|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次班级 | 一年级 | 二年级 | 三年级 | 四年级 | 五年级 | 六年级 |
| 第二周 | 星期一、三 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 篮球 |
| 星期二、四 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 篮球 |
| 星期五 | 小跳绳 | 跳远 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 |
| 第三周 | 星期一、三 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 |
| 星期二、四 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 |
| 星期五 | 短跑 | 小跳绳 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 |
| 第四周 | 星期一、三 | 滚翻 | 滚翻 | 俯卧 | 俯卧 | 乒乓球 | 俯卧 |
| 星期二、四 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 篮球 |
| 星期五 | 小跳绳 | 跳远 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 | 跳远 |
| 第五周 | 星期一、三 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 乒乓球 |
| 星期二、四 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 |
| 星期五 | 短跑 | 小跳绳 | 短跑 | 小跳绳 | 短跑 | 乒乓球 |
| 第六周 | 星期一、三 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 |
| 星期二、四 | 毽子 | 小跳绳 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 |
| 星期五 | 小跳绳 | 跳远 | 小跳绳 | 跳远 | 小跳绳 | 跳远 |
| 第七周 | 星期一、三 | 滚翻 | 滚翻 | 俯卧 | 俯卧 | 乒乓球 | 俯卧 |
| 星期二、四 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 |
| 星期五 | 短跑 | 小跳绳 | 短跑 | 小跳绳 | 短跑 | 乒乓球 |
| 第八周 | 星期一、三 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 篮球 |
| 星期二、四 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 篮球 |
| 星期五 | 小跳绳 | 跳远 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 |
| 第九周 | 星期一、三 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 乒乓球 | 跳远 |
| 星期二、四 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 乒乓球 | 跳远 |
| 星期五 | 短跑 | 小跳绳 | 短跑 | 小跳绳 | 短跑 | 乒乓球 |
| 第十周 | 星期一、三 | 跳皮筋 | 跳皮筋 | 打沙包 | 打沙包 | 乒乓球 | 俯卧 |
| 星期二、四 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 小跳绳 |
| 星期五 | 小跳绳 | 跳远 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 |
| 第十一周 | 星期一、三 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 长绳 |
| 星期二、四 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 篮球 |
| 星期五 | 短跑 | 小跳绳 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 |
| 第十二周 | 星期一、三 | 跳皮筋 | 跳皮筋 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 篮球 |
| 星期二、四 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 乒乓球 |
| 星期五 | 小跳绳 | 跳远 | 乒乓球 | 乒乓球 | 乒乓球 | 篮球 |
| 第十三周 | 星期一、三 | 跳皮筋 | 跳皮筋 | 打沙包 | 打沙包 | 打沙包 | 俯卧 |
| 星期二、四 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 乒乓球 | 篮球 |
| 星期五 | 短跑 | 小跳绳 | 短跑 | 小跳绳 | 短跑 | 篮球 |
| 第十四周 | 星期一、三 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 长绳 | 木哑铃 | 篮球 |
| 星期二、四 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 篮球 |
| 星期五 | 小跳绳 | 跳远 | 小跳绳 | 跳远 | 小跳绳 | 篮球 |
| 第十五周 | 星期一、三 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 篮球 |
| 星期二、四 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 跳远 | 乒乓球 |
| 星期五 | 短跑 | 小跳绳 | 乒乓 | 乒乓球 | 乒乓球 | 篮球 |
| 第十六周 | 星期一、三 | 跳皮筋 | 跳皮筋 | 打沙包 | 打沙包 | 乒乓球 | 俯卧 |
| 星期二、四 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 小跳绳 | 毽子 | 篮球 |
| 星期五 | 小跳绳 | 跳远 | 乒乓球 | 乒乓球 | 篮球 | 篮球 |
| 第十七到二十周 | 展示效果、自由活动 |
| 注：1、班主任一定要组织好学生开展体育活动，负责学生安全．2．“阳光体育”时间由活动负责教师组织放学。3．巡视人员：崔磊、值周教师。4、登记人员：值周教师。5、各班级可根据实际情况进行适时调整。 |

**新沂市草桥镇房场小学2022-2023体育课外活动安排表**