# 扔沙包的游戏作文四百字(推荐11篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-05-26

*扔沙包的游戏作文四百字1我的课余活动丰富多彩，参加过的活动好比天上的星星一样多。不管是跳绳、踢毽、跑步样样精通。其中，我最喜欢玩的是丢沙包。这不，叮——下课铃一响，同学们像箭一样飞了出去。我也加入了丢沙包游戏中。游戏中，我们男女分成两组，一...*

**扔沙包的游戏作文四百字1**

我的课余活动丰富多彩，参加过的活动好比天上的星星一样多。不管是跳绳、踢毽、跑步样样精通。其中，我最喜欢玩的是丢沙包。这不，叮——下课铃一响，同学们像箭一样飞了出去。我也加入了丢沙包游戏中。

游戏中，我们男女分成两组，一组丢沙包，一组躲沙包。开战了，我们女生有的弓着腰，有的叉着腿还有的同学伸直了手臂。突然一个“手榴弹”向我飞来，我纵身一跳，逃过了一劫。同伴们在枪林弹雨中左躲右闪，每次都灵活的避开。正在我们得意时，男生们一颗“子弹”不偏不倚地朝我们飞来，我的战友“中弹”了。“子弹”在我们中飞来飞去。不多时，小丽也下场了。场上只剩下我一个了。如今是“敌强我弱”啊，就连丢沙包能收的我也不禁一场紧张。我在心里暗想：对方火力真猛啊，我可不能掉以轻心。我摆好架势先来一个“海底捞月”，接着，有来了一个“猴子摘桃”。两次稳稳地抓住了丢来的沙包。我兴奋地大声叫道：“来啊！来啊！”对方的小明并不着急，沙包在他的手里传来传去。之间，他一直盯着我的脚。我以为他要打我的腿，向上一跳。结果，他是声东击西，打到了我的身体上。我们女队“全军覆没”了。

丢沙包这种游戏不仅锻炼我们的身体，还能让我们懂得在游戏中也要讲团结合作。

**扔沙包的游戏作文四百字2**

丢沙包，是把一些植物种子装进一块布上，封上口。有踢的，扔的……今天，我们几个小伙伴也玩了这个游戏。

游戏的规则是？先找九个人，分成两队，其中出来一个当发球员，剩下八个人，一队四人，期中一队接到的次数多就胜利。

开始了，我们一个个都摩拳擦掌，发球员“嗖”的一声把沙包扔了出去。霎时间，大家冲了出去，操场上立刻飘了一阵尘土，沙包飞的越快，大家追的越快。还有的直接爬着追了。

看到这场景，我的自信像一团火被水灭了一样，士气大减。我想，大家跑的这么快，我个子这么小，会不会失败了呢？出乎意料的一幕发生了，对方的“猪队友”竟笨笨的把沙包扔给了我，这真应了一句话“不怕神一样的对手，就怕猪一样的队友。”对方响起了一阵大喊：“猪！你真笨！”我在他们“内乱”的时候，我把沙包扔给了我们队的“神队友”让他来决一死战。但对手来了，我俩只好来回扔，最后，一次扔来沙包后，他喊：“你去决一死战吧！”我得令，飞快地跑向一个队友扔给他，他接住了，此时对手们还发着呆呢！结果我们队以五比十的分数取得了胜利！

这真是个不可思议的时刻，我尝到了胜利的滋味，品尝到被人羡慕的甜头。一直因为个子小不能胜利的我，今天，我竟然做到了，胜利了。

我得沙包，一个装着植物种子的小布口袋，软绵绵的小方块，但这么普普通通的小东西，竟在我童年中一个寒冷的冬日里，给了我胜利的快乐和由衷的自豪。

这次游戏，真应了冰心奶奶说的一句话：“童年啊！是梦中的真，是真中的梦，是回忆时含泪的微笑。”

**扔沙包的游戏作文四百字3**

暑假里，我在几个哥哥在门前空地上玩儿丢沙包的游戏。

丢沙包的规则是两个人分别站在两边，朝着站中间的三个人扔沙包进行“攻击”。中间的人“防守”，要躲避沙包的攻击，如果接住沙包，就加一分；被沙包击中，就会减掉一分。两边“攻击”的人还可以在扔沙包时喊“定”，要是中间防守的人动了就输了。

第一局开始了，我站中间防守。只见一个沙包像一条恶狼朝我扑了过来，我左躲右闪，敏捷地躲了过去。紧接着两边的人你来我去，丢的速度更快了，沙包就像一条更凶猛的恶狼一次次朝我进攻。我瞅准一个机会，双手往前一伸一搂，哈哈！沙包被我接住了！

第二局，我成了进攻的一方。我拿起沙包刚要朝中间的人扔过去，队友朝我眨了眨眼，我立刻心神领会。我抓住沙包扬起手，眼睛瞄向最左边的人，做了个假动作，手上的沙包却冲着中间的人丢去。中间的人还没反应过来就被我打中了。我朝队友伸出了剪刀手——“声东击西计”成功。接着我又举起沙包丢向对方，对方本能地躲闪，这时候队友大喊一声“定！”对方措手不及。一下子没“刹住车”，又丢了一分。我们队大获全胜，我和队友开心地击掌欢呼，为我们的胜利，也为我们的默契配合。

这件事虽然过去了好久，可这段场景一直深深地印在我的脑海里，久久难以忘怀。

**扔沙包的游戏作文四百字4**

丢沙包使我和朋友们经常玩的游戏，可好玩啦！

我们“配”完后，就开始了。我是丢包的，吕子辰也是，中间躲包的有5个人。我吸了口气，使劲朝他们扔去。沙包飞去了，刘孟杰一看，伸出他的手，向头顶一抓，沙包就被抓着了。啊——！这 是“开门红”啊！

吕子辰仍扔高包，我盯着包，伸手一抓，抓着了，我赶快说：“定！！”他们不能乱动了。我看着李霄然，准备向他扔去，因为他很胖。我把包扔过去，果然不出我所料，打中了！现在还剩4个 人。

我们丢包的人暗暗高兴，想再打中一个，于是来了个“声东击西”，他们左躲右闪，突然，只见马纯祥来了个“猴子捞月”：一抬腿，沙沙包从他脚下飞过，吕子辰赶快拿起沙包，朝他扔去，可 他猛一转身，迅速抓住沙包。他救上来了李霄然，现在又有5个人了……

最后，只剩下刘孟杰一个人了，他敏捷地躲着每一个飞来的包，我们硬是打不中他。我准备扔高包，3个定后我们就赢。

“定，定，定！！！”我们赢啦！

作为玩丢沙包高手的我，怎么可能赢不了呢？

**扔沙包的游戏作文四百字5**

星期二的第三节课阳光活动课，我和小伙伴们出来玩丢沙包。

我们先拼出两位当丢沙包的同学，剩下的同学都在中间躲在两边扔的同学扔过来的沙包。游戏规则是两位扔的同学站在两边扔，中间的同学接，如果打中中间的同学，被打中的同学就淘汰出局，如果一边的同学接到后，中间的同学就不能动了，要是两个同学互相接到了两次选任意一个同学出局淘汰出局。如果扔的同学扔到了你，你接到了球，你就可以选任意出局的选手加入比赛。

游戏开始了，我在中间，后边的同学向我扔沙包，我急忙躲开，大家快乐地玩着，可忽然有一名同学不遵守游戏规则，明明两名同学互相接到了球两次，想让他出去，可他就是不出去两名同学说我们赖皮。然后我们努力劝告那位同学，说：“要遵守游戏规则。如果你不遵守规则，那请你不要来了。”可他仍然不出局，可他还想继续比赛，我心里想，如果我替他出局，所有的人就不用再吵了，所以我只好替他出局了，他们继续比赛，攻击的同学向中间的同学扔去沙包，他急忙的接住了球，让我上场比赛。就这样快乐的玩着，不知不觉放学了，大家都回家了。实在是太开心了，因为我们赢得了比赛，我很开心，希望每天都能有如此快乐的事情。

通过这次的丢沙包游戏，我知道了无论做什么事情我们不能违反规则，只有不违反规则，我们才能做出很好的事情。

**扔沙包的游戏作文四百字6**

“钉铃铃……”下课了，老师刚离开，我们就一窝蜂地“飞”出了 教室，下一节是体育课，我们都想要多玩一会，就连平时最不擅长跑步的我，这会儿也正“冲锋”呢！我们下楼以后，随便玩了一会，就上课了。

老师带着我们做了一节广播体操，然后让我们自由活动。

我四处张望，希望找到一些好玩的，正当我无所事事时，突然看见王映文正在招人丢沙包呢，已经有七八个人了，我赶紧过去报了名，少时人够了，现在，石头剪刀布，最后剩下王涵了，她就是扔沙包的那个人，我们赶快散开，王映文边跑边把沙包扔给王涵，就这样，游戏开始了……

王涵瞄准了李锦，猛的砸过去，可李锦早有准备，一下子跳开，沙包正好从李锦脚下滑过，没砸到，李锦露出了胜利的笑容，不可迟疑，我们再次大步跑到另一边，而此时，王涵也已经拾起了沙包，她吸取了上一次经验，找到了原因：太慢了，让别人有了准备。这次，王涵刚拿起沙包转过身，瞅准机会，以快如闪电的速度，扔了过去，呵，不偏不歪，正好砸中李锦，虽然李锦反应得够快，但她想接也已经来不及了。轮到李锦扔了，她拾起沙包正在寻找目标，因为高兴我楞了一下，跑得有点慢了，沙包已过来了，砸在我 的背上，我拾起来猛的砸向胡博，她机灵地闪过，我又瞄准了王映文，准备进攻……

下课铃响了，游戏在欢声笑语中结束了，我们互相约定，下一节体育课，我们再玩。这是一个多么有趣的游戏阿，既可以放松紧张的心情，又可以锻炼我们的反应能力，还能促进我们同学之间的友谊，真是令我难忘！

**扔沙包的游戏作文四百字7**

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。

**扔沙包的游戏作文四百字8**

上午第三节课，老师带着我们来到操场上，她是让我们做什么呢？

喻老师像变魔术一样变出了几个沙包。“今天我们来玩一个游戏，丢沙包，我先来说说游戏规则：一、在沙包落地之前不能踩白线。二、被沙包击中者淘汰。三，接中沙包加2分，可救本队淘汰成员。”

最后一场比赛是全班都要参加的。一二三组为甲队，四五六组为乙队。我是三组的成员，也就是甲队。比赛开始了，张弈锦挥了挥手中的沙包，使劲往对方丢去，可沙包并没有从张弈锦手中发射，而是从熊子潇那飞出来的，正好打中了刘子轩，刘子轩一脸疑惑下了“战场”。游戏继续，我被人群挡在后面，正好这样就不会被击中了。“呯！”“啊，疼死宝宝了。”我被一个从天而降的沙包砸中了，我一边揉着手走下场一边小声嘀咕着，“如果还有一次机会那该多好！”最后乙队获胜。

一场激动人心的游戏，在欢乐中结束了，我真期待下一次这样的活动呀！

**扔沙包的游戏作文四百字9**

捡沙包、甩沙包、躲沙包、接沙包......小小的沙包在半空中“嗖嗖”地飞来飞去，引出了一串串的惊叫声和欢笑声。怎么回事?原来是我们班在操场上玩丢沙包的游戏。

游戏开始前，老师将我们分为两组，一组同学围成一个圈，把手牵起来，好像一个安了很多门的篱笆，他们是投掷方。另一组同学站在圈内，我们是躲避方。

令人期待已久的游戏终于开始了!圈内的同学们小嘴抿得紧紧的，眼睛直勾勾地看着投掷方手上的沙包。我和我的好朋友嘉嘉结成了联盟，决定共同进退。突然，身后传来一声惨叫，有人被击中了!刹那间，圈内的同学犹如惊弓之鸟，各顾各地朝不同方向跑：有的你拖着我，我拉着你;有的撞在了一起，同时摔倒在地;还有的连滚带爬，向安全的地方躲。看着圈内同学洋相百出，圈外同学个个笑弯了腰。几轮投掷后，圈内只剩下我和嘉嘉了。我俩看着对方一眼，坚定地点点头，暗自下了决心——一定要坚持到底。我们背靠着背，警惕地扫视着全场......猛然间，一个沙包就像一支离弦的箭，朝着我们直射而来。“蹲下!”嘉嘉大吼一声，我连忙蹲下身子，只觉得一阵疾风从我都头顶上方横掠而过。不等我们缓过神来，又一个沙包追踪而至，我机灵地向旁边一闪，右手猛地伸出，就那么轻轻地一抓，沙包落进了我的手里。

丁零零，下课铃声响了。我和嘉嘉长长地舒了一口气，摸摸额头，竟然湿答答的。从此，我明白了一个道理：只有团结合作，才能取得胜利!

**扔沙包的游戏作文四百字10**

今天上午，大课间活动开始了，我们全班同学兴高采烈地来到了操场上丢沙包。大家都很兴奋地玩了起来，操场成了欢乐的海洋。

我所在的一组有六个人，两头各站一个人丢沙包，中间的人躲沙包，被砸中的人出局，如果对面的人接住沙包，其他人就会被定住，没砸中也没接住就任意抛。我开始进攻了，我右手抓着沙包，对准张心怡的下半身来了个突然袭击。啊，打中了她！胡修琦、刘冬玲和产子怡等别的小朋友就按照规则停住了。我又一抛，沙包像子弹似的飞出去，可扔偏了。接着张心怡扔沙包了，她想扔刘冬玲，刘冬玲迅速一闪；她又想扔胡修琦，胡修琪机灵地一蹲。最后张心怡叹了口气说：“我怎么一个都扔不中呢？”我们都笑了。

不知不觉，大课间活动就结束了，大家依依不舍地离开了操场，希望下次课间活动快快到来。

**扔沙包的游戏作文四百字11**

刘俊逸

今天我叫上了兄弟们到了小区楼下丢沙包。

游戏规则是，用沙包攻击对方，每人有两个沙包可以攻击对方，被攻击四次就“洗白白”了。你可以捡对方的打你的沙包，不过不能抢。

开始游戏了。我和我哥一伙儿，老黄和老刘一组。我和我哥分头行动，我直接躲在垃圾桶旁，不过是在太臭了！我没坚持多久就不行了，直接滚到了树后，看到了老黄。我心里一下有了主意，阴他一手！

等老黄走到到树中间时，突然一个沙包飞了出来——是蓝色的，哥的沙包。我哥大笑道：“没想到吧！我比你先出手。”

老黄气得直吼道：“你搞偷袭，不讲武德！”

我大叫：“一起打！”

老黄还没反应过来，就被其余三个沙包击中，出局了。我和哥哥跑过去捡起沙包后，又与老刘战成一团。老刘率先攻击，黄色沙包如同子弹一般向我们飞来。我一个侧身躲到了树后面，在躲开攻击的同时，捡走了黄色沙包，顺手丢了两个沙包，一个击中他的大腿，一个被老刘一个侧身躲开了。不过我哥迂回包抄，给他“两连包”，最终，我和哥哥取得胜利。

啊！童年回忆。

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