

# 最新掷沙包的加油稿 致沙包运动员加油稿行(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 掷沙包的加油稿篇一

1. 热情地释放光芒的红日,被阵阵此起彼伏的加油声震撼,慌张地投入到乌云的怀抱.那群北飞的候鸟却因为热火朝天的场面而盘旋在运动场上,留恋着这里与寂静的天空截然不同的热闹.围绕在运动场边的树木,在秋风的频繁光顾下奏鸣出悦耳的树叶的交响曲,仿佛是为了配合场上的拉拉队,为奋斗的运动健儿们加油鼓劲.

2. 不长不短的距离,需要的是全身心全程投入,自始至终你们都在拼全力此时此刻,你们处在最风光的一刻,无论第几坚持胜利的信心,只要跑下来,你们就是英雄14时间在流逝,赛道在延伸,成功在你面前展现,心脏的跳动,热血在沸腾,辉煌在你脚下铸就加油吧,健儿们。

3. 加油吧,运动健儿们!阵阵有力的步伐,声声有劲的呐喊,运动场上洒下我们青春的点点滴滴。旗摇摇,鼓声声,这里挡不助的是青春活力;枪声响起,“预备起跑”,挡不助的是健儿们如火般的气势。英雄舍我其谁,胜利当仁不让,声声誓言浸透着健儿们的昂扬斗志。朋友们,为运动健儿们喝彩,为运动喝彩吧!场上精彩纷呈,空气里的每一个分子浸透着自信。高二[x]班的我要高喊一声:“这里无限精彩!

4. 致运动员,是体育场上游走的火焰,是来去不息的脚步,

是风中飞舞的树叶折射的金色光芒，藉此，可以诠释运动员兴奋的脸庞。那轻盈的步伐似飞鸟的翅膀，那清脆的枪声响彻天际，它粲然升起那跃动的渴望，起跑、加速、超越、冲刺，一步一步延向胜利的曙光。那是力的比拼，素质的较量，是石榴树上，跃动的心脏。

你们骄傲，为你们喝彩

——致100米运动员运动场上有你们的步伐，那是辛苦汗水的抒发，

你就像天边的云端，有彩霞的绚丽色彩。奔驰的骏马，飞奔的步伐让你的胜利在前方等待。为你们祝福，为你们喝彩！

致运动员

某一天，醒在梦的旁边；手指间，光线有些特别；我能看得见，看见光在变，变成七彩的寓言，飞向梦的起点。某一天，飞奔在跑道间；两腮间，汗水不断流出；我能感觉到，感觉你在变，变成生活的强者，奔向成功的边缘！

虽然，天阴沉沉的，虽然，有些隐隐的寒意。但是，每个人都昂首向前，每个人都精神焕发，每个人都向着终点向着胜利冲去！运动员们，你是我们的骄傲，我们为你们欢呼，为你们加油！

以你为荣

你是体育宝座上的一颗灿烂夺目的珍珠，你是在蓝天中展翅飞翔的雏鹰。不要怕失败，不要怕冷落，无论何时，我们以你为荣。

## 掷沙包的加油稿篇二

### 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、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。

## 掷沙包的加油稿篇三

把所有的希望

都洒在这几十米的跑道上

加足油吧

把所有的汗水

都融在这十几米的坑道中吧

一 二 三 跳!

### 【致跳运动员】

一阵有力的助跑后

你腾空跃起

顿时——

然后——

就会有属于你的距离

无论远近

都是青春的风采

无论胜负

都是动人的旋律

## 掷沙包的加油稿篇四

你蹲在起跑线上

每一块肌肉都固执得顶起像一尊雕像慢慢地慢慢地

你抬起了头坚毅的目光中透出了贪婪汗湿的发丝终于飞了起来

冲吧冲吧化作勇敢的苍鹰去寻找我心中的太阳

运动员加油稿

运动员加油稿（1）：

在这激动的时刻，白云露出了笑脸，太阳为你们而高照。亲爱的运动员们，为了你们的目标而努力向前冲吧！只要你们相信自己能行，我想：胜利的到来就离你们不远了。冲吧，运动员们，我们会为你们呐喊，会为你们加油的，记住，前面的胜利旗永远为你们而准备的。

运动员加油稿（2）：

在这激动的时刻，白云露出了笑脸，太阳为你们而高照。亲爱的运动员们，为了你们的目标而努力向前冲吧！只要你们相信自己能行，我想：胜利的到来就离你们不远了。冲吧，运

动员们，我们会为你们呐喊，会为你们加油的，记住，前面的胜利旗永远为你们而准备的。

运动员加油稿（3）：

运动员加油稿（4）：

山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵；人不在多，有你则行。运动员们，你们那英姿飒爽、豪迈的步履，深深地牵引着我们这些观众的心，让我们不分班级情不自禁的为你们呐喊，不由自主的为你们的胜利而兴奋。你们——运动场上的灵魂，你们——烈日下的主宰者，你们——我们之中的佼佼者，你们——我们骄傲的理由……因为有你，我们感到自豪。因支持，我们必胜！

## 掷沙包的加油稿篇五

### 【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、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。