**黑埠中学2023-2024学年度第一学期课外体育活动安排表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星 期班级 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 七（1） | 长绳 | 25米往返跑 | 小组接力 | 立定跳远 | 自选项目 |
| 七（2） | 25米往返跑 | 小组接力 | 立定跳远 | 自选项目 | 长绳 |
| 七（3） | 立定跳远 | 自选项目 | 长绳 | 25米往返跑 | 小组接力 |
| 七（4） | 自选项目 | 立定跳远 | 25米往返跑 | 长绳 | 小组接力 |
| 七（5） | 立定跳远 | 接力 | 自选项目 | 50米 | 长绳 |
| 八（1） | 自选项目 | 长绳 | 50米 | 立定跳远 | 接力 |
| 八（2） | 50米 | 立定跳远 | 接力 | 自选项目 | 立定跳远 |
| 八（3） | 立定跳远 | 接力 | 25米往返跑 | 50米 | 自选项目 |
| 八（4） | 接力 | 自选项目 | 长绳 | 立定跳远 | 25米往返跑 |
| 八（5） | 长绳 | 50米 | 实心球 | 25米往返跑 | 立定跳远 |
| 八（6） | 立定跳远 | 接力 | 长绳 | 自选项目 | 50米 |
| 八（7） | 25米往返跑 | 实心球 | 立定跳远 | 接力 | 长绳 |
| 九（1） | 立定跳远 | 长绳 | 实心球 | 25米往返跑 | 50米 |
| 九（2） | 50米 | 自选项目 | 立定跳远 | 实心球 | 长绳 |
| 九（3） | 实心球 | 立定跳远 | 25米往返跑 | 50米 | 自选项目 |
| 九（4） | 长绳 | 50米 | 自选项目 | 立定跳远 | 实心球 |
| 九（5） | 自选项目 | 25米往返跑 | 立定跳远 | 长绳 | 50米 |
| 九（6） | 25米往返跑 | 实心球 | 长绳 | 自选项目 | 立定跳远 |
| 九（7） | 小组接力 | 长绳 | 25米往返跑 | 立定跳远 | 50米 |

备注：1、时间是下午的课外活动。

2、各班由班主任带领到指定地点活动。

3、器材到体育器材室领取，及时送还。