

一中心小学课外体育活动安排表

2024-2025 学年度第一学期

周内 班次	次 级	一 十	二 十	三 十	四 十	五 十	六 十	七 十	八 十	九 十	十	活 动 内 容
一	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1. 盘沙包 (3个沙包) 2. 自创游戏(民间体育活动) 3. 游戏:画足球场 4. 转呼啦圈 5. 石头 剪刀 布 6. 棋类活动(自备) 7. 游戏:乒乓球 8. 韵律操 9. 游戏:数蛤蟆 10. 游戏:碰球
二	10	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
三	9	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	
四	8	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	
五	7	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	

注：无体育课当天安排课外体育活动（每班一周一次）。

一中心小学课外体育活动安排表

2024-2025 学年度第一学期

周内 班次	次 十一	二 十二	三 十三	四 十四	五 十五	六 十六	七 十七	八 十八	九 十九	十	活动内容
二1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1. 盘沙包 (3个沙包) 2. 自创游戏(民间体育活动) 3. 韵律操 4. 转呼啦圈 5. 石头 剪刀 布 6. 棋类活动(自备) 7. 游戏: 乒乓球 8. 游戏: 画足球场 9. 游戏: 数蛤蟆 10. 游戏: 碰球
二2	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
二3	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	
二4	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	
二5	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	
二6	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	
二7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	

注：无体育课当天安排课外体育活动（每班一周一次）。

中心小学课外体育活动安排表

2024-2025 学年度第一学期

周次 内容 班级	一 十一		二 十二		三 十三		四 十四		五 十五		六 十六		七 十七		八 十八		九 十九		十		活动内容
	第一 次	第二 次																			
三1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1. 盘沙包 (3个沙包) 2. 韵律操 3. 二人背靠背夹球前进 4. 转呼啦圈 5. 自创游戏 (民间体育活动) 6. 游戏: 叫号接龙 7. 游戏四: 乘公共汽车 8. 运乒乓球接力 9. 斗绳 10. 棋类活动 (自备)
三2	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	
三3	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	
三4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	
三5	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	
三6	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	

注: 无体育课当天安排课外体育活动 (每班一周二次)。

一中心小学课外体育活动安排表

2024-2025 学年度第一学期

周次 内容 班级	一 十一		二 十二		三 十三		四 十四		五 十五		六 十六		七 十七		八 十八		九 十九		十		活动内容
	第一 次	第二 次																			
四 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1. 盘沙包（3个沙包） 2. 韵律操 3. 二人背靠背夹球前进 4. 转呼啦圈 5. 自创游戏（民间体育活动） 6. 游戏：叫号接龙 7. 游戏四：乘公共汽车 8. 运乒乓球接力 9. 斗绳 10. 棋类活动（自备）
四 2	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	
四 3	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	
四 4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	
四 5	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	
四 6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	

注：无体育课当天安排课外体育活动（每班一周二次）。

一中心小学课外体育活动安排表

2024-2025 学年度第一学期

周次 内容 班级	一 十一		二 十二		三 十三		四 十四		五 十五		六 十六		七 十七		八 十八		九 十九		十		活动内容
	第一 次	第二 次																			
五1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1. 转呼啦圈 2. 游戏：占领阵地 3. 棋类活动 4. 二人背靠背夹球前进 5. 斗绳（学生自备） 6. 游戏：大，小西瓜 7. 韵律操 8. 运乒乓球接力 9. 套圈 10. 飞镖
五2	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	
五3	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	
五4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	
五5	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	
五6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	

注：无体育课当天安排课外体育活动（每班一周二次）。

一中心小学课外体育活动安排表

2024-2025 学年度第一学期

周次 内容 班级	一 十一		二 十二		三 十三		四 十四		五 十五		六 十六		七 十七		八 十八		九 十九		十		活动内容
	第一 次	第二 次																			
六1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1. 转呼啦圈 2. 游戏：占领阵地 3. 棋类活动 4. 二人背靠背夹球前进 5. 斗绳（学生自备） 6. 游戏：大，小西瓜 7. 韵律操 8. 运乒乓球接力 9. 套圈 10. 飞镖
六2	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	
六3	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	
六4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	
六5	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	
六6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	

注：无体育课当天安排课外体育活动（每班一周二次）。