**星海实验中学2019-2020学年第一学期初一年级“阳光体育运动一小时”安排表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  周次 | 初一 | | | | |
| 时间 | 班级 | 项目 | 活动场地 | 指导老师 |
| 周一 | 15：25-16：00 | 1,3,4,6,7,9,10,11,12,14,16,17,18,19 | 1. 绕操场慢跑二圈 2. 分组活动 | 1. 操场 2. 见附表 | 倪善文、倪浩男、李开发、嵇冲、各班班主任 |
| 周二 | 15：25-16：00 | 2,5,8,11,13,15 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 倪善文、倪浩男、李开发、嵇冲、各班班主任 |
| 周三 | 15：25-16：00 | 5,6,13,14,16,17 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 倪善文、倪浩男、李开发、嵇冲、各班班主任 |
| 周四 | 15：25-16：00 | 2,3,4,7,9,12,18,19 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 倪善文、倪浩男、李开发、嵇冲、各班班主任 |
| 周五 | 15：25-16：00 | 1,8,10,15 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 倪善文、倪浩男、李开发、嵇冲、各班班主任 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 对应分组 | 活动内容 | 活动地点 |
| 1 | 篮球、乒乓球 | 小篮球场东 |
| 2 | 篮球、乒乓球 | 小篮球场西 |
| 3 | 足球、呼啦圈 | 足球场南面 |
| 4 | 足球、呼啦圈 | 足球场北面 |
| 5 | 冬季三项练习 | D区后面东面 |
| 6 | 冬季三项练习 | D区后面西面 |
| 7 | 篮球、跳绳 | 体育馆篮球场东 |
| 8 | 篮球、跳绳 | 体育馆篮球场西 |
| 9 | 排球、羽毛球 | 体育馆内 |
| 10 | 排球、羽毛球 | 体育馆内 |

活动安排 附表

**星海实验中学2019-2020学年第一学期初二年级“阳光体育运动一小时”安排表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  周次 | 初二 | | | | |
| 时间 | 班级 | 项目 | 活动场地 | 指导老师 |
| 周一 | 15：25-16：00 | 1,2,3,6,8,9,10,13,14,16 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 殷志刚、赵迎、邵素萍、吴珍、各班班主任 |
| 周二 | 15：25-16：00 | 4,5,7,8,11,15,17,18 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 殷志刚、赵迎、邵素萍、吴珍、各班班主任 |
| 周三 | 15：25-16：00 | 1,5,6,11,12,14 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 殷志刚、赵迎、邵素萍、吴珍、各班班主任 |
| 周四 | 15：25-16：00 | 2,7,12,16,17 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 殷志刚、赵迎、邵素萍、吴珍、各班班主任 |
| 周五 | 15：25-16：00 | 3,4,9,10,13,15,18 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 殷志刚、赵迎、邵素萍、吴珍、各班班主任 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 对应分组 | 活动内容 | 活动地点 |
| 1 | 篮球、乒乓球 | 小篮球场东 |
| 2 | 篮球、乒乓球 | 小篮球场西 |
| 3 | 足球、呼啦圈 | 足球场南面 |
| 4 | 足球、呼啦圈 | 足球场北面 |
| 5 | 冬季三项练习 | D区后面东面 |
| 6 | 冬季三项练习 | D区后面西面 |
| 7 | 篮球、跳绳 | 体育馆篮球场东 |
| 8 | 篮球、跳绳 | 体育馆篮球场西 |
| 9 | 排球、羽毛球 | 体育馆内 |
| 10 | 排球、羽毛球 | 体育馆内 |

活动安排 附表

**星海实验中学2019-2020学年第一学期初三年级“阳光体育运动一小时”安排表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  周次 | 初三 | | | | |
| 时间 | 班级 | 项目 | 活动场地 | 指导老师 |
| 周一 | 15：25-16：00 | 2,5,8,9,12,13 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 顾雪芳、丁元帅、丁红军、朱靖军、各班班主任 |
| 周二 | 15：25-16：00 | 3,4,7,10,11,14 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 顾雪芳、丁元帅、丁红军、朱靖军、各班班主任 |
| 周三 | 15：25-16：00 | 1,6,13,15,16 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 顾雪芳、丁元帅、丁红军、朱靖军、各班班主任 |
| 周四 | 15：25-16：00 | 1,3,4,5,9,11,14 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 顾雪芳、丁元帅、丁红军、朱靖军、各班班主任 |
| 周五 | 15：25-16：00 | 2,6,7,8,10,12,15,16 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 顾雪芳、丁元帅、丁红军、朱靖军、各班班主任 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 对应分组 | 活动内容 | 活动地点 |
| 1 | 篮球、乒乓球 | 小篮球场东 |
| 2 | 篮球、乒乓球 | 小篮球场西 |
| 3 | 足球、呼啦圈 | 足球场南面 |
| 4 | 足球、呼啦圈 | 足球场北面 |
| 5 | 冬季三项练习 | D区后面东面 |
| 6 | 冬季三项练习 | D区后面西面 |
| 7 | 篮球、跳绳 | 体育馆篮球场东 |
| 8 | 篮球、跳绳 | 体育馆篮球场西 |
| 9 | 排球、羽毛球 | 体育馆内 |
| 10 | 排球、羽毛球 | 体育馆内 |

活动安排 附表