次活动孩子们对自己有了重新认识，感觉自己厉害、勇敢了，增强了自信心。在接触中发现，这些孩子喜欢探索，敢于尝试。

沙包掷远加油稿篇三

运动会的时候有一项是乒乓球，各位，我们看看下面运动会

夹乒乓球加油稿，欢迎借鉴哦！

一、 多少次挥汗如雨，伤痛曾填满记忆，只因为始终相信，去拼搏才能胜利。总在鼓舞自己，要成功就得努力。热血在赛场沸腾，巨人在赛场升起。相信自己，您将赢得胜利，创造奇迹；相信自己，梦想在您手中，这是您的天地。当一切过去，您们将是第一。相信自己，您们将超越极限，超越自己！相信自己，加油吧，健儿们，相信您自己。

二、 一道道优美的弧线划过眼前，我不禁浮想联翩，这精彩的弧线啊，凝结着多少辛勤的汗水和不懈的努力；无伦的弧线啊，寄托着多少热切的期盼。它是这般自然，又是如此完美，没有什么遗憾，只会留下一片美的体验。我要永远将您留下，让我的心中印上条条弧线。

三、 我只想，在您的理想和希望里，为您增添一点鼓励 我只想，在您沮丧和疲惫时，能给您一些力量和勇气 我只想，化作一方素馨的手帕，为您拭去额角的汗滴 我只想对您说：胜负不是最重要的，最重要的.是勇敢的参与！

五、 乒乓巧致，伊人风仪玉立，故乒乓皆著巾帼色彩，皆无娇柔装束之态 乒乒乓乓，如同锣鼓齐悦，犹如烽火炮响 乒乓球儿华丽转身，搏得世人惊人动色 泱泱中华惊澜浩荡，共同见证烁然乒乓 乒乓癫狂引领风骚，借三板，化解纷乱 乒乓球儿若有神，是我人生绚美之相 眼前的球王将是我永恒的里程，迎风而立者，必有马的英姿，龙的叱咤 梦绕乒乒乓乓，看过刀光剑影 问天下谁是英雄，唯有赛场见输赢。

六、 球台是我硝烟的战场，我猛挥手臂拍落一地的黄花 乒乓之声，声声落入我心中 我身姿敏捷，出手快准狠，但我女儿身精粹广纳，柔情未变 那些逝者来者，因此神采飞扬 策马扬鞭的时候，我的青春浮光跃金 令人目眩的三米见方，我是无影横打的侠客 无论成败如何，请不要为我黯然神伤，

请为我呐喊，高声地呐喊吧！七、面对漫漫的征途 您没有畏惧和退缩 任汗水打湿脊背 任疲惫爬满全身 依然奋力挥舞 只有一个目标 只有一个信念 为团队赢得荣誉 拼搏吧！ 我为您们呐喊 加油！加油！

八、生命的意义在于奋斗，人生的意义在于拼搏，我们的激情在燃烧，我们的活力在四射，在今天这激动人心的日子里，运动健儿们请发挥您们的风采本色吧。加油吧，健将们，无论成败输赢，去吧，和着汗水，和着眼泪与热血，在球台上共同谱出一篇属于我们自己的诗章。请记住，掌声依然为您们响起，鲜花依然为您们献上，一时的输赢不代表终生的成败。请您们勇敢地去挑战吧！

九、无论乌云有几分阴沉，它给大地是一种感慨；无论荆棘有几多稠密，它给目光是一片风景；无论生活有几多泥潭，它给生命是一种考验！一根竹笋，如果从头到饱满沧桑，也许能成为一首凯歌；一株小草，如果能承受寒霜考验，也许能长成一片绿洲。朋友们，坚持不放弃，您就是这场乒乓战斗中的胜者！

十、明亮的体育馆中 您矫健地挥舞着球拍 热闹的比赛场上 您敏捷地移动着步伐 美丽的鲜花后 有您辛勤的汗水 我们的喝彩中 有您的自豪与骄傲！我的健将们 我们知道您们的辛勤 我们了解您们的辛苦 加油吧！不论您是成功还是失败 我们都是您们坚强的后盾 胜也爱您 败也爱您 我们永远支持您 您们永远是“最特别的存在”！

沙包掷远加油稿篇四

运动会加油稿致垒球【一】

你，摆好姿势，

手中的垒球，

是生命的起跑线。

你，挥动手臂，

一颗垒球，

像流星一般落下。

听，周围传来了同学的掌声，

看，老师向你投来赞赏的目光，

世界万物在为你喝彩

你成功了！

千疮百孔的垒球，

证明了你的努力；

闪闪发亮的金牌，

证明了你的实力。

努力吧！加油吧！

朝着冠军的目标奋斗！

运动会加油稿致垒球【二】

一个小小的. 垒球，

凝聚着运动员们的力量与梦想。

奋力投出，

白色的垒球从手中飞出，

划过天空，

越过草地，

飞向梦想的终点。

也许距离不同，

但是都在这金秋十月的天空中画出了一条完美的弧线。

每一次的投出也许不是最美，

但是弧线永远令人赏心悦目。

加油！

运动会加油稿致垒球【三】

垒球从你手里抛出，

在空中划过一条，

优美的抛物线。

垒球从空中划过，

落在竞赛场上，

留下一个精彩的痕迹。

每一次的投掷，

都是激情的展现；

每一次的落地，
都是努力的结果。

沙包掷远加油稿篇五

活动目标：

- 1、通过活动，激发幼儿对玩沙包游戏的兴趣，增强幼儿参与体育活动的积极性。
- 2、引导幼儿在游戏中学会双脚夹包连续跳的动作，并能夹包掷远50厘米。
- 3、发展幼儿的弹跳力及动作的准确性、协调性。
- 4、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

活动准备：

- 1、沙包若干（数目与幼儿人数相等）
- 2、录音机、音乐磁带。

活动过程：

一、准备部分（6-7分钟）：队列队形练习：听音乐做模仿操。

- 1、在音乐伴奏下，教师组织幼儿进入活动场地，走成大圆圈、一路纵队、左右分队走成4路纵队。
- 2、幼儿做模仿操，重点练习踝关节、脚趾、腿部动作。

1、看谁玩的花样多：

教师将沙包分给幼儿，鼓励幼儿自由探索沙包的玩法，引导幼儿探索出沙包可以用双脚夹着跳和用脚夹包掷远的玩法，并激发幼儿学会这两个动作的愿望。

2、教师讲解示范夹包连续跳夹包掷远的动作要领：

两脚踝部内侧加紧沙包，双脚连续跳；掷远时两脚用力蹬地甩踝并向下紧绷脚面掷出沙包，落地时稍微屈膝。教师重点讲解夹包掷远的动作要领，并放慢速度示范。

3、幼儿练习：

幼儿四散在场地上，同一方向自由练习夹包连续跳和夹包掷远动作。教师巡回指导，让动作完成好的幼儿做给大家看，并说说自己是怎么做的，同时鼓励幼儿之间开展比赛活动，看谁沙包掷的`远。

4、夹包掷远比赛：

(1)、幼儿分成人数相等的4对队，分别站在起跑线后。教师介绍游戏规则及注意事项。

(2)、游戏开始，教师发出信号后，每队排头幼儿夹包连续跳行进至前方10米的投掷线处，双脚夹包跳起掷远，然后跑回来拍第二名幼儿的手并站到队尾，第二名幼儿以同样的办法完成动作，依次进行。

(3)、游戏结束后，以跑得快、投掷远的队为胜利者。最后一起捡回沙包。

5、幼儿在教师指导下玩游戏，教师及时指导并和幼儿一起评出每次游戏的优胜者。

三、结束部分：幼儿随教师在音乐伴奏下做放松活动。

活动延伸：

在日常的户外活动中，教师随时指导幼儿用沙包进行一物多

活动反思：

大班的孩子探索欲望很强，能相互合作，也有竞争意识，经过这次活动孩子们对自己有了重新认识，感觉自己厉害、勇敢了，增强了自信心。在接触中发现，这些孩子喜欢探索，敢于尝试。