**星海实验中学2022-2023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 | 1.2.3.5.6.7.8.10.12.13.16.17.18.20 | 1. 绕操场慢跑二圈 2. 分组活动 | 1. 操场 2. 见附表 | 倪浩男、王文全、王爽、嵇冲、朱永明、各班班主任 |
| 周二 | 15：25-16：00 | 4.9.11.15 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 倪浩男、王文全、王爽、嵇冲、朱永明、各班班主任 |
| 周三 | 15：25-16：00 | 2.3.9.14.18.19 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 倪浩男、王文全、王爽、嵇冲、朱永明、各班班主任 |
| 周四 | 15：25-16：00 | 1.5.6.7.10.11.12.17.19 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 倪浩男、王文全、王爽、嵇冲、朱永明、各班班主任 |
| 周五 | 15：25-16：00 | 4.8.13.14.15.16.20 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 倪浩男、王文全、王爽、嵇冲、朱永明、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2022-2023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 | 3.4.5.6.9.12.13.14.19 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 赵迎、邵素萍、顾雪芳、朱靖军、朱永明、各班班主任 |
| 周二 | 15：25-16：00 | 1.2.7.11.15.16.17.18 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 赵迎、邵素萍、顾雪芳、朱靖军、朱永明、各班班主任 |
| 周三 | 15：25-16：00 | 1.2.8.10.16 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 赵迎、邵素萍、顾雪芳、朱靖军、朱永明、各班班主任 |
| 周四 | 15：25-16：00 | 3.5.6.7.8.10.13.15.17 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 赵迎、邵素萍、顾雪芳、朱靖军、朱永明、各班班主任 |
| 周五 | 15：25-16：00 | 4.9.11.12.14.18.19 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 赵迎、邵素萍、顾雪芳、朱靖军、朱永明、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2022-2023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 | 1.3.7.9.11.12.14.15.17. 20 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 丁红军、倪善文、李开发、倪浩男、丁元帅、陈艳敏、各班班主任 |
| 周二 | 15：25-16：00 | 2.4.5.8.10.13.16.18 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 丁红军、倪善文、李开发、倪浩男、丁元帅、陈艳敏、各班班主任 |
| 周三 | 15：25-16：00 | 3.4.6.11.19.20 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 丁红军、倪善文、李开发、倪浩男、丁元帅、陈艳敏、各班班主任 |
| 周四 | 15：25-16：00 | 1.7.8.10.12.13.15.16.17.18 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 丁红军、倪善文、李开发、倪浩男、丁元帅、陈艳敏、各班班主任 |
| 周五 | 15：25-16：00 | 2.5.6.9.14.19 | 1、绕操场慢跑二圈  2、分组活动 | 1、操场  2、见附表 | 丁红军、倪善文、李开发、倪浩男、丁元帅、陈艳敏、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