

最新夹包跑教案反思(通用10篇)

高中教案是教师在教学过程中对课堂教学内容和教学方法进行规划和安排的文本材料。幼儿园小班教案的内容丰富多样，符合幼儿的认知特点和学习需求。

夹包跑教案反思篇一

- 1、教会幼儿夹包跳的动作，培养幼儿的弹跳力和动作的协调性。
- 2、培养幼儿与同伴间的相互合作能力。
- 3、发展创造性。
- 4、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。
- 5、懂得遵守游戏规则，感受参加集体活动的乐趣。

沙袋

1、开始部分。

(1) 队列练习。队形变化：走圈、开花、六个小圆、切断分队。

(2) 准备操，听信号做相反动作。如：口令向前走，幼儿向后走；口令向左走，幼儿向右走、高人走、矮人走等。

2、基本部分。

(1) 幼儿依次取沙袋在场地自由分散进行一物多玩活动，例如：自抛接沙袋，互抛接沙袋，头顶沙袋，手托沙袋走，脚背托沙袋走，投运等。老师巡回观察指导，对玩法新颖有趣

的及时给予肯定，并向其他幼儿推广。

(2) 学习夹包跳。集合幼儿，让幼儿站成大圆圈。老师交代活动名称，进行示范讲解：两脚前部夹紧沙袋，跳起用力抛出。幼儿练习。老师巡回辅导，让动作完成好的幼儿做示范。鼓励幼儿间展开比赛，看谁的沙包投得远。

(3) 集体夹包跳比赛。让幼儿站立于斜线上，交代比赛规则：听信号，每队第一名幼儿开始连续夹包跳行进至前方，拿起沙包快跑回来，交给下一位同伴，哪队先跳完为胜。

3、结束部分。

游戏“堆雪人”。

教后感：此活动还可以在户外活动中鼓励幼儿自创玩沙包的多种方法。以达到培养幼儿与同伴间的相互合作能力。

夹包跑教案反思篇二

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。

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。

《夹包跳》

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

夹包跑教案反思篇三

- 1、能用双脚夹住沙包连续跳，用力跳起，并向前甩出沙包。
- 2、发展幼儿的弹跳力、动作协调性以及灵活性。
- 3、激发幼儿对玩沙包游戏的兴趣，感受到共同进步的快乐。

1、沙包24（数目与幼儿人数相等）

2、录音机、音乐磁带、场地布置。

一、准备部分：热身运动

1、在音乐伴奏下，教师组织幼儿手拿沙包跑步进入活动场地，肩夹沙包、头顶沙包走成大圆圈。

2、合着音乐做下关节运动，重点活动踝关节、脚趾、腿部动作。

二、基本部分：

1、看谁玩的花样多（基础部分）

师“活动了一下，感觉真不错，就奖励你们自由玩沙包吧。”（幼儿自由探索玩沙包）（1分钟）

“停”教师指令要清楚，干脆。（幼儿听到后，随机找个地方站好，关注纪律）

简单总结：谁有新的玩法，请你展示一下，（请2—3个小朋友示范，每展示一个，全体就模仿一遍）

师：刚才，你们都是用手来玩沙包的，今天，我要特别的要求，不用手，用双脚来玩，行吗？（教师的最后一句话，能给孩子意志上的鼓励）

幼儿：行！（幼儿回答要响亮）

师：那就开始用你的脚来玩沙包吧。

幼儿自由探索各种玩法，教师及时肯定或要求提示。

2、学习夹包连续跳（重点部分）

师：有目的的请个别幼儿上来示范夹包连续跳的玩法：

师：你是怎么玩的？请你来展示一下

（幼儿示范，并要求小朋友讲出动作要领（简单的）：

那我们一起来练习一下（建议：双脚夹住沙包，在原地跳）

“你们行吗？”“行”“真棒，（适当的表扬和鼓励，能激起孩子的自信心和成就感）

“真的行吗？那就用你的脚把沙包从这儿送到这儿”（夹包往前尝试跳第一次）

师：你成功了吗？（有的行，有的不行）

“不行在什么地方？（请幼儿讲失败的地方）

“你成功了，真棒！那请你来展示一下。（请成功的幼儿来示范）

（看后，集体表扬）

这个环节是重点突破的环节，教师要讲解清楚动作的要领。

教师示范后，幼儿集体练习2次，教师重点关注刚才失败的幼儿，基本成功之后，教师作表扬，调动幼儿更进一步学习的欲望。

3、夹包掷远（难点部分）

刚才老师是怎么玩沙包的？（请幼儿回答，夹紧沙包，向上跳起，用力甩出去）

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。

幼儿练习：（请幼儿集体练习，练习时教师统一口令：预备一开始，这样练习就显的有序）

幼儿四散在场地上，同一方向练习夹包掷远动作。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。

教师请掷的远的小朋友来示范，并且讲述你是如何做的？
（沙包要夹紧，用力甩出去）

幼儿每2人一个圈进行练习，教师辅导（建议：圈和小朋友站的距离为幼儿的一大步）

师：下面我们来进行比较，看哪一组投进的准，投进的多，就是顺利）

夹包掷远比赛：（难点的突破，要求是掷的准）

每个幼儿前面距离一米左右的地方放一个呼啦圈，一组幼儿同时进行夹包跳，教师和幼儿数一数河里的石头有几个。并

记录在计分牌上，再换一组幼儿进行比赛，第二次游戏时可请幼儿来点数，教师鼓励幼儿要有信心打败对方，游戏进行3次，三次游戏后石头的总数为多的就是胜利者。

3、结束部分

放松活动，让幼儿把沙包放在肩膀上，跟着老师慢慢走，放松身体。

本次活动在第一环节中我涉及到了先活动下肢，为下面的夹包跳做了热身，但音乐选的不太好，与此不搭，若当时我能立即改为师幼一起喊口令，或许效果会更好。

第三环节中，幼儿对夹包跳的动作要领掌握的还不错，大部分都能按要求去做，只是部分幼儿用力甩出沙包时力量不够，在以后的活动中，对下肢力量的练习加强些。

第四环节中，孩子们对游戏规则掌握的还可以，孩子们的积极性都很高，对投进圈中的沙包很有成就感，随后可在课外活动中多参加这样的活动。

第五环节中的音乐播放时，将磁带中的音乐弄反了，这也是我的失误。

以上是我对本次活动的分析，好的方面将继续保持，不足不到位之处在以后的活动中积极改正。

夹包跑教案反思篇四

活动目标：

- 1、能用双脚夹住沙包，用力跳起，向前甩出沙包。
- 2、发展幼儿身体动作协调、灵活性。

活动准备：

沙包人手一个、呼啦圈若干、录音机、音乐《兔子舞》

活动过程：

一、队列队形练习

1、稍息——立正——看齐

2、齐步走——跑步走——立定

3、四队——两队——四队——十字开花——四个大圆——四队

二、热身运动

三、探索活动

1、幼儿将四排走成一个大圆。

2、幼儿人手一个沙包，探索沙包的玩法。

3、请个别幼儿示范并讲述自己的玩法。

四、学习夹包跳

1、教师示范并讲解夹包跳的方法：双脚沙包，用力跳起，向前甩出沙包。

2、幼儿自由练习夹包跳。

3、两名幼儿一个呼啦圈练习往圈中夹沙包。

五、游戏：投石进河

1、教师讲解游戏规则：幼儿双脚夹住沙包跳到小河（呼啦圈）前，将石头（沙包）投入河里。

2、幼儿分四组进行游戏比赛。

六、活动评价活动反思：

1、队列练习时幼儿精神状态不太好。

2、在练习跳沙包时有些幼儿没有按要求玩。

3、在最后的游戏时教师没有讲清跳入河以后该怎么办。

4、变队形时有个别幼儿有说话现象。

活动总评：

1、教师的整节课设计都比较完整。

2、队列练习时幼儿变的比较好。

3、热身操的音乐和动作都很到位。

4、探索活动时教师应抓不同的玩法，在幼儿不会时教师应进行示范。

5、在幼儿练习夹包跳时应该直接使用圈。

6、在练习时应该练习一下夹上沙包行进跳。

7、幼儿上课常规教好。

夹包跑教案反思篇五

1、教会幼儿夹包跳动作，培养幼儿的弹跳力和动作的协调性。

2、培养幼儿与同伴的相互合作能力。

3、发展幼儿创造性。

1、沙袋(数目与幼儿人数相等)。

2、组号牌六个(分别为第一组，第二组……)。

3、开阔的场地可供幼儿游戏。

1、小朋友们听口令：整队：请小朋友双手平举一个直臂的距离。

稍息，立正，向右看，放下。

2、接下来我们一起来做准备运动，准备：头部运动：(四个八拍，第三个八拍开始转头)，弹簧游戏，腰部运动，关节运动(屈伸，屈伸)，跑步运动，放松吸气。

1、徒手练习(夹包跳)。

师：请小朋友站在梯形线上，看老师做个动作，小朋友观察仔细，老师站在了起跑线边上，老师的两个动作有什么不一样?(引导幼儿发现老师两次跳起落在的地方不一样)。

师：小结：小朋友观察的真仔细，老师第一次双脚跳起后双脚落在了线后面，第二次跳起落在了线的前面。

师：请小朋友也站在起跳线边上，一起来来做做这个动作。

2、幼儿练习，指导幼儿练习。(引导幼儿不要双脚起跳落在起跳点)。

3、夹包练习：幼儿依次取沙包在场地自由分散进行一物多玩活动。

师：请小朋友猜猜今天老师要请大家玩什么？

师：请小朋友看看在线的左边有什么？(沙包)，那我们今天就来玩沙包，请小朋友在篮子里每人拿一个沙包，站在线旁边玩玩。听到老师口令立即回到起跑线上。

4、小结：刚才小朋友都在玩夹包跳，请你们来说说你们把沙包夹在了什么位置？(请个别小朋友来回答)。

小结：有的小朋友把沙包夹在了脚的中间，有的小朋友把沙包夹在了脚尖。好，沙包有两个位置可以夹。

5、那沙包夹在哪里才能用上力，请你们再试一试？一会把答案告诉我。(第二次探索)。

师：你们都找到答案了，请你们一起告诉我，沙包夹在什么位置可以用上劲？(夹在脚尖)。

6、老师示范：那现在我请一个小朋友来与老师比一比，看谁夹包跳得远。(两次)。

师：谁夹得远(老师)。为什么老师夹包跳得远？(因为你是老师)。

师：因为我是老师，我更有力气，这个你们说对了，那除了这个，要让沙包夹得远，还有什么地方要用劲，你们仔细观察了吗？(起小朋友说说)。

小结：刚才小朋友说手要用劲，腿要用劲，胳膊也要用劲，还有一个答案你们没有找到。

7、引导幼儿知道沙包要夹的远脚腕要用劲甩出去。

老师示范：那就请小朋友看清楚，如果老师的这两只手就好象是两只脚，请小朋友观察一下，还有什么地方要用劲。(脚

腕)。

师：哦，原来是脚腕还要用劲，脚尖夹紧沙包，用脚腕把沙包甩出去。请小朋友再试一试，练习一下。

8、游戏部分“夹包连续跳”。

师：集合：看小朋友玩得都很开心，我们马上就要进行一个比赛了，比赛是有规则的。请小朋友听清楚：

师：比赛分成六组进行，请第一组的小朋友站在第一赛道，第二组的小朋友站在第二赛道。(整队站好六个纵队)。

规则：各队第一名小朋友夹着沙包连续往前跳，跳到前面的横线处，把沙包夹起用力甩出去。然后捡起沙包从跑回把沙包交给第二名小朋友的手中，接到沙包的小朋友马上接着进行往前跳。依次进行，哪一组的小朋友先轮完那一组为胜。获胜的那一组可以得到一面小红旗。看哪一组先获胜，得的红旗多。

5、幼儿游戏，教师在旁边指导。

6、游戏反复进行两次。

1、最后做放松整理活动。

2、师：请小朋友找个好朋友手拉手。

3、小结活动情况下课！

夹包跑教案反思篇六

教案分类：

幼儿园大班体育活动

表现内容：

通过一个简单的夹包游戏来锻炼孩子们的耐心和耐力以及身体协调能力，适合大班的教案。

教案编辑：

体育课刘老师

内容出处：

浙江嘉兴幼儿园

【教案目的】

- 1、训练幼儿单脚跳及双脚夹包抛的能力。
- 2、培养幼儿的耐力和竞争意识。

【教案准备】

沙包4个。

【活动方法】

将幼儿分成相等的4队，站在起跑线后。

【教案过程】

一、游戏开始，每队的第一个幼儿双脚夹住沙包用力抛向前方，然后单脚跳到沙包处，再用力夹包向前抛，单脚跳.....直到终点线，迅速拾起沙包跑回，将沙包交给第二个幼儿，依次进行，以最先完成的队为胜。

二、游戏规则：

- 1、必须双脚夹沙包向前抛，单脚跳到沙包所抛的位置。
- 2、把沙包抛到终点线后，要迅速拾起沙包向回跑。交给下一个幼儿。

三、注意事项：

- 1、游戏开始前，教师要先向幼儿介绍双脚夹包抛的要领。
- 2、鼓励幼儿用力向前抛，以此加快速度。

夹包跑教案反思篇七

- 1、教会幼儿夹包跳的动作，培养幼儿的弹跳力和动作的协调性。
- 2、培养幼儿与同伴间的相互合作能力。
- 3、发展创造性。

沙袋

1、开始部分。

(1) 队列练习。队形变化：走圈、开花、六个小圆、切断分队。

(2) 准备操，听信号做相反动作。如：口令向前走，幼儿向后走；口令向左走，幼儿向右走、高人走、矮人走等。

2、基本部分。

(1) 幼儿依次取沙袋在场地自由分散进行一物多玩活动，例如：自抛接沙袋，互抛接沙袋，头顶沙袋，手托沙袋走，脚背托

沙袋走，投运等。老师巡回观察指导，对玩法新颖有趣的及时给予肯定，并向其他幼儿推广。

(2)学习夹包跳。集合幼儿，让幼儿站成大圆圈。老师交代活动名称，进行示范讲解：两脚前部夹紧沙袋，跳起用力抛出。幼儿练习。老师巡回辅导，让动作完成好的幼儿做示范。鼓励幼儿间展开比赛，看谁的沙包投得远。

(3)集体夹包跳比赛。让幼儿站立于斜线上，交代比赛规则：听信号，每队第一名幼儿开始连续夹包跳行进至前方，拿起沙包快跑回来，交给下一位同伴，哪队先跳完为胜。

3、结束部分。

游戏“堆雪人”。

教后感：此活动还可以在户外活动中鼓励幼儿自创玩沙包的多种方法。以达到培养幼儿与同伴间的相互合作能力。

此活动还可以在户外活动中鼓励幼儿进行夹沙包的比赛，以达到培养幼儿与同伴间的相互合作能力。孩子们很喜欢游戏，能积极、踊跃的参与到活动中来，活动锻炼了幼儿双脚跳跃的能力，培养了他们之间的感情，合作能力也得到了提高。总的来说本节课的目标基本能实现，再配合方面有待加强和锻炼。孩子们在活动中，比得很认真，玩的很开心。使幼儿体会到了合作运动的愉悦，也增进了他们之间的感情。

教学反思

本次活动在第一环节中我涉及到了先活动下肢，为下面的夹包跳做了热身，但音乐选的不太好，与此不搭，若当时我能立即改为师幼一起喊口令，或许效果会更好。

第三环节中，幼儿对夹包跳的动作要领掌握的还不错，大部

分都能按要求去做，只是部分幼儿用力甩出沙包时力量不够，在以后的活动中，对下肢力量的练习加强些。

第四环节中，孩子们对游戏规则掌握的还可以，孩子们的积极性都很高，对投进圈中的沙包很有成就感，随后可在课外活动中多参加这样的活动。

第五环节中的音乐播放时，将磁带中的音乐弄反了，这也是我的失误。

夹包跑教案反思篇八

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，练习平衡、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。

夹包跑教案反思篇九

说设计意图

《指南》中指出“发展幼儿动作的协调性和灵活性，鼓励幼儿进行跑跳、钻爬、攀登、投掷、拍球等活动”根据这一要求和本班孩子动作发展的实际情况，我设置了本次《夹包跳》活动。

说活动目标

根据《指南》要求和本班幼儿实际情况，我设置了以下三个目

1. 尝试双脚夹住沙包，用力跳起，并向前甩出沙包，锻炼下肢力量和身体的协调性。
2. 通过学习，逐步掌握夹包跳的动作要领。
3. 学会遵守游戏规则，感受游戏的乐趣。

说活动重难点

说重点：

在玩夹包跳时孩子们最爱出问题的地方就是双脚容易分开，因此本次活动的重点我设置为——双脚并拢夹紧沙包用力将沙包抛向前方。

说难点：

幼儿在跳起的时候常常是直上直下，很难同时将沙包抛出，因此本次活动的难点我设置为——跳起时候，双脚能用力将沙包抛向前方。

说活动准备

幼儿活动材料，尤其是户外活动的材料我们提倡选用废旧物自制、搭建等，本次活动也坚持这样的原则，环保、使用、方便。本次活动材料为：沙包、易拉罐、纸箱、木板、音乐。

说活动过程

本次活动共分为以下三个部分

（一）热身活动：沙包操。

师幼随音乐一起做沙包操，活动身体各个关节，尤其是腿部和脚腕。

热身活动让幼儿跟着音乐自由玩沙包。

（二）游戏活动。

游戏一：我和沙包做朋友。

幼儿自己练习用脚和膝盖内侧夹着沙包玩，老师参与其中，适时进行指导。

幼儿初步练习夹包跳。

游戏二：我是夹包小能手。

幼儿分成三组，每组一名老师做裁判，让幼儿比赛谁夹着沙包跳的距离远，次数多。

幼儿进行组内比赛，激发幼儿兴趣。

游戏三：沙包回家。

幼儿分三组，每组幼儿都要经过“独木桥”（木板和易拉罐组成）“小石头山”（易拉罐）将沙包送回“家”（纸箱）。途中沙包落地者算失败，淘汰出局。

音乐开始，幼儿开始比赛。

巩固夹包跳的技能。

游戏结束，老师清点各组沙包数量，评出冠军、亚军和季军。

冠军组分享夺冠秘诀，师小结。

（三）活动延伸

探究沙包的其他玩法。

延伸部分体现一物多玩。

夹包跑教案反思篇十

活动名称：体育活动——夹包连续跳

活动目标：

- 1、教会幼儿夹包跳动作，培养幼儿的弹跳力和动作的协调性。
- 2、培养幼儿与同伴的相互合作能力。
- 3、发展幼儿创造性。

活动准备：

- 1、沙袋(数目与幼儿人数相等)。
- 2、组号牌六个(分别为第一组，第二组……)。
- 3、开阔的场地可供幼儿游戏。

活动过程：

一、基本部分。(热身运动)

1、小朋友们听口令：整队：请小朋友双手平举一个直臂的距离。

稍息，立正，向右看，放下。

2、接下来我们一起来做准备运动，准备：头部运动：(四个八拍，第三个人拍开始转头)，弹簧游戏，腰部运动，关节运动(屈伸，屈伸)，跑步运动，放松吸气。

二、基本活动。

1、徒手练习(夹包跳)。

师：请小朋友站在梯形线上，看老师做个动作，小朋友观察仔细，老师站在了起跑线边上，老师的两个动作有什么不一样？(引导幼儿发现老师两次跳起落在的地方不一样)。

师：小结：小朋友观察的真仔细，老师第一次双脚跳起后双脚落在了线后面，第二次跳起落在了线的前面。

师：请小朋友也站在起跳线边上，一起来来做做这个动作。

2、幼儿练习，指导幼儿练习。(引导幼儿不要双脚起跳落在起跳点)。

3、夹包练习：幼儿依次取沙包在场地自由分散进行一物多玩活动。

师：请小朋友猜猜今天老师要请大家玩什么？

师：请小朋友看看在线的. 左边有什么？(沙包)，那我们今天就来玩沙包，请小朋友在篮子里每人拿一个沙包，站在线旁边玩玩。听到老师口令立即回到起跑线上。

4、小结：刚才小朋友都在玩夹包跳，请你们来说说你们把沙包夹在了什么位置？(请个别小朋友来回答)。

小结：有的小朋友把沙包夹在了脚的中间，有的小朋友把沙包夹在了脚尖。好，沙包有两个位置可以夹。

5、那沙包夹在哪里才能用上力，请你们再试一试？一会把答案告诉我。(第二次探索)。

师：你们都找到答案了，请你们一起告诉我，沙包夹在什么

位置可以用上劲?(夹在脚尖)。

6、老师示范：那现在我请一个小朋友来与老师比一比，看谁夹包跳得远。(两次)。

师：谁夹得远(老师)。为什么老师夹包跳得远?(因为你是老师)。

师：因为我是老师，我更有力气，这个你们说对了，那除了这个，要让沙包夹得远，还有什么地方要用劲，你们仔细观察了吗?(起小朋友说说)。

小结：刚才小朋友说手要用劲，腿要用劲，胳膊也要用劲，还有一个答案你们没有找到。

7、引导幼儿知道沙包要夹的远脚腕要用劲甩出去。

老师示范：那就请小朋友看清楚，如果老师的这两只手就好像是两只脚，请小朋友观察一下，还有什么地方要用劲。(脚腕)。

师：哦，原来是脚腕还要用劲，脚尖夹紧沙包，用脚腕把沙包甩出去。请小朋友再试一试，练习一下。

8、游戏部分“夹包连续跳”。

师：集合：看小朋友玩得都很开心，我们马上就要进行一个比赛了，比赛是有规则的。请小朋友听清楚：

师：比赛分成六组进行，请第一组的小朋友站在第一赛道，第二组的小朋友站在第二赛道。(整队站好六个纵队)。

规则：各队第一名小朋友夹着沙包连续往前跳，跳到前面的横线处，把沙包夹起用力甩出去。然后捡起沙包从跑回把沙包交给第二名小朋友的手中，接到沙包的小朋友马上接着进

行往前跳。依次进行，哪一组的小朋友先轮完那一组为胜。获胜的那一组可以得到一面小红旗。看哪一组先获胜，得的红旗多。

5、幼儿游戏，教师在旁边指导。

6、游戏反复进行两次。

三、结束部分。

1、最后做放松整理活动。

2、师：请小朋友找个好朋友手拉手。

3、小结活动情况下课！