

# 沙包在体育教学中的妙用

姜海彦

天津市信息工程学校

**摘要：**沙包在体育资源的开发和利用方面，是最实用、最常见的资源之一，而体育游戏在体育教学中又是必不可少，并深受学生喜爱的综合性体育活动。沙包恰恰可以在体育游戏中发挥它的大作用。它不仅可以提高上肢的投掷能力，而且能发展学生身体的灵敏性、协调性等各项身体素质。沙包不仅能用在体育游戏中，还能在学习并掌握各种运动技能方面起到很好的辅助性作用。所以在体育教学中沙包若能充分被利用好，就一定能取得特别好的效果。

**关键词：**沙包；体育游戏；体育教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.186

基础教育课程改革中的《体育与健康课程标准》（以下简称新课标），指出坚持“健康第一”的指导思想。为贯彻这一指导思想，并在面对我校背景下的体育与健康课程教学，解决场地和器材不足的现状，以及在体育实践课中如何调动学生的自主学习的积极性，并充分挖掘沙包在体育教学中的实效性，使其作用在体育课中得到更有效、更充分的发挥。

通过体育教学中的各种实践，对沙包在体育游戏和掌握体育运动技能两个方面做出如下经验总结：

## 一、沙包在体育游戏中的运用

体育游戏在体育教学中是必不可少，并深受学生喜爱的综合性体育活动。它不仅能增强学生的身体素质，促进学生身心健康发展，而且作为一种教学手段，运用到体育实践课中，使学生在学中玩，玩中学，并在练习中获得成功和快乐的情感体验。

沙包作为最实用、最常见的体育资源之一，它恰恰可以在体育游戏中发挥它的大作用。它不仅可以提高上肢的投掷能力，而且能够发展学生身体的灵敏性、协调性等各项身体素质，以及学生们在体育实践课中培养合作意识、竞争意识和终身体育意识<sup>[1]</sup>。

### （一）沙包能在制作过程中促进动手能力提高

利用废弃的牛仔裤，让学生自己动手缝制沙包。不仅培养学生的动手能力，还能激发学生的兴趣。缝制过程中的裁剪，穿针引线等无不让学生感到新鲜，加上老师的鼓舞，全都兴致勃勃主动缝制，最后在包里放入棉花或者谷皮，至封口结束。大家看着自己亲自缝制的沙包，互相比谁的包精致，谁的针线活仔细，现场好不热闹。

（二）传统丢沙包游戏提高学生投掷能力以及灵敏能力等

1. 最具有儿时回忆的游戏就是传统丢沙包。在类似排球的场地里，把学生分成两队相等的人数，一队再次

均分人数分别站在场地两端，另一队在场地中间，两端的学生拿沙包去砸中间的学生，而中间学生要快速做出反应去躲闪沙包，尽自己最大努力不被沙包砸中，一旦被砸中则该名学生就算丢失了性命，必须下场。中间的学生也可抓住砸过来的沙包，立即上抛，两端学生赶紧往中间跑去接包，若接住包则比赛继续；若没有接住沙包，则抛沙包学生的性命就算多了一条，或者也可换被砸下去的同伙一条命，那么此学生可以复活再次上场。还可两端学生从上空互相丢包，使其在落地前就被同伴接住，立即喊“定”，中间学生听到后必须停止跑动保持立定不动，两端学生就可以在这种情况下向中间停止不动的学生丢沙包，砸中的学生下场，没砸中比赛继续。直到把中间学生全部砸下场，交换位置继续比赛。

拓展：可以变换成在圆形的场地里，圈外同学用一个沙包击圈内同学，因为没有固定的丢沙包方向，所以这样就加大了圈里面同学躲闪的难度。

2. “打龙尾”也对发展投掷能力具有一定的提高效果

在类似篮球场地上，将学生分成12人一组。一组在场地里面，站成一路纵队，后面的同学抓住前面同学的衣服，这样整个连起来的纵队就像一条龙一样。最前面的同学被看作是“龙头”，最后面的同学被看作是“龙尾”。整条“龙”只能在场地里活动，不得出场地，否则记为犯规；另一组站在场地外面，任务就是用一个沙包去击“龙尾”。外面的同学只能在场地外面活动，不得进入场地，否则记为犯规。外面同学可以通过直接用沙包击打“龙尾”，也可通过互相传接沙包来击打“龙尾”，一旦“龙尾”被击中，则被击中的同学遭淘汰，退出游戏<sup>[2]</sup>。然后最后面的同学即变为“龙尾”，继续游戏，直到“龙”剩下4人为止，两组互换角色，游戏重新进行。

（三）沙包可以提高学生的平衡能力

在距离为15米的比赛场地上，分成人数相等的几个组，每组的第一名同学头顶一个沙包站在起点前，并做好准备。听到老师“预备——跑”的口令后，迅速跑向前方调头标志线，并调头跑回，在起点处把沙包交与第二名同学依次类推，看哪一组成员全部完成任务。注意游戏要求在跑动过程中沙包不得掉下，如果不幸掉下来，则必须从哪里掉下来的一定要从哪里捡起来重新放在头顶，才可以继续比赛，否则该组按全体犯规罚下并还要受到相应的惩罚。

拓展：还可变换一下沙包的位置，譬如两臂侧平举，掌心朝下，把沙包放在两只手的手背上；还可以放在双肩上；可以单一位置也可以组合位置。让学生自己开拓思维，增强自主想象，自主创新，同时培养学生遵守游戏规则的意识，使学生能成长为遵纪守法的好公民。

（四）沙包投掷至标靶锻炼学生集中注意力和思维能力

在沙包投掷到标靶的游戏中，学生们需要全心全意地投入，以确保他们投掷的准确性和可靠性。教师要引导学生通过视觉感知来判断是否正确完成了任务，同时还要注意将注意力集中到投枪上。在比赛正式开始之前，学生要仔细检查标靶的具体位置和距离，并据此作出适当的调整。教师通过向每个人发放一个标准的沙包来引导学生们正确投进标靶。为了更精确地控制沙包的飞行路径，他们必须对风的方向和强度进行评估。在投球结束后，教师会根据成绩将沙包重新抛向目标，并重复以上步骤直到全部完成。在这一游戏过程中，学生们需要高度的集中力，这不仅对他们的身体素质有很高的要求，还要求他们在心理层面上展现出耐心和自我管理能力。通过这种集中精力的方法，学生可以增强他们的集中力和思考技巧，使他们在其他领域也能展现出卓越的表现。

拓展：在进行投掷动作时，学生们必须明确区分主次关系，保持身体的平衡，并确保目标的准确定位。这个活动要求学生能够准确地感知身体的力量和位置，这样在加力投掷时可以保持身体的平衡。同时，教师可以利用这一方法对学生们实施体能训练，让学生们学会控制自己的肢体，以提高自身的身体素质和运动能力。通过持续的实践和调整，学生们可以逐步掌握身体的各个部分，从而提高他们的协调性和身体控制能力。

（五）沙包可以培养学生的合作意识和竞争意识

#### 1. 二龙戏珠游戏

器材是：沙包和体操棒

把学生分为人数相等的几个组，每组的第一名同学站在起点前，手持两根体操棒，地上放一个沙包。听到老师“预备——开始”的口令后，迅速用体操棒拨动沙包向前滚动，至调头标志线再返回起终点交与第二名同学，依次类推，看哪组全部先完成，则为胜利，会获得相应的奖励。注意游戏要求，体操棒不得离开沙包，否则记为犯规。

拓展：此游戏可以变换为两名同学各持一根体操棒，一起合作将沙包拨动至起终点；可以改变运沙包的方式，像两人一组用两根体操棒夹着一个或多个沙包，跑至终点；游戏还可以中途增设障碍等等。

#### 2. 抛接沙包游戏

每组两个人，各持一个沙包，分别站在距离三米的场地两端，同时抛接沙包，增强配合能力；可以多人围成圈，尝试多人多包抛接沙包游戏，此游戏不仅提高学生的协调和反应能力，而且加强学生间的合作能力。整个游戏气氛热烈，欢乐无比。

（六）沙包可以作为热身运动的辅助工具

#### 1. 利用沙包做热身操

在体育实践课的开始部分，以往很多时候是徒手操，现在我们可以改变练习方式，利用沙包编排热身操，再配上节奏鲜明、欢快的音乐，这样更能激发学生练习兴趣，从而达到运动前的热身效果。热身操的编排可以是上肢、肩、腰，下肢等各关节动作；还可以是各种换手，抓握、环绕、抛接等动作，并配以各种步伐、步型走、跑、跳等的各种变化，以沙包为依托，更显精彩。

#### 2. 踢沙包可以作为热身运动

在体育实践课的开始部分，每人一个沙包，听到老师“预备——开始”的口令后，踢沙包比赛开始，老师负责计时。看谁在一分钟之内踢得最多则为胜利。踢沙包不仅完成了热身运动，而且激发了学生的练习兴趣。

拓展：可以进行花样的踢沙包比赛，促进学生进一步理解“我运动，我健康，我快乐”的思想。

（七）沙包可以提高学生的探究能力

#### 1. 摆字接力

把学生分成人数相等的两个组，每个人手持一个沙包，听到老师“预备——开始”的口令后，每个组的第一名同学迅速跑到终点，摆放沙包，然后加速跑回与第二名同学击掌后，第二名同学拿着沙包跑至终点继续摆放，依次类推，直到最后一名把字摆好并返回，哪个组先完成任务，则为胜利。游戏可以规定是五笔画或多笔画的汉字，也可摆动物或植物等。第一次游戏后，每组

学生根据实际情况探究如何摆的快又稳，总结经验后继续下一次实践来验证。

### 2. 双人背包比赛

将学生分成人数相等的两个组，每组第一队的两个人背对背站立，后背夹有沙包，听到老师“预备——开始”的口令后，俩人迅速夹着沙包奔向终点。中途设有障碍，像小河等。到达调头标志线处后再返回起点，将沙包交予第二队同学，依次类推，哪个组先完成则为胜利。第一次游戏后，各组总结经验，互相交流探讨。像怎么夹着包跑，是俩人侧向前进方向还是正向朝着前进方向；探究如何过障碍，才能又快又稳通过；还有调头时候应该注意什么才能在有速度的同时不掉包等等。然后继续第二次比赛来验证。注意游戏要求中途不得掉沙包，从哪里掉下的就要从哪里拾起来，夹在后背继续比赛。像这种通过实践操作总结经验再实践的方法，不仅培养学生的积极主动的参与感，而且能激发学生的兴趣，还能提高他们的探究能力，以及调动学生的主观能动性，并让他们充分体验体育课带来的愉悦身心的感觉。

沙包游戏还有很多，大家可以根据自己教学的需要来选用，或者由老师和学生共同创编，只要适合学生生理、心理和兴趣的需要就可以，还要确保安全、健康、有趣。

## 二、沙包在掌握体育运动技能方面的利用

1. 练习体操技巧里的前滚翻和后滚翻动作时，可以让学生两脚或两膝夹住沙包，用来纠正分腿和团身不紧的错误动作，从而提高学生的能力和兴趣。

2. 立定跳远中，可以双脚夹沙包，用来掌握双脚起跳和落地的技术。方法是：每名学生在两脚之间夹一沙包，根据立定跳远动作练习，起跳后沙包必须跟着双脚一起移动，最后看落地谁的沙包还在两脚之间。若没在，那就说明双脚用力不均匀或双脚没有同时起跳。这种评价方式比较简单、直观，学生在练习中自我评价，不但提高了学生自主学习能力，而且加强同学间团结合作意识。

3. 在快速跑教学中，教师可以按学生的身体素质和身高的不同进行分组，摆放沙包作为标志物，这样对发展学生快速跑中的“步长”和“步频”的训练有所帮助，从而提高快速跑的能力。也可在距离跑中充当标志物。

4. 在进行篮球锻炼时，沙包可以被用来训练投篮技巧。另外还可根据不同情况使用不同类型的沙包。通过将沙袋固定在上臂上并执行投篮动作，可以有效地增加

手臂的负重，从而提升投篮时的力量和操控能力。经过持续不断的这种训练，篮球选手的投篮技巧和准确率都将得到显著的提升。

5. 在乒乓球的训练过程中，可以将沙包放置在乒乓球拍的背面，这样可以增加乒乓球拍的重量，从而提升球拍的稳定性和控制力。因此，乒乓球手在击球的时候需要更大的力量和控制，这样可以提高他们的技能和击球的准确度。

6. 在足球射门技巧培训中，沙包可以被用来增强学生射门的准确性和力量。这样做既能使学生体会到射门时的快乐又可锻炼其身体协调性。学生站在距离球门一段特定距离的地方，并将沙包放置在球门的各种角度和位置作为射击目标，从而鼓励学生尝试射门，直至成功击中沙包。通过不断的实践和练习，学生们能够更加熟练地掌握射门技巧和力量管理，从而显著提升他们在实际比赛场景中射门的成功概率。

7. 在跆拳道竞赛中，运动员需要在手、脚、躯干等身体部位进行协调的攻击和防守。在实战中，随着技术的不断变化，学生也必须调整自己的姿态来适应比赛节奏。通过练习沙包的各种动作，学生能够增强身体各部分之间的合作，从而提高肌肉的灵活性和敏锐度。在训练过程中，通过不同程度的摇摆和摆动，这不仅提高了比赛的协调性，还使他们能够更精准地做出攻防动作。

综上所述，沙包作为一种制作简单、经济实用、安全可靠、安全的体育器材，不仅能解决场地和器材的不足现状，而且能激发学生的练习兴趣，并提高学生自主学习能力，使学生体验学习的快乐和成就感。在利用沙包教学的体育课堂上，在游戏或训练的过程中，同样可以进行团队意识的培养。在多人合作游戏的过程中，学生之间、师生之间甚至是团队之间通过紧密的协作从而高质量地完成既定的任务，不但可以增强团队的协作能力，更能增强团队的凝聚力，为将来更好地适应社会生活打下良好的基础。在当前新课改的背景下，对沙包这个传统项目进行创新、整理，并充分开发和利用，进一步挖掘沙包在体育教学中的实效性，相信对丰富学校现有的体育资源，对促进学生身心健康发展一定大有裨益。

### 参考文献

- [1]唐国瑞, 宋奕婷.巧用沙包创编篮球运球游戏[J].体育教学, 2022, 42(11): 84-85.
- [2]舒美云.花样丢沙包,让小学体育课堂精彩无限[J].教育界, 2021(28): 5-6.