**岭东小学2019-2020学年第二学期度阳光体育运动实施方案**

为进一步加强学校体育工作，推动我校学生积极参加体育锻炼，促进和谐校园的建设，全面推进素质教育，认真组织开展好我校“学生阳光体育运动”的活动。现结合我校实际，特制定关于加强学校体育工作，开展学生阳光体育运动的实施方案。

**一、宗旨**

贯彻落实全国学校体育工作会议精神，牢固树立健康第一、以人为本的指导思想，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，加强锻炼以提高我校学生体质健康，让每一个学生充满激情与梦想，成为德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人。

**二、主题**

以“学习使我进步、文化促我成长、运动让我健康”为主题、形式多样地、因地制宜地开展学生阳光体育运动。

**三、实施原则**

1、开展阳光体育运动，我校遵循教育性、科学性、趣味性相结合的原则。坚持育人为宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，避免成人化。

2、开展阳光体育运动，我校遵循全面性原则。既阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进中小学生的身体素质、心理素质全面提高，并形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

3、开展阳光体育运动，我校遵循自主自愿与积极引导相结合原则。要求我校教师因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，为学生营造一个自主讨论、组织、操作、交流和评价的良好环境和氛围。

4、开展阳光体育运动，要与学校体育课教学相结合原则。坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育和引导学生积极参加“阳光体育运动”。

5、开展阳光体育运动，要与课外体育活动密切结合。配合体育课教学，保证学生每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。大力推行大课间体育活动形式，积极创建小学快乐体育园地，加强学生课余体育训练。通过广泛开展学生体育竞赛、主题鲜明的集体项目、具有学校特点的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

6、开展阳光体育运动，要遵循安全第一原则。我校时刻注重加强学生的安全教育，协同政教处制定了切实有效的安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

**四、组织机构**

为保障“阳光体育运动”的实施，我校专门成立“阳光体育运动”工作领导小组。

中沟小学成立学生阳光体育活动领导小组：

组 长：冯金法

副组长：冷东

成 员：于伟成 任虎太

**五、实施内容**

以我校现有体育特色项目花样跳绳为龙头、中长跑、乒乓球、踢毽子、篮球、足球、排球、为辅的阳光体育运动，带领、帮助、和鼓励学生全员参与，积极参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，培养和激发学生对体育运动的兴趣，并养成体育锻炼的良好习惯。

1、根据学校体育工作条例，积极开展大课间体育活动。我校大课间体育活动安排在上午第一节课前和下午第二节课后进行，总时间一小时。大课间活动时间，安排体育老师有序组织学生进行广播体操、花样跳绳和游戏。

2、开足开齐体育课，各班级坚持每天参加一小时的大课间体育活动，积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。

4、在全校普及“两操一活动”，即：眼保健操（一天2次）、学生广播体操和大课间体育活动。

5、加强学校体育项目特色的建设。

6、继续做好《学生体质健康标准》测试工作。完善学生健康档案，全面实施《学生体质健康标准》。要认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化。

7、坚持和完善体育科目测试工作。学校要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生评价机制。

8、继续抓好“教体结合”，利用现有体育设施，发挥体育教师专业特长，提高学生的体育运动技能和运动水平，促进学校课余体育训练。

六、基本要求

1、统一思想，提高认识。要求我校老师要充分认识开展阳光体育运动的重要性，明确分工，责任到人，把开展阳光体育运动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。

2、扩大宣传，营造氛围。充分利用校园广播 、橱窗、会议等形式，加大宣传力度，使“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，快乐生活一辈子”等口号深入人心，让全校教师、学生、家长深刻领会实施阳光体育运动的重要意义。

3、因地制宜，制定规划。组织学生开展阳光体育运动是学校教育的一项经常性、长期性的工作，根据教育部阳光体育运动实施工作的总体要求，结合实际实事求是地制定和落实实施方案，并在实践和探索中不断完善，形成特色。

4、强化培训，全员参与。今后要加大我校体育教师、班主任和有体育专项特长的科任教师的培训力度，培养一支高素质的教师队伍，以满足学生“阳光体育运动”对师资的较高要求。

5、加大投入，统筹资源。要把购买体育器材经费纳入预算予以保障，要进一步加强学校体育场地建设和体育器材配备，完善学校学生课外体育活动的设施，为实施阳光体育运动提供必要的物质条件。同时，要积极利用现有条件，因地制宜，因陋就简、就地取材，改善活动设施。

岭东小学阳光体育活动活动安排表

（2019—2020学年度第二学期）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 五年级 | 篮球、排球 | 50米慢跑、奔跑游戏 | 羽毛球、乒乓球 | 立定跳远、踢毽子 | 跳长绳、短绳 |
| 六年级 | 篮球、排球 | 100米慢跑、奔跑游戏 | 羽毛球、乒乓球 | 立定跳远、踢毽子 | 跳长绳、短绳 |

**说明**：1、班主任负责本班活动的组织开展，年级分管领导负责指导本年级的活动开展。

2、各年级首班照此安排表开展活动，其余各班级对照本年级首班的向后顺延即可。

3、活动场地：（班主任根据我校场地实际情况灵活、恰当地安排）

4.岭东小学课程表2019-2020第二学期：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2019-2020-2学期 岭东 小学四年级课程表** | | | | | | | | |
| **周一** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 | 体育 |  |  |  |  |  |
| **周二** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周三** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周四** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **周五** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  | 体育 | 体育 |  |  |  |  |
| **5** | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **注：校本1单周为班会，双周为心理健康课** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **校本2单周为写字课，双周为阅读课** | | | | | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2019-2020-2学期 岭东 小学五年级课程表** | | | | | | | | |
| **周一** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 |  |  | 体育 |  |  |  |
| **周二** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **6** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** | 体育 |  | 体育 |  |  |  |  |  |
| **周三** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **6** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |
| **6** | 体育 |  | 体育 |  |  |  |  |  |
| **周四** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **6** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 | 体育 |  |  |  |  |  |
| **周五** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **6** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  | 体育 | 体育 |  |  |  |
| **5** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **注：校本1单周为班会，双周为心理健康课** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **校本2单周为写字课，双周为阅读课** | | | | | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2019-2020-2学期 岭东** 小学六年级课程表 | | | | | | | | |
| **周一** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 | | | | | | | | |
| 4 | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 体育 | 体育 |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周二** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |
| **5** |  |  | 体育 |  |  | 体育 |  |  |
| **6** |  |  |  | 体育 |  | 美术 |  |  |
| **周三** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 体育 |  |  |  | 体育 | 体育 |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周四** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **周五** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  | 体育 |  |  |  | 体育 |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |
| **5** | 体育 |  | 体育 | 体育 |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **注：校本1单周为班会，双周为心理健康课** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **校本2单周为写字课，双周为阅读课** | | | | | | | |  |

新沂市岭东小学作息时间表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | | 夏 秋 季 | 冬 春 季 | 备 注 |
| 5月1日——10月31日 | 11月1日——4月30日 |
| 教 师 操 | | 8：00 | 8：10 |  |
| 学生操 晨会 | | 8：10———8：30 | 8：20———8：40 | 周一升旗 |
| 第 一 节 | | 8：40———9：20 | 8：50———9：30 |  |
| 第 二 节 | | 9：30———10：15 | 9：40———10：25 | 含课后眼保健操 |
| 课 间 操 | | 10：15———10：35 | 10：25———10：45 |  |
| 第 三 节 | | 10：45———11：25 | 10：55———11：35 |  |
| 午 休 | | | | |
| 预 备 | 13：40 | | 13：30 |  |
| 第 四 节 | 13：50———14：30 | | 13：40———14：20 |  |
| 第 五 节 | 14：40———15：25 | | 14：30———15：15 | 含课后眼保健操 |
| 大课间 | 15：25———15：55 | | 15：15———15：45 |  |
| 第 六 节 | 15：55———16：35 | | 15：45———16：25 |  |
| 放 学 | 16：35 | | 16：25 |  |
| 办 公 | 16：35———17：35 | | 16：25———17：25 |  |

**岭东小学2020-2021学年第一学期度阳光体育运动实施方案**

为进一步加强学校体育工作。现结合我校实际，特制定关于加强学校体育工作，开展学生阳光体育运动的实施方案。

**一、宗旨**

全面推进素质教育，以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，加强锻炼以提高我校学生体质健康。

**二、主题**

以“学习使我进步、文化促我成长、运动让我健康”为主题、形式多样地、因地制宜地开展学生阳光体育运动。

**三、实施原则**

1、坚持育人为宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，避免成人化。

2、阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进中小学生的身体素质、心理素质全面提高。

3、因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，为学生营造一个自主讨论、组织、操作、交流和评价的良好环境。

4、坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。

5、配合体育课教学，保证学生每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。大力推行大课间体育活动形式，积极创建小学快乐体育园地，加强学生课余体育训练。

6、我校时刻注重加强学生的安全教育，协同政教处制定了切实有效的安全措施、应急措施和防范措施。

**四、组织机构**

为保障“阳光体育运动”的实施，我校专门成立“阳光体育运动”工作领导小组。

中沟小学成立学生阳光体育活动领导小组：

组 长：冯金法

副组长：冷东

成 员：于伟成 任虎太

**五、实施内容**

开展学生喜闻乐见的体育活动，培养和激发学生对体育运动的兴趣，并养成体育锻炼的良好习惯。

1、我校大课间体育活动安排在上午第一节课前和下午第二节课后进行，总时间一小时。

2、开足开齐体育课，各班级坚持每天参加一小时的大课间体育活动，积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。

4、在全校普及“两操一活动”，即：眼保健操、学生广播体操和大课间体育活动。

5、加强学校体育项目特色的建设。

6、继续做好《学生体质健康标准》测试工作。完善学生健康档案，全面实施《学生体质健康标准》。

7、学校要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生评价机制。

8、利用现有体育设施，发挥体育教师专业特长，提高学生的体育运动技能和运动水平，促进学校课余体育训练。

六、基本要求

1、要求我校老师要充分认识开展阳光体育运动的重要性，明确分工，责任到人，把开展阳光体育运动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。

2、充分利用校园广播 、橱窗、会议等形式，加大宣传力度，使“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，快乐生活一辈子”等口号深入人心，让全校教师、学生、家长深刻领会实施阳光体育运动的重要意义。

3、组织学生开展阳光体育运动是学校教育的一项经常性、长期性的工作，根据教育部阳光体育运动实施工作的总体要求，结合实际实事求是地制定和落实实施方案，并在实践和探索中不断完善，形成特色。

4、今后要加大我校体育教师、班主任和有体育专项特长的科任教师的培训力度，培养一支高素质的教师队伍，以满足学生“阳光体育运动”对师资的较高要求。

5、要把购买体育器材经费纳入预算予以保障，要进一步加强学校体育场地建设和体育器材配备，完善学校学生课外体育活动的设施，为实施阳光体育运动提供必要的物质条件。同时，要积极利用现有条件，因地制宜，因陋就简、就地取材，改善活动设施。

岭东小学阳光体育活动活动安排表

（2020—2021学年度第一学期）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 四年级 | 各种奔跑游戏 | 跳长绳、短绳 | 拍球、运球 | 立定跳远、踢毽子 | 羽毛球、乒乓球、三毛球 |
| 五年级 | 篮球、排球 | 50米慢跑、奔跑游戏 | 羽毛球、乒乓球 | 立定跳远、踢毽子 | 跳长绳、短绳 |
| 六年级 | 篮球、排球 | 100米慢跑、奔跑游戏 | 羽毛球、乒乓球 | 立定跳远、踢毽子 | 跳长绳、短绳 |

**说明**：1、班主任负责本班活动的组织开展，年级分管领导负责指导本年级的活动开展。

2、各年级首班照此安排表开展活动，其余各班级对照本年级首班的向后顺延即可。

3、活动场地：（班主任根据我校场地实际情况灵活、恰当地安排）

一、二年级在南操场。

三、四年级在北操场。

五、六年级在综合楼前及中教学楼前。

4.岭东小学课程表**2020-2021第一学期**：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2020-2021学期 岭东 小学四年级课程表** | | | | | | | | |
| **周一** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |
| **周二** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周三** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周四** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **周五** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  | 体育 | 体育 |  |  |  |  |
| **5** | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **注：校本1单周为班会，双周为心理健康课** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **校本2单周为写字课，双周为阅读课** | | | | | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2020-2021学期 岭东小学五年级课程表** | | | | | | | | |
| **周一** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 |  |  | 体育 |  |  |  |
| **周二** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **6** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** | 体育 |  | 体育 |  |  |  |  |  |
| **周三** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **6** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |
| **6** | 体育 |  | 体育 |  |  |  |  |  |
| **周四** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **6** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 | 体育 |  |  |  |  |  |
| **周五** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **6** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | 体育 |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |
| **5** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **注：校本1单周为班会，双周为心理健康课** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **校本2单周为写字课，双周为阅读课** | | | | | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2020-2021学期 岭东** 小学六年级课程表 | | | | | | | | |
| **周一** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 | | | | | | | | |
| 4 | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **周二** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |
| **5** |  |  | 体育 |  |  | 体育 |  |  |
| **6** |  |  |  | 体育 |  | 美术 |  |  |
| **周三** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 体育 |  |  |  | 体育 | 体育 |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周四** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **周五** | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **20** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | |
| **4** |  |  | 体育 |  | 体育 |  |  |  |
| **5** | 体育 |  |  | 体育 |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |
| **注：校本1单周为班会，双周为心理健康课** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **校本2单周为写字课，双周为阅读课** | | | | | | | |  |

新沂市岭东小学作息时间表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | | 夏 秋 季 | 冬 春 季 | 备 注 |
| 5月1日——10月31日 | 11月1日——4月30日 |
| 教 师 操 | | 8：00 | 8：10 |  |
| 学生操 晨会 | | 8：10———8：30 | 8：20———8：40 | 周一升旗 |
| 第 一 节 | | 8：40———9：20 | 8：50———9：30 |  |
| 第 二 节 | | 9：30———10：15 | 9：40———10：25 | 含课后眼保健操 |
| 课 间 操 | | 10：15———10：35 | 10：25———10：45 |  |
| 第 三 节 | | 10：45———11：25 | 10：55———11：35 |  |
| 午 休 | | | | |
| 预 备 | 13：40 | | 13：30 |  |
| 第 四 节 | 13：50———14：30 | | 13：40———14：20 |  |
| 第 五 节 | 14：40———15：25 | | 14：30———15：15 | 含课后眼保健操 |
| 大课间 | 15：25———15：55 | | 15：15———15：45 |  |
| 第 六 节 | 15：55———16：35 | | 15：45———16：25 |  |
| 放 学 | 16：35 | | 16：25 |  |
| 办 公 | 16：35———17：35 | | 16：25———17：25 |  |