

# 投沙包教案及反思 大班户外活动沙包教案 (优秀5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 投沙包教案及反思篇一

- 1、发展幼儿的躲闪跑能力。
- 2、培养幼儿的注意力和观察力。
- 3、激发幼儿对民间游戏产生一定的兴趣。
- 4、体验合作创编游戏的'乐趣。
- 5、能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

沙包若干。场地布置。

- 1、复习民间游戏“丢手绢”，在玩“丢手绢”的游戏中引出活动材料。
- 2、引出沙包，介绍游戏。

教师讲解游戏重点，幼儿俩俩合作，各站一头，其中一人向对方扔沙包，被扔者应尽量避免被扔到沙包，没砸到者就拿起沙包反扔过去，若被沙包砸中者，就为输者，游戏重新开始。

集中，讲解游戏中的不足点，游戏再进行一遍。

难度加深，三人一组，两头个站一人，中间站一被扔者，沙包在谁的手里，中间人脸就看谁，若中间人被沙包扔中，两人交换，游戏重新开始。

集中讲解，再次练习。

### 3、游戏：“踢沙包”

沙包宝宝和我们做游戏感觉都累了，让我们一起把沙包宝宝送回家吧，用脚踢沙包回家。

## 投沙包教案及反思篇二

运动课程是我园的园本教研。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，我园从上个学期开始把运动课程作为园本教研进行研究和实践。通过一个多学期的研究实践，取得了一定的成效。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、爬等技能的运动课。目的在于锻炼幼儿身体运动的灵活性、协调性，提高幼儿运动中的平衡能力。培养幼儿喜欢参加运动的兴趣。

尝试沙包的多种玩法，培养玩沙包的兴趣。

二、在运动中锻炼身体的协调性和灵活性。

三、锻炼幼儿勇敢的精神及相关的安全运动意识。

四、体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。

五、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

一、与幼儿人数相等的各种小动物头饰、沙包(筐装好放置在预定位置)，若干小星星贴画(智勇双全小星星)。

## 二、场地布置：

宽阔平整的运动场上设置距离约为30厘米远的两条平行花线(小沟)，并排放置约5米长的平衡木两根(桥)，铺约10米长的垫子(草地)。

## 三、操节音乐：《世界真美好》

### 一、准备活动

#### 1、队列队形练习：

幼儿带头饰成两路纵队听口令入场，齐步走，齐步跑，（喊口令：一~二~三~四，一二三三四。）左右分队走、切断分队走一六路纵队到预定位置成操节队列队形分布。

#### 2、热身活动

小动物们做早操：《世界真美好》

## 二、玩沙包

师：听说今天家里要来许多小动物做客，兔妈妈准备了好玩的玩具，到底是什么玩具呢？你们想知道么？看！在那边。

1、抢沙包：聪明宝宝真厉害，不碰、不摔跤、不推不拉。拿到玩具跑回来。

#### 2、比赛：

师：喜欢兔妈妈的玩具什么？喜欢吗？兔妈妈想看看小动物们谁最能干，你是最能干的么？那我们来比一比，怎么样？。比赛过程中，要注意什么呢？（注意安全、讲秩序，互相帮助）。看谁能勇敢的完成全部比赛项目，能出色完成比赛任务的小动物，兔妈妈要奖励他一颗“智勇双全”小星星哦！努力！加

油!

(1)、夹物跳：双脚夹住包从操节位置起跳，按顺序成两路纵跳队至“小沟”处

(2)、夹包比远：两脚夹住沙包站在线后，然后双脚跳起用收腹向前摆腿的力量用力将沙包掷过“小沟”去。然后跳过“小沟”

(3)顶沙包：把沙包拾起来放在头顶上，向前走动，使沙包不掉落下来，到小桥处，小心地走过“桥”。一直走到“草地”边。

(4)、背沙包：手、腿着地背上放沙包，背沙包爬过草地(小动物可以互相帮忙，把沙包放在背上)。

### 三、结束活动

1、给勇敢完成任务的幼儿颁发“智勇双全”“小星星”，讨论沙包的其他玩法，幼儿找朋友自由玩沙包比赛。

师：沙包好玩吗?那你还可以怎样玩沙包呢?我们一起来试试。

例如：投包入筐、螃蟹走(两人一组，背靠背夹住沙包，手臂挽住手臂，横着身体像螃蟹一样侧着走，先到者为胜者。)、看谁投得远、抛接沙包(单手持沙包，向上抛出后，自己拍手一二次，然后用原来的手接住。依次方法反复进行。熟练后可以增加拍手的次数。)等。

2、放松活动：孩子们，累了吗?来我们大家跟着音乐放松一下。揉揉腿，抖抖手，踢踢脚等。收拾沙包，回教室，入厕、洗手、喝水、休息。

教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 投沙包教案及反思篇三

### 活动设计背景

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。

### 活动目标

- 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。

### 教学重点、难点

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。

### 活动准备

- 1、 沙包 若干。
- 2、 两把小椅子。
- 3、 录音机、磁带。

## 活动过程

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。

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。

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。以上内容转自小精灵网[<http://>]

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。

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。

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。

## 教学反思

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。

## 投沙包教案及反思篇四

1、通过学习双脚夹包跳起前掷，发展幼儿双脚向上跳的能力和动作速度。

2、培养幼儿初步的竞争意识。

沙包、椅子、积木、垫子等

一、玩沙包，能用沙包进行各种的玩法，平衡、爬、传、走、投等动作。

第一组：传沙包。坐在椅子上，将沙包从第一个幼儿头上向后传，最后拿到沙包的幼儿迅速跑到排头，其他幼儿依次向后移。

第二组：过小桥。双手平托沙包走平衡木。

第三组：乌龟运粮。将沙包放在背上在垫子上学乌龟爬。

第四组：小蛇游。头顶沙包绕障碍走s形。

第五组：打沙包，用沙包练习投掷。

二、学习双脚夹包跳起前掷的动作。

1、教师示范动作。

2、幼儿讲述观察结果，教师小结动作要领。



- 3、幼儿示范，共同评价，讨论。
- 4、分散练习，个别指导。
- 5、集合，共同解决出现的问题及解决方法，强化动作要领。

### 三、小组接力竞争游戏：运果子。

- 1、讲解游戏的方法，教师示范怎样运果子。
- 2、幼儿游戏，注意游戏的规则。
- 3、小结游戏。

### 四、结束，做放松活动。

## 投沙包教案及反思篇五

去年幼儿园装修有很多包装箱，想着废旧利用，就放在美工区，一堆看似并不起眼的废旧纸箱吸引了孩子的注意，他们三三两两地拿着纸盒玩起了游戏，有的将纸盒当成房子钻进去睡觉，为满足孩子的兴趣和需要，老师将纸盒进行改装，做成了“坦克垫”，并在全班推广玩法。《小小坦克兵》活动，旨在用孩子感兴趣的'方式锻炼体能，提高身体的协调性，使之学习在半封闭的空间内控制方向进行爬行练习，让孩子们玩得开心，练得快乐。

### 小小坦克兵

大班

人数：

不限

- 1、勇敢参加坦克垫游戏，体验挑战成功后的喜悦。
- 2、练习在半封闭的坦克垫内正确协调地手膝着地爬行。
- 3、能够克服空间的障碍控制爬行方向。

重点：

能克服空间障碍，在坦克垫内动作协调地手膝着地爬行。

难点：

在坦克垫内进行半封闭爬行时尽量保持直线爬行。

知识经验准备：

- 1、幼儿已了解坦克行走的原理。（利用履带行走）
- 2、幼儿看过国庆大阅兵的新闻。

物质材料准备：

- 1、坦克垫(纸箱改造)
- 2、音乐《勇敢小兵兵》、《轻音乐》、《加油歌》、《防空警报》

场地环境准备：

- 1、场地上贴有两条起点线和一条中线。
2. 场地中间贴有跑道4条。

一、开始部分

幼儿做《勇敢小兵兵》热身，重点活动脚腕、手腕和膝盖。

## 二、基本部分

1、出示大纸盒，引起幼儿兴趣。

2、教师提问这些纸盒怎么玩呢？幼儿自由探索“大纸盒”的多种游戏方法。

3、教师观察幼儿自由探索情况，发现并引导幼儿学习将纸盒当坦克垫爬行的玩法。

教师：瞧！他把纸盒当成了坦克垫向前爬，我们也一起来玩一玩吧！

4、幼儿自由学坦克兵开坦克。

5、教师请一组玩得好的幼儿比赛示范，从两边向中线爬然后转弯回到起点。

6、幼儿扮小小坦克兵，利用场地上的直线，分成两组，练习成一横排鱼贯向前爬行，并尝试控制爬行方向。

7、游戏：坦克接力（放音乐加油歌）

（1）幼儿分成两组，接力进行开坦克比赛。

（2）最先接力完的一组为胜，教师鼓励幼儿并进行简单小结。

8、奔跑游戏：防空演习

玩法：将坦克垫立起当“演习安全地带”。警笛音乐开始，幼儿和老师一起沿场地四周顺时针跑步，音乐停，幼儿必须马上跨进“演习安全地带”，拿起枪打天上的轰炸机。听到消除警报的声音，幼儿撤出“演习安全地带”。

### 三、结束部分

1、师幼一起欢呼胜利。

2、放轻音乐，教师带领幼儿沿场地四周边小结边放松。（甩甩小手，拍拍肩膀，捶捶腰，揉揉膝盖）

1、将坦克垫投放到体育活动区，供幼儿进一步创新坦克垫的多种玩法。

2、拓展有关的坦克知识。