# 扔沙包作文300字作文(推荐39篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2025-06-19

*扔沙包作文300字作文1下课铃响了，我找来几个小伙伴准备去操场玩一场沙包大战。游戏开始，我们分好组，便开始纷纷讨论起各自的计谋来。我们这一次，可用的都是三国里的.兵法。第一计：空城计。几个回合不分胜负，我便按计划坐在边际上假装死了，等对方放...*

**扔沙包作文300字作文1**

下课铃响了，我找来几个小伙伴准备去操场玩一场沙包大战。

游戏开始，我们分好组，便开始纷纷讨论起各自的计谋来。我们这一次，可用的都是三国里的.兵法。

第一计：空城计。几个回合不分胜负，我便按计划坐在边际上假装死了，等对方放松警惕，我再突然冲出来接沙包。但没想到此计被金东润识破，原来他们早在之前就议论过我们可能会使用这招。本计划宣告失败。

一计不成，又生一计：反间计。我们假装和队友闹矛盾，让他们来打我们，找个机会接球。但结果是我们不但没接到球，还被他们打了个哑巴亏。原来他们早就知道我们会使用反间计，先让我们放松警惕，然后，以迅雷不及掩耳之势把我们打中了，真是小看了他们！第二个计划也失败。

正当我们谋划我们的第三计时，上课铃响了。我们飞奔回教室，这场三国大战还在心里继续……

虽然我们没有赢得游戏，但扔沙包给我的童年带来了无限的快乐。我爱扔沙包，我爱童年。

**扔沙包作文300字作文2**

上体育课的时候，我、宋绍坤、张云成、韩梦宝在塑胶跑道上扔沙包。

我们先剪刀包袱锤，谁赢了谁在里面，谁输了谁在外面扔，居然是韩梦宝和张云成输了，他们在外面负责扔沙包，我和宋绍坤赢了，我们在里面负责跑和接沙包，一开始，韩梦宝扔给张云成，让张 云成接住沙包，张云成飞快的跑过去，一下接住了沙包，我和宋绍坤就不能动＝了，张云成一扔，居然一点也没有扔到我和宋绍坤，我自言自语的说：“这次可真幸运！”

该我和宋绍坤扔沙包，韩梦宝和张云成在里面接沙包，我随便一扔，差一点点就扔到韩梦宝的`脚，宋绍坤拾起包来，让我接住，嘿嘿，这次宋绍坤一扔，我就接住了，我心里美滋滋的，韩梦宝和张 云成不能动了，我一扔，就扔到了张云成，宋绍坤又拿起包，一扔，又扔到了韩梦宝。

体育课真开心！

**扔沙包作文300字作文3**

今天的丢沙包，我们玩得开心极了！

我们来到操场上，先分了甲、乙两组。甲组有石嘉伟和崔海鹏两个人做攻击手，用沙包打我们乙组的“中锋”同学们。我们的“大战”开始了，石嘉伟用尽力气扔出了沙包，沙包打在了于洋身上，于洋被淘汰了，可是当第二发“炮弹”出手时被马士喆接在手中，于洋又能获得了新生，回到了场上，于洋高兴极了！大家也给他送来了热烈的掌声。

新的回合开始了，崔海鹏向我发起攻击，沙包向我飞来，我单脚着地，转了两个大圈，沙包在我脚下滑过，幸运极了！正在这时候，石嘉伟又攻击马士喆，马士喆左躲右闪才算逃过眼前这一劫。不一会儿，老师要求换人，我没等回过神儿来，于洋就狠狠的命中了我。我再重新上场之后，也想“报复”一下于洋，可是同伴提醒他“于洋，小心！”我的沙包只能在他身边飞过，没打着他，我心里很后悔。

游戏结束了，我不仅感受到了欢乐，而且还懂得了“大伙儿一条心，黄土能变金”的道理。

**扔沙包作文300字作文4**

紧张忙碌的暑假第一阶段——暑期学习班阶段终于结束了。吃过晚饭后我与伙伴们，在院子里痛痛快快地玩——打沙包。

打沙包也叫打鸭子，是有两个“猎人”和一群“鸭子”玩的游戏。“猎人”站在两边，“鸭子”在“猎人”的中间。两个“猎人”来回扔沙包，想办法打中“鸭子”，被打中的鸭子就成为“死鸭子”，其他“鸭子”可以接包来救“死鸭子”，“鸭子”们躲闪沙包，不让沙包打中。“猎人”们想尽办法不让“鸭子”接上包。再将“鸭子”打中。最后游戏在“猎人”将“鸭子”全部打中而结束。

这个游戏还是妈妈教给我们的，妈妈小时候经常会玩这个游戏。这个游戏紧张又刺激。有时候“小猎人”们把“鸭子”打不下来，妈妈会充当“猎人”将我们这些“鸭子”打下来。打沙包游戏是健康、有意义的游戏，我们很喜欢。

**扔沙包作文300字作文5**

屋外阳光明媚，教室里的我们兴高采烈，老师正带着我们扔沙包呢！

老师一进来，就从包里拿出来2个沙包，教室里瞬间就像土豆片进入热油一样炸开了锅。老师示范了一下玩法，可是我们没有一个人敢上，怕出洋相。这时，老师叫我上去试试。我一手抓起两个沙包，一扔，没想到都扔出去了，同学们大笑不止。我又试了一次，这下可糗大了——我尽然把一个沙包扔进了垃圾桶。同学哄堂大笑，我自己也忍不住笑了。只好把从垃圾桶里捡出来沙包，再试一次。这次更搞笑，沙包差点就砸中同学的脑袋，那位同学大喊：“手榴弹。”“哈哈哈哈哈”同学们再一次狂笑起来。最后再扔一次，沙包再次向那个同学飞去，“啊！手榴弹”他赶紧抱着头，猫着腰。“哈哈哈哈哈”又是一阵大笑。我感觉实在太危险，赶紧回座位了。

之后，老师又叫了其他同学尝试，跟我一样，沙包满场飞，还有一个沙包向我的脑袋飞了过来。我把头一抱，往桌子下蹲，沙包擦着我的`脑袋飞了过去，这真是一场“砸”技表演啊！

每位同学都尝试了一次，正当大家玩兴正浓的时候，要开始上课了，还真有点意犹未尽啊。

窗外暖暖的阳光照进教室，扔沙包游戏虽然结束了，但我对新收获的技能--熟能生巧，却念念不忘。

**扔沙包作文300字作文6**

我玩过的游戏各式各样，有精彩激烈的斗鸡，有东躲西藏的捉迷藏，有左躲右闪的丢沙包，还有……但是在这里我只讲丢沙包的游戏。

又是一个阳光明媚的上午，我们上完体育课的内容，老师让我们自由活动，不知是谁说我们来玩丢沙包吧！那个同学的意见立马得到了大家的认同。于是，老师讲了游戏的意义和目的，然后，开始分工：有裁判，有观众，还有队员，接着裁判和队员精神抖擞的来到比赛场地，裁判一声令响，双方队员疾步如飞的向自己场地跑去，飞快的把沙包丢向空中，沙包在空中盘旋着、翻滚着、飞舞着，一下飞向这一边，一下飞向那一边，恨不得把“敌人”全请下场去，一不留神，队员们有的下场了，有的还在场上激烈的“战斗着”，有的已经累的汗流浃背了。叮玲玲，叮玲玲……下课铃响了，裁判宣布时间已到，一队获胜，比赛在欢呼雀跃中结束了。

这种游戏既锻炼身体，还增进了友谊，我喜欢这样的游戏。

**扔沙包作文300字作文7**

星期四就要举行达标运动会了，一共要四个项目，身高＼体重＼扔沙包＼５０米跑步。今天晚上，妈妈就给我做了两个沙包，一个大一个小，因为没有沙子，小的那个里面装的是大米，大的那个装 的是小黄豆和干茶叶，这样打到人就不疼了。

扔沙包活动开始了，爸爸先让我朝着飞镖的靶子来扔，可是我总是也扔不中，爸爸说我这么没力气，于是他用自己的身体来做我的靶子，用薯片做奖品，如果我的沙包扔中爸爸的下半身，可以吃一 片薯片，扔中爸爸的上半身，可以吃两片薯片，如果扔中爸爸的\'脑袋那就可以吃三片了。这样我的信心大增，用右手拿起沙包，用力朝着爸爸一扔，可是扔到了旁边，扔着扔着，我有点进不了，终于有 好几次扔了爸爸的大腿，终于吃到了我爱的薯片，这个薯片来之不易啊。慢慢的还能扔到爸爸的上半身了，终于有一次，我竟然真得扔到爸爸的脑袋上去了，这下我可高兴坏了，可以吃三片薯片了，但 是我的下一个沙包又没扔中，看来我还得继续练习，爸爸真有趣啊！

**扔沙包作文300字作文8**

这天上午，微风吹过树梢，发出沙沙地响声。我翘着二郎腿，右手转着笔优闲地坐在班里的位子上。

老师说放学了，我蹬地站起来，后面的板凳“咚”地倒在地上，我顾不上扶它，拿着书包就跑出教室。门口已经有一群伙伴先到了，正拿着一个沙包在玩。我正经过时，背后被沙包扔中。

“谁呀!竟然背后偷袭我！”我说。

转身看到他们欢快的样子，我忍不住也加入到游戏当中，他们给我讲了规则，打中谁谁就要下场，如果抓住扔出去的`沙包，则可以复活一个人。

游戏正式开始，我投向我前面的人，正好打中，“下去”我说到。然后，我拿到，瞄准一个右手使劲抛出去，眼看就要打中了，他一往旁边一跳，沙包与身子擦肩而过，我对面的投沙包的伙伴，快速拿着沙包扔向那个人，可他又向上跳起来，叉开腿，沙包从他腿下穿过，什么！这样都行！

脚落地后，他得意地向我笑了起来。我双眼冒火，拿着沙包，用力扔出去，谁也没想到他360度大转身躲过了，还是没打中，对面的投沙包者迅速的拿起沙包扔向他，可他轻轻一跳接住了，他的队友复活了。

往下，我们不再打那个人了，而是攻击其他同学。其他人又下场了，只剩下他了。可他在我们狂风暴雨的攻击下还能躲开了。最后，老师下来了，他的注意力瞬间转移了。我在旁边看到后，瞅准时机，飞快地扔出去，打中，噢耶！

游戏结束了，我心里想：“这种游戏，躲的好不如接的好！”

**扔沙包作文300字作文9**

在体育课上，我们几个“老战友”又聚在一起玩起了扔沙包。

开始玩了，我和陈浩哲当仍的，张亚铎，吴远航，张哲，张德海，庐林峰当中间挡。只见陈浩哲右手拿着沙包，身子稍微往后倾斜，然后往前跳了几步使劲一扔。沙包就像离弦的箭一样，嗖的一声飞了出去。正好落在了我的脚下，我捡起沙包，看见张哲就在我前面，我就给他来了个“钻地鼠”。本以为肯定能砸住他，谁知，灵巧地一跳，沙包正好从他的裤子地下穿过去我气得火冒三丈。

我不泄气，只要看准目标，就一定能砸到。

我的观点得到证实。突然，沙包再次落到了我的手里，而张亚铎就在我面前，我瞄准张亚铎的`腿部砸去，由于张亚铎躲闪不及，被沙包击中了。我高兴得无法形容。

“张亚铎被击中啦!我们赢啦!”我高兴的喊道。

**扔沙包作文300字作文10**

是我们小时沙包候最喜欢玩的东西。很多十一二岁的人都不喜欢再玩沙包了，可是，我仍然对它情有独钟。今天，我又来到外公家中，和弟弟妹妹一起玩沙包。

我们仨人找到合适的场地，然后剪刀石头布，让输的人当裁判。我和弟弟来到赛场上，而妹妹却来到赛场下。

比赛开始了，我拿沙包，向弟弟扔去。在扔出的一刹那，我仿佛看到火光。我心里暗笑：小子，看你怎么接。可是，出乎意料的`事发生了：弟弟跳了起来，一手抓住了，可动作却十分的笨重。看他的样 子，好像自己也没想到。他又朝我扔来，我找准好后，又一掌还给了他。可是我脸色大变，我的手和脸一样红，跳起来大叫。相反我这边大哭，而表弟和表妹那边大笑。很快我们又进行了比赛。表弟的 技术一次比一次高，我也不例外。终于，只有一分之差了，我一骄傲，一下子成了手下败将。

我明白了做事不能骄傲，否则一事无成。

**扔沙包作文300字作文11**

耶，中啦，中啦！教室里传来一阵欢呼声，原来大家在玩掷沙包的游戏。

老师先教我们玩，一个人站在中间，两边的人同时用沙包射他，被射中的人牺牲，然后躲开，然后继续游戏。开始了，施旭先打了，他脸上露出凶光，让人见了就闻风丧胆，手臂不停地前后飞快地转动着，手中握着球，嘴里大喊：啊！沙包迅速从手中脱离，极速地在空中划出一道弧线，说时迟，那时快，在这电火时刻，中间一个人还没来得及反应，就被当活靶子射中，观众发出了阵阵欢呼声，手舞足稻，欢庆胜利。

轮到我上场了，我一手紧紧的拿着沙包，睁着一只眼，闭着一只眼，瞄准目标，接着手高高扬起，使出全身的力气孤注一掷，本以为掷中对手，没想到对手灵巧躲开，成功地破了我的招，开来光靠力量是不行的，要用脑子了，又轮到我们了，这次空气中弥漫着火药味，我先摆好架子开始恐吓，我右扔一下，又左掷一下，那位同学呆若木鸡，愣愣地看着我。很显然，他还不知道怎么回事。炮制此方法，我又成功地扔中了好多人，成了常胜将军，每当我要扔沙包时，我都能闻到空气中的火药味，我势如破竹，开启了扫荡模式，而那扔中的.同学只得唉身叹气地走下台去休息。

哲学家黑格尔曾经说过：存在的就是合理的。这个古老的游戏，之所以能够留传下来，一定是因为扔沙包的游戏比电子游戏要更有趣，更考验体力吧。

**扔沙包作文300字作文12**

在阳光明媚的一天，我和朋友们在操场上玩有趣的丢沙包。

游戏开始了我们先分成两队，我们用石头、剪刀、布的游戏来决定胜负，最终我们组取得胜利，我们获得了优先选择的权利。

活动开始了，我们队的朋友李一凡先出战，只见他两边的同学密切合作向李一凡发动猛烈的进攻。只见他左左右闪，蹦来蹦去，躲沙包的动作是那样快!突然，从李一凡的背后飞来一个沙包，只见他一转身，来了个“海底捞月”抓住了沙包。随着时间的推移，很多人都被击中“光荣”到下了，最后只剩下我一个了，我想，我一定要接住。下半场开始了，对方刚开始就发动了猛烈的攻击，我左一蹦右一跳，轻而易举就躲过了好几球。突然一个沙包直朝我飞来，我求准时直接一下子接住了球，接下来他们调整了战略我一个不小心被也被击中了，我们队“全军覆没”就这样新的一轮比赛又开始了。

通过这次比赛让我明白了一个道理：只有通过大家互相团结互相协作我们才能取得成功。

**扔沙包作文300字作文13**

今天我特别开心，因为我和我的朋友们一起玩了“扔沙包”的游戏。

这个游戏的规则是：

1、把所有参加游戏的同学分成两组；

2、一组同学负责扔沙包，他们分别站在两头；

3、另一组同学站在扔沙包同学的中间，脸对着手里拿着沙包的同学；

4、扔沙包的同学开始进攻，把沙包扔向中间的同学，中间的同学要来回躲避沙包，如果被沙包砸中，就下场。等把中间组所有的同学都砸中后，两组交换场地接着玩。

在今天的\'游戏中，我和姚雨晨一组，叶舒宇和张晨一组来比赛。我跑的最快了，沙包总是砸不住我；叶舒宇和张晨扔沙包的水平很高；姚雨晨扔沙包的力气最大，把对方同学的腿砸的生疼，但是大家一点都不生气，还是特别开心的笑着。我觉得这个游戏真是太有趣了。

**扔沙包作文300字作文14**

星期天，我和小伙伴们玩“丢沙包”。场地的两边是交战的双方，我们团结一心、密切合作，用沙包当武器，向中间的“敌人”发动猛攻。我们有时采用声东击西的“战术”，有时采用欲擒故纵的“战术”，有时采用突然袭击的“战术”，只见沙包像一道道闪电在空中飞来飞去。然而，“敌人”也并非无能之辈，他们非常沉着，眼睛盯着“炸弹”飞来的方向，左躲右闪，蹦来蹦去，反应十分敏捷。“炸弹”飞来了，只见一个同学轻巧地抬腿，沙包“嗖”地从裤腿边飞了过去。随料另一只沙包又从后面飞来了，他猛地一转身来了个“海底捞月”，抓住了沙包。另一个人躲闪不及，沙包落地时来不及“撤退”，一下子被沙包击中，只见他装模作样，手捂“伤口”，应声倒下……，惹得大家哈哈大笑。

丢沙包，这真是一项精彩、有趣的活动啊！

**扔沙包作文300字作文15**

在我的生活中有许多有趣的事。就拿“扔沙包”来说吧，它为我的生活增添了不少乐趣。

“扔沙包”是一种集体游戏，最少要三个人玩。玩时，先画一个长方形阵地，然后让两个人分别站阵地的两头，剩下的人站在阵地里。被打中的人减一条命，抓住沙包的人加一条命。阵地两头的人不能进阵地内，阵地里的`人也不能出来。扔包的人要眼明手快，躲包的人要灵活敏捷。

有一次，我和赵娜娜站在阵地两头，开始，我们的包不是被他们躲过去，就是被他们接着，我很着急，嘀咕着：“今天真倒霉，怎么一个也打不中呢？”我越想越气，就拼命乱扔起来。结果，不管我怎么扔，也击不中他们，把我累的满头大汗。他们嘲笑我笨手笨脚，过了一会儿，我突然发现，赵娜娜把包扔出去的时候，阵地里的人非常慌乱，挤成一团，我想：“趁这时候把沙包扔出去，就一定能打上他们。我还发现胖人行动缓慢，躲包比别人困难。而阵地里的张才艺和肖荣敲比较胖，我就盯住他们，趁他们还没反应过来，狠狠地把包扔出去，一下子打中了张才艺，他一下子来了一个摔跤，“哈！哈！我赢了！”我高兴地跳起来。

扔包不仅能锻炼我们的身体，还能培养我们随机应变的能力呢！

**扔沙包作文300字作文16**

今天下午，写完作业后我跟史一然一起下楼玩扔沙包。

我们制定的游戏规则是：谁接到方扔的沙包就加一分，扔沙包的一方必须扔过中间的黑线。我们定好游戏规则后开始玩游戏了。

我们开始谁都接不住，有一次，史一然使劲朝我一扔，正好砸中我的手心，我就轻而易举地领先了一分。史一然不服输，该我扔了，我耍了个小聪明。我的样子好像要扔向她的左边，但是我快速地把头 扭向了另一边扔出沙包。史一然还没回过神来，沙包就落地了。

后面几轮，我们都有经验了，对方扔的都能接住，我们觉得越来越没有意思了。又该我扔的时候，我把沙包从她的脚底下扔了过去。接下来，史一然就把沙包从我的`头顶上扔了过去。当时我没反应过来 ，没有接住，沙包掉到了我后面的水池里。我们急忙下去看看什么情况，沙包湿了一大片。我把沙包捡起来说：“我们先把沙包晾晾吧，晾干了再玩。”

就在这时，史一然的爸爸叫她上楼写作业。我一个人在下面也没有意思，我就跟她一块上楼了。

**扔沙包作文300字作文17**

盼星星盼月亮，我们终于盼到了暑假学作文，我多么高兴，多么激动啊！今天我们玩沙包。

陈老师先给我们每人分了两个沙包。再演示给我们看，看着看着我好像看见了一位魔术师在表演。我们来到了长廊里，先是玩沙包入桶。老师把我们分成两组，我在第一组。老师在每一组里选了一位队长。他把一篮沙包拿到我们面前。老师为了公平公正让我们的队长和另一组的队长石头剪刀布。没想到我们组输了。老师把三个木桶放在地上。老师对我们说道：“谁投准了第一个桶就加一分，谁投准了第二个桶就加二分，谁要是投准了第三个桶就加三分，我给你们每人三个沙包。”等了好久，终于轮到我了。我拿了三个沙包，先扔到了第一个桶里。我想扔到第二个桶里，没想到没扔中。我只扔中了第一个桶只加了两分……然后是升级版的沙包大战。老师有让我们石头剪刀布，没想到又是第二组赢了。先是我们来躲，我们左躲右闪。结果我竟然被打中了……

我们虽然得分一样，但我心里比吃了蜜还甜。

**扔沙包作文300字作文18**

同学们喜欢的大课间活动又开始啦！操场上，大家玩着各种不同的体育游戏，我们开展的是扔沙包。

老师把我们分成了4组，每组2人扔沙包，站在活动场地的两头当“渔夫”，其余同学站在活动场地中间当“小鱼”，被沙包砸到的同学被“捕获”，得退出活动。

活动开始了，赵洋要扔沙包了，只见他瞄准目标，一扬手，沙包向王鑫投去，沙包像流星一样向前飞，王鑫眼疾手快使劲一跳，躲过了。其他的小鱼看到了，一阵惊慌，大家纷纷逃窜，有的躲到了其他小鱼的身后，有的.抱着头蹲下了，有的拔腿就跑……大家笑着叫着，一片热闹。接着王志瑞开始抓小鱼了，他也举起手中的沙包，小鱼们又是一阵紧张……

“叮铃铃”，下课了，同学们似乎没有听到，还沉浸在欢乐之中，谁也不舍得离开操场。

**扔沙包作文300字作文19**

哈哈哈，你被淘汰了！我来扔啦！奇怪了，教室里在干什么？声音怎么这么大？噢，原来大家在玩扔沙包的游戏啊，不少人都在一旁围观。

我也加入了观众的行列，大家目不转睛地盯着教室中间，不时发出阵阵笑声和掌声，连老师也在一旁笑眯眯地看着我们。教室中的人早已分成了两组，两组在教室的两边，还有一个人在中间当活靶子。瞧，一位同学扔中啦，观众们欢呼地叫了起来。而被扔中的同学只能沮丧地走开，默默地坐到位置上，而扔中别人的人，早已高兴地蹦了三尺高。

我疾步走上前去，加入了狙击手的行列。我拿起了沙包，对准了我要扔的人，中间的那个同学眼睛里充满了机警，死死地盯着我。我举起了沙包，大幅度地甩了甩手臂，沙包被甩了出去，中间的同学看准了我沙包的走向，躲了过去。这时，一个目光呆滞的`同学走上来了，只听见啪地一声我把沙包扔在地上，对手焦急不安地盯着我手中的沙包，不知道我又玩什么花招。我接着又轻轻地一扔，啪地一声，打中了他的腿。

沙包虽然是一种古老的游戏，但依然不缺乏一种神奇地力量将团队紧紧聚在一起，它又可以强健身体，现在的王者游戏、吃鸡游戏有哪个能做到这样呢？所以我们要将手机放下，做更有益的事情。

**扔沙包作文300字作文20**

“来，扔沙包。噢！接住了！我们正在上活动课，我和许云茹她们在玩扔沙包。

游戏规则是：两个人来负责扔沙包，一边站一个。中间的人必须躲过沙包，否则被砸中的话就要罚下场。

“哇，痛！我突然尖叫。原来国文嘉见我站着不动，就把沙包朝我扔了过来，那沙包正好砸到了我的头。“开始。彭润雨说。接着，我们又玩起了游戏。这次该冯钰琪扔了，我迅速地转过身来。当我刚转过身时，冯钰琪就把沙包给扔了出去。这次幸好我躲得快，不然又扔到我了。

“接招，许云茹！国文嘉怪声怪气地叫了一声。正当我们玩得兴高采烈、不亦乐乎的时候，天上掉下了几颗晶莹剔透的“泪珠。接着，从天上掉下来的\'“泪珠越来越多，那地上“噼哩啪啦的声音越来越响。现在，我们不想玩了，只想躲在一边静静地看雨。

突然，我想说：“原来，世界上所有事物都是美的，只要认真观察，就能发现。

**扔沙包作文300字作文21**

今天上午课间，我和同学们玩了“扔沙包”的游戏。游戏规则是：多人参与，其中两个人分别站在两边“当边”负责扔沙包；其他人站中间“当芯”负责接沙包或者躲沙包，三组人保持一定距离。开始 游戏后，两边的人向中间的人扔沙包，扔中谁的话谁就要被罚下场，如果接着沙包就可以赢得一分或者救活一名队员重新上场。

我们几个人中李屹昆和李龙森的\'个子都很高，所以就让他们“当边”。第一局开始了，大家都紧张起来……，只见李屹昆“嗖” 的一声扔出了沙包，我们在中间快速的躲闪，沙包飞向了另一边的李龙森 ，他来了一个“李”鱼跳龙门，一跳三尺高，敏捷地接住了沙包。看着李龙森这次把沙包瞄准了我，我更紧张了，不敢轻举妄动……只见他用尽了吃奶的力气把沙包向我扔了过来，但是没有扔中我，扔 中了张恒，张恒很不情愿。大家看到他很不高兴，就答应他和李龙森交换位置继续游戏。张恒的三次机会都没有扔中对方，他急得满脸通红，说：“我一定会赢你们的！”

这时“叮铃铃”的上课铃响了，我们只好意犹未尽地回到教室。

**扔沙包作文300字作文22**

最近迷上了扔沙包。

开始时右手握2个沙包，左手握一个，然后右手向左手那边抛起第一个大概半米高，在球即将上升到最高点时右手抛出第二个，抛完之后左手从下面迅速把球传递给右手，然后接着抛起来的.第一个球，眼睛要注意抛起来的球，不要注意下面，手接好球就好，多练习抛球的高度和幅度，不要一边抛一边越丢越远，人跟着球走。

这是练习扔三个沙包的办法，我练了半天还是没练会，不过我还是坚信“功夫不负有心人”，总有一天我会练会吧！

**扔沙包作文300字作文23**

今天第二节课下课，我们在校园内玩沙包，我们选好了谁当边，谁当中。

我们开始了，刚开始我们玩的很激烈，你推我挤，争着抢着的去抓沙包，毕禄朋扔了一个沙包，我们一起去抢着沙包，由于毕禄朋扔的太近了，我们都挤在了一起，最后苏守坤一下就抓住了沙包，我真服他了，这么多人为什么就他自己抓到了沙包，而且一般都是这样，我们打了很长时间（因为今天没有上操），最后就只剩下我、马子宜、苏守坤等几个同学（其他的.人都被沙包打中了），有过了一会，就剩我和苏守坤了（因为我每次都不接沙包，所以我还没有被沙包打中），我和苏守坤达成一致，按AA制来接沙包，就是我们分别接一下沙包（比如这次是毕禄朋扔沙包，就是我接，接不着就算了，下次是刘浩扔沙包，就是苏守坤接），我们最后都被沙包打中了。

当我们刚要重来的时候，上课铃响了，我们就跑着回到了教室，我们喝了一些水，头上还有很多汗，就拿着手巾边擦着汗，边把这节课需要的书本拿了出来，等待着老师来上课，希望下个课间我们还能去打沙包。

**扔沙包作文300字作文24**

我们现在玩的游戏有许多：跳大绳、抢椅子、“一二三木头人”……但是，我最喜欢玩的还是丢沙包。

星期二上午最后一堂是体育课，老师带全班同学们到操场做游戏——丢沙包。游戏规则是：以小组为单位，挑选两位个子高、力气大的同学来丢；其他同学则站在中间，被沙包丢中了的同学就会立刻被淘汰，接住沙包的则获得了一条生命。

由于大家都是第一次玩，所以，李老师和邱老师先把沙包让给我们丢。同学们站在中间左躲右闪，沙包像子弹一样快速飞来。突然，我看见一个东西像闪电般地正向我飞来，只见它越来越近，我才看清楚，它是沙包；可我还没有来得及躲闪，就被沙包极击中了。

第二轮开始了。这回是我和袁明炜轮流扔了。袁明炜一开始就击败了一人。轮到我扔时，我用锐利的目光瞄准张煜，将沙包奋力地扔向前方，纱包像子弹一样飞了出去，直击他的右边肩膀，“啊！”他叫了一声，立刻就被淘汰了。我高兴地跳了起来！围观的同学们也激动地鼓起了掌。后来，我还一连“击杀”了好几个人，真是“名不虚传”的高手啊！

太开心了！这次游戏让我难以忘怀……

**扔沙包作文300字作文25**

我相信大家都爱做游戏吧!今天,我们一家也玩了一个有趣的游戏----丢沙包。

游戏开始了.我第一个上场做好准备工作,手不停地甩动,用力一扔.\_啊9米\_爸爸在一旁叫着.这时妈妈也鼓起勇气第二个上场了.她也和我一样飞快地甩着手一扔.:\_哈哈!才7米啊\_爸爸笑着说。

这时,我也笑得前俯后仰,有点沾沾自喜.\_这下看我的了\_只见爸爸搓了搓手,拿起沙包随手一扔,我和妈妈异口同声:这么远!\_测量一下,哇噻!18米.爸爸当然也有和我一样的喜悦.可想而知这次比赛的第一名非爸爸莫属了。

我想:爸爸这么轻而易举地一扔比我化九牛二虎之力还好,就是因为他个子高,力气大.我相信只要我每天都坚持锻炼身体,将来一定会成为一个力大无比的男孩!

**扔沙包作文300字作文26**

一天，爸爸教我和表姐、表弟们扔沙包，这是他小时候最爱玩的游戏。

爸爸指挥我们六个小朋友分成两组，派代表猜拳分出胜负，输的一组派两名队员站在圈外，相隔一定距离对扔沙包，赢的`一组进入圈内。圈里的人如果被沙包扔中就被罚出圈，直到全组队员被“消灭”就对换，但如果圈里的人接到沙包就可以赢一分，或者把罚出圈外的一名“战友”救回来。

我们组猜拳赢了，进入圈内。游戏开始。沙包像箭一般地飞过来，我们三人尖叫着，在圈内从一端跑到另一端，脚还没站稳，这边的四表姐已经迅速弯腰捡起沙包拼尽全力扔了过来，我匆忙躲闪。有一回，我伸出双手尝试接沙包，哇！竟然干脆利落地接住了，赢得一分。我们三人情不自禁地抱在一起叫呀跳呀，开心极了！

扔沙包的游戏真好玩，它既能锻炼身体，还让我们感受到合作和分享的快乐！

**扔沙包作文300字作文27**

大家该都玩过去沙包这个游戏吧！这个游戏很好玩。

首先我给大家简单介绍一下，一共有三个队每个队有三人，二队之间站一个队；中间那一个队要躲闪两个队的攻击。

今天我约了几个同学来丢沙包，有小明、小光、小辉、小红、小童、小思、妙想、奇思还有我。我、小明、小童一个队，奇思、小光、小辉一个队，剩下的那三个人一个队。我们分成了三个队，一队是躲闪攻击的，二队和三队是攻击的。

游戏开始了，我和小明，小童连续躲开他们的攻击，奇思犯了规，他跑过一下了把我打中了，我淘汰了。就剩小明和小童了。他们一次又一次躲开他们的攻击，小思发火了，一沙包扔过去把小童扔中了，小童也被淘汰出局了，我们队就剩下小明了。我们俩在旁边给小朋加油！希望小明能够胜利。小明一把抓住敌人扔过来的沙包，我们队又活了一个人，我上了场和小明一起配合他们扔过来一次要没有扔中我和小明，最终我们队赢了。

今天我非常开心！

**扔沙包作文300字作文28**

今天体育课，我和我的几个“铁哥们儿”玩起了“扔沙包”的游戏。

这个游戏最令我喜爱。一玩儿起来，我就会忘了时间，玩儿了一个小时我感觉才过了二十分钟！

今天玩的时候，有一件事令我哭笑不得。我们都知道扔沙包有一个诀窍，就是把沙包扔得又高又远，中间的`人就抢不到沙包了。可我实在扔得太使劲了，一扔就扔到了楼道上，我捂住了眼睛，心里想： 我倒大霉了！一扔上去，一定会惊动老师的！可令我没有想到的是，沙包居然飞过了楼道，掉了下来。我惊讶地张开了嘴，大得能放进一个鸡蛋了。不过，我马上就笑了起来，因为沙包几乎不可能飞得 高度有一米多，再跃过楼梯道的。同学们也和我一样笑了起来。

虽然扔沙包这个游戏很好玩，但我们不能太过沉迷于游戏当中，现在我们最重要的事可是学习哟！

**扔沙包作文300字作文29**

昨天晚上我同学和她爸爸妈妈来我家玩。

我们玩的是丢沙包，游戏规则是：外边的人如果打到了中间的人，那外面的人就赢了，如果里边的人把沙包接住了，那里边的人就赢了。

游戏开始了，我们慌慌张张地跑来跑去、东躲西藏，王子涵还是跑的慢了点儿，被我妈妈给打到了，她输了，就剩我一个人在挑战了，我又紧张又激动地挑战两个大人。过了一会儿，我也不幸中弹了，我也输了，唉！我怎么输了呀？

过了一会王子涵和她爸爸出场了，他们开始攻击我和妈妈，王子涵她爸爸说的是打妈妈，我放松警惕的站在一旁，若无其事一直盯着妈妈说：“嘿嘿，这下你可倒霉喽。”可是，王子涵她爸爸却打了我一下子，我自言自语地说：“为什么我这么倒霉呀？”妈妈偏说这是声东击西。我也学会了这一招，以后可以对同学们使了！

时间过得真快呀！一眨眼的功夫美好的时光就偷偷溜走了！

**扔沙包作文300字作文30**

今天的上午，天气晴朗，万里无云。下课休息时，我和许哲恒一起玩扔沙包的游戏。

来到操场上，我在地上画了一个大圆圈，许哲恒站在圆圈里面，我向圆圈里扔沙包，如果许哲恒把沙包从圆圈里踢出来，许哲恒就赢了；相反，就输了。

游戏开始了，我使劲一扔，只见沙包像剑一般射向许哲恒，眨眼之间，不知怎么，沙包像耍魔术似的又落在我的眼前。我说：“你身手不凡啊！”许哲恒得意地说：“哪里，哪里，小菜一碟！”一 计不成，又生一计。这一次，我准备轻轻地扔。谁知，许哲恒好像识破了我的`诡计，一个海底捞月就把沙包接住了。接下来，我把沙包扔得忽上忽下，忽左忽右，沙包像流星一样飞来飞去。我越扔越灵 活，许哲恒被弄得手忙脚乱，慌了阵脚，他叫停游戏，说：“你也挺厉害的吗！”我说：“谁叫我眼疾手快，身轻如燕呢！”

“哈，哈，哈……”扔沙包真有趣！它给我带来了欢乐，还让我学会只有不断总结经验，才能取得进步。

**扔沙包作文300字作文31**

下课了，老师走进教室，手里拿着个大沙包，老师跟我们说去玩扔沙包，我们高兴得一蹦三尺高。老师选好扔的和躲的。我们簇拥着老师到操场去，兴致勃勃地玩了起来。游戏开始了，扔沙包的同学站在黄线外面，齐心协力地朝里面躲包的同学发起了猛攻。一个同学瞄准一个躲包的同学，使劲一扔，沙包像箭一样射了出去。那个躲包的`同学向上一跳，“嗖”地一下，沙包从脚下飞了过去。扔包的同学连忙用脚挡住沙包，捡起来，以迅雷不及的速度朝一个同学扔去。

那个同学来不及转身，就被沙包击中了后背，壮烈“牺牲”。扔包的同学赢得了小胜利，高兴地手舞足蹈。最有趣的是郑松松，它假装扔向一个同学的左边，其实沙包还捏在手里。那个同学马上跳到右边，说时迟，那时快，郑松松连忙扔出去，不偏不倚，正好击中。郑松松得意地说：“这是声东击西。”大家举起手，竖起大拇指，夸郑松松真聪明。郑松松笑了，大家都笑了，连老师也笑了。扔沙包真好玩，给我们带来了无限的快乐。我爱扔沙包。

**扔沙包作文300字作文32**

星期天，风和日丽。爸爸手中握着一个沙包，笑眯眯地对我说：“今天我俩来个沙包大战怎样啊？”“好啊！”我兴奋地一蹦三尺高。

我们走到家门口的一块空地上，面对面站好。我挑衅地对爸爸勾勾手指，大声喊：“来吧！”只见爸爸挥起了手臂，就这么轻轻一扔，沙包就像离弦的箭一样向我飞过来。面对快速飞来的沙包，我心头一慌，下意识地蹲了下来。只听啪的一声，沙包正好落到了我的眼前。我惊魂未定，拍拍心口说：“幸好没有砸到。”爸爸哈哈大笑起来。我有些不好意思，决定要奋力一搏，挽回点颜面。我捡起沙包，用力丢了出去，沙包在空中勉强飞了一段，很不给面子地落在离爸爸没几米的地方。

我垂头丧气地蹲在地上。爸爸走过来，拍了拍我的肩膀：“儿子，别灰心，我来教你。”说着做了个示范姿势。只见他身体向后仰，将握着沙包的那只手高高举过头顶，然后身体迅速前倾，同时把沙包用力掷了出去。哇，沙包飞出一道漂亮的弧线，落在十几米开外！爸爸教的.方法果然有效，这回我扔得又高又远，只不过偏离了方向，飞到了邻居家的屋顶上。这下连沙包都拿不到了！我和爸爸看了看对方，都忍不住笑了起来。

扔沙包真是太有意思了！

**扔沙包作文300字作文33**

今天我忘记带篮球去学校，恰好有人带沙包，就玩扔沙包游戏。我们制定好边界，选好人，一开始是他们入盘，我们攻。

刘越晖一球杀进敌军，“一箭双雕”！还剩下两个，我把力气全部集中在手上，使劲一扔，太高了，敌人抓住了沙包，救了劳显荃，他一进盘，我抓住了这个时机，说时迟，那时慢，我一球扔到了劳显荃的脑袋，他向我做了一个鬼脸，喊道：“我怎么这么霉的！”我们都哈哈大笑起来。乘这个机会，我一边笑一边用球扔韦珏宇，“碰”的一声，球中了韦珏宇的脚，庞业叫到：“好一个笑里藏刀！”我一得意，扔了个高球，给张达良接住了，我一阵脸红，喊道：“你们自己丢吧！我丢一定惨！”没多久，因为没有我的\'干扰，我们顺利进盘，我刚刚进盘，球就像离弦的箭，飞地冲过来，我眼疾手快，抓住了球，队友都为我捏了一手汗，看见我接住了，冲上来抱住我叫好，我微微一笑。

我们继续战斗，球这次飞向刘越晖，他立刻使用“擒拿手”，把球擒住了，对方微微惋惜，以为这次可以让我们伤亡，我们可不是吃素的！这叫偷鸡不成反蚀把米！

正当我们玩得热火朝天时，下课铃响了，体育课结束了。

**扔沙包作文300字作文34**

在我童年中，玩的游戏是不计其数，比如那有惊无险的老鹰捉小鸡，靠耳听的“蒙瞎子”，快速灵巧的“踩脚”……但我的童年中记忆忧新的游戏是那左躲右闪的扔沙包。

课余时间终于盼到了，我与几个小伙伴在操场上拉开了阵势，准备扔沙包。当然，锤子，剪刀，布是不可缺少的，真是苍天有眼，我们一连获胜，把他们全部打败了。我站在中场上，忽然一个东西猛地向我飞来，我急忙把头一歪，幸好没打着，却打到了身边的赵兴，真是前轮不准后轮准。

时间如逝，小伙伴们渐渐地从场上退出了，最后就剩下我这颗独苗，我望着那小沙包，心想：呵，这小小的沙包竟然会“砸死”那么多人，真是“天有不测风云，人有旦夕祸福”。我就不信，这沙包能奈我何。风呼呼地吹着，沙包向我猛飞来。俗话说得好，爱拼才会赢，敢接就会赢，我双手往外一伸，手随意一抓，歪打正着，我竟然接住了，这真是出乎我的.意料，成功的喜悦充满了我的全身。

从此，我迷恋上了扔沙包，因为是它给我了接球的勇气，是它给了我一大堆乐趣。我们常在阳光下，跳啊，笑啊，学校里留下了一串串银铃般的笑声。

**扔沙包作文300字作文35**

一个周末的下午，外面天气特别晴朗，阳光明媚，我的心情也特别的舒畅，做完作业，我就和爸爸妈妈一起下楼到我家楼下花园里玩丢沙包的游戏。

我们排成个三角形而且每人相距三四米，我丢给妈妈，妈妈丢给爸爸这样来玩。谁没有接住沙包就表演一个节目，我们玩得非常的开心，可是时间没过多久我就被沙包打着了，妈妈爸爸叫我表演节目，我唱了一段歌曲我们又开始进行第二轮比赛了。妈妈一不小心也被沙包打中了，我们就叫着嚷着让妈妈表演节目，妈妈给我们讲了个有趣的故事名字叫骄傲的蜗牛。接着三轮四轮都分不出胜负。一眨眼都5点了，我还想玩，可是妈妈说要回家做晚饭了，我就跟随爸爸妈妈依依不舍地回家了。

我多么盼望再一次和爸爸妈妈一起玩丢沙包的游戏或者是其他好玩的游戏。

**扔沙包作文300字作文36**

有很多游戏很好玩，但是丢沙包最好玩。

丢沙包的条件是有一个沙包，有三个以上的人，这些条件都有了就可以开始玩了。

首先要画相隔几十米的两条直线作为界线，然后就要开始配伙要人或石头剪刀布了。一般人多就选择要人或石头剪刀布，要人是选出两个代表，石头剪刀布，赢了就要，输了就不要，如果一方人够了，剩下的人就是另一伙的；石头剪刀布是用石头剪刀布的方式决定谁在中间，谁在两边，谁是丢沙包的，谁是躲沙包的。

游戏开始了，首先用石头剪刀布决出哪伙丢，哪伙躲，如果躲沙包的人接到了沙包，就多了一条命，他一旦被沙包击中还可以继续玩；如果被沙包击中了，那个人就减去一条命，并立即下场；如果接到了沙包，躲沙包的人不能动，把沙包扔出之后才能动，否则是犯规；还可以划界，出了界就减去一条命，命没有了就必须下场。

这个游戏很简单，却很有趣，我非常喜欢这个游戏。

**扔沙包作文300字作文37**

我们五人玩扔沙包，两人站在中间，其余三人分别站两旁。游戏规则是：两边的同学向中间同学身上扔沙包，如果被扔中了，他就直接被淘汰；如果他躲过了，继续玩游戏；如果他接住了沙包，加一分。最后，加分最多的同学替换两旁扔沙包的同学，继续下一轮的游戏。

游戏开始了，我和李龙站在中间。两边的同学开始发动猛攻了。

那边的同学猛得把沙包扔过来，我的\'身体往左边一闪，沙包从我旁边飞过去了。后面的同学连忙拾起沙包，冲着李龙扔来。我的眼睛一亮，连忙把李龙推开，扔沙包的那个同学懊恼地说：“唉，只差一点就打到了。”

忽然，我听到大喊一声：“呀！”朝后一看，原来，李龙躲闪不及，沙包打到了他的脚，英勇牺牲啦！

我顿时方阵大乱，心想：怎么办？只剩我一个人，这下可更危险啦！快跑！我跑得气喘吁吁，大滴大滴的汗滚落下来。那边的同学冲我的脚攻击，我的脚好像不听使唤似的，不能动了。突然，一个沙包飞了过来，哎呀，被砸中啦，我们全军覆没啦！

**扔沙包作文300字作文38**

在体育课上，体育老师为了让我们放松和提升我们的速度和灵活度，开始组织我们玩起了沙包。由于我们女生力量比较薄弱，于是，体育老师便选取了四个男生到女生组来帮助我们。有的人不懂游戏规则，老师便让那四个男生和一些会玩的`女生做示范，等大家差不多都会玩了，就让女生都上“战场”投沙包。

呀，一个不小心一个女生下来了。这些男生对游戏真的都是无师自通啊，由开始都不熟练，到后来的“老油条”。突然，一个男生接了个沙包，说了声“定”，就兴奋地开始砸人，只是他技术不好，没有把人“砸”下去。反而给我们机会把人给救了上来。但是这种情景没有维持多久，我们女生选手就一个个被淘汰了，还有几个在战场上“负隅顽抗”就是不下来，后来体育老师也上阵帮助男生了，他可真是“神枪手”，一投一个准儿，不一会儿，女生全军覆没。

此时，下课铃声也响了，游戏正好也结束了，我们恋恋不舍地回到了教室，心中期待着下一节这样的体育课。

**扔沙包作文300字作文39**

世界上有许多计谋，计谋本身是好的，但如果你把它用在坏地方上，那它就不是计谋了。

记得有一次，我们院子里的几个小孩在操场投沙包。第一轮开始了，是我和另外一个人当投手，其他人都是躲的，连续几个回合，都没有砸中一个人，反而我们还累得气喘吁吁，我心里就犯嘀咕：“照这样子下去，肯定我们会累趴下，不行，我得想个法子。”经过我大脑的深思熟虑，我想到一个绝妙的主意。第二轮又开始了，首先我扔了一个空包，使他们掉以轻心，紧接着来了个假动作，等他们反应过来时，我的沙包早已砸中了其中的一个人，他灰心的下场了，接着我们再接再厉，不一会儿，场上的一大半人都下去了。最后，我们大获全胜取得了胜利，我高兴极了，因为我懂得了不能光靠蛮力而取胜的.道理。

从那场比赛过后，我知道了在生活中有些事情不能光靠蛮力就能解决，我们也要用丰富的智谋武装自己。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找