**文景实验学校2024-2025学年第一学期中学“阳光体育运动”安排表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  日期 | 七、八年级 | | | | |
| 时间 | 班级 | 项目 | 活动场地 | 指导老师 |
| 周一至周五 | 9:30-10:00 | 七年级6个班、八年级2个班 | 跑步、广播操、跳绳 | 跑步、广播操、跳绳 | 许可、余少阳、各班班主任 |
| 周一 | 15：05-16：35 | 七（2）、七（6） | 1. 绕操场慢跑二圈 2. 分组活动 | 1. 操场 2. 见附表 | 许可、余少阳、各班班主任 |
| 周二 | 七（4）、八（1）、八（2） | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 许可、余少阳、各班班主任 |
| 周三 | 七（1）、七（3）、八（1）、八（2） | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 许可、余少阳、各班班主任 |
| 周四 | 七（2）、七（3）、七（5） | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 许可、余少阳、各班班主任 |
| 周五 | 七（1）、七（4）、七（6） | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 许可、余少阳、各班班主任 |

15:05-16:35活动课安排 附表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 活动内容 | 活动地点 |
| 1 | 篮球 | 篮球场 |
| 2 | 排球 | 体育馆 |
| 3 | 足球 | 操场 |
| 4 | 跳绳 | 文景楼与文星楼连廊 |
| 5 | 乒乓球 | 体育馆 |

多彩体育活动表（17:25—17:40/18:00）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 七（1） | / | / | 趣味跳绳（班主任、体育老师） | / | 羽毛球（班主任、体育老师） |
| 七（2） | 趣味跳绳（班主任、体育老师） | / | / | 羽毛球（班主任、体育老师） | / |
| 七（3） | / | 趣味跳绳（班主任、体育老师） | 羽毛球（班主任、体育老师） | / | / |
| 七（4） | / | 趣味跳绳（班主任、体育老师） | / | / | 羽毛球（班主任、体育老师） |
| 七（5） | / | 趣味跳绳（班主任、体育老师） | / | 羽毛球（班主任、体育老师） | / |
| 七（6） | 趣味跳绳（班主任、体育老师） | / | / | / | 羽毛球（班主任、体育老师） |
| 八（1） | / | 趣味跳绳（班主任、体育老师） | 羽毛球（班主任、体育老师） | / | / |
| 八（2） | / | 趣味跳绳（班主任、体育老师） | 羽毛球（班主任、体育老师） | / | / |

**（注：空白为当天有体育课）**