

2023年沙包掷远加油稿二十字(通用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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

沙包掷远加油稿二十字篇一

本节课的教学主题内容是学习正向沙包掷远动作，投掷类的教学内容在小学阶段来讲是学生学习掌握起来会有一定难度的运动项目，他需要学生有较好的身体协调能力和一定的力量两项要素所够成，主要就是培养和发展学生的投掷能力，现将整节课的上课情况做一下教学反思：

本节课开始部分学生整体的队列练习，我自我感觉稍显不整齐，尤其是向后转时，还有个别学生是从左侧转体，这点我应该在今后的课堂中加强队列练习内容，让学生熟能生巧的形成动作概念与意识，区级展示课教学反思。

准备活动后我安排了集体先徒手与老师模仿正向投沙包的动作技术，然后持沙包自由分散在场地进行掷远练习，在练习前我没有明确规定学生投掷的方向，因此造成了练习中从哪个方向投的都有，在练习安全措施中存在隐患，在以后的课中要避免这样的失误，教学反思《区级展示课教学反思》。

课的主题部分我觉得是这节课的亮点，首先我采用了梯形站位的队列形式，使每一个学生都能够观看到其他同学练习的情况，教师对学生的观察也一目了然。其次针对学生出手角度过低的问题我安排了投过一定高度横绳的练习内容，从而很好的为改善出手角度问题提供的辅助性练习。在学生适应横绳的一定高度后，我又提高了横绳的高度，加大了出手角

度的难度，学生通过练习也就又有了一定程度的提高，教学效果较好。最后我在一定高度的标志物后画上了不同远度的横线并且标有分值，以最远的横线分值最高，组织学生进行小组比赛，激发学生练习热情与兴趣。在提高掷远能力的同时也培养了学生的集体荣誉感。

最后的春种秋收小接力赛，学生们练习情绪很高，课堂秩序也很好，整个课堂的效果又达到一个小高潮。

总结本节课我自我感觉教学内容层次比较清晰，并能通过辅助器材提高投掷的能力，调动学生练习的积极性。这对我自己来说是一次教学上的提高，但我觉得还是有需要有待加强提高的地方，希望在今后的课中能做的更好。

沙包掷远加油稿二十十字篇二

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。

沙包掷远加油稿二十字篇三

总有一种力量让咱们前进，总有一种精神让咱们感动，总有一种信仰让咱们泪流满面，而为咱们呈现这一切的是咱们的运动员。当看到九人十足的队员摔倒后迅速爬起，而后再次摔倒，再次爬起冲向终点的时候，当看到8*50m混合接力的队员在烈日下轮番上阵、奋力拼搏的时候，当看到在比赛场地旁边呐喊“加油”助威的拉拉队员的时候，虽不会有流泪的冲动，但却有内心的感动。他们，无论欢呼面对胜利，还是微笑面对失败，都是光荣的完成使命；他们，用自己的实际行动，向咱们诠释了什么叫奋斗！

致全体组织和策划者

沙包掷远加油稿二十字篇四

冲向胜利的终点磨练的是非凡的毅力，较量的是超常的体力，

拼搏的是出类拔萃的耐力。把长长的跑道跑成一段漫漫的`征途，在赤色的跑道上，有四圈弧长，在绿色的场地上，有你的明亮，画出四圈生命的轨迹，夺得无数由衷的惊喜，迈出不一样的生活旋律，奏出不同凡响的歌曲。

这是你的表演场，任你自由翱翔，这是你的起飞场，舒展你的翅膀。不为掌声的诠释，不为刻意的征服只为辛勤的汗水化作追求的脚步心中坚定的信念脚下沉稳的步伐，你用行动诉说着一个不变的真理没有比脚更长的路没有比人更高的山希望在终点向你招手，努力吧用你坚韧不拔的毅志，去迎接终点的鲜花与掌声相信成功属于你。

沙包掷远加油稿二十字篇五

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。