

大课间活动方案设计(模板8篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

大课间活动方案设计篇一

为认真贯彻全国体育工作会议精神，切实推进“阳光体育运动”，确保学生每天一小时体育活动精神，提高体育活动质量，增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。促进学生身心健康和谐发展。激发学生运动兴趣，使学生真正体会到“我运动，我快乐，我健康”。

二、目标和原则

(一)目标

- 1、落实“健康第一”的指导思想，形成健康意识和终身体育观，促进学生健康成长。
- 2、让学生有选择的参与体育、享受体育，激发学生的运动兴趣，激励学生的兴趣爱好，让学生乐于参加体育活动，主动的掌握健身的方法并自觉的进行锻炼。
- 3、提高学生的同伴交际、竞争意识和协作能力。全面提高学校师生的综合素质。
- 4、丰富校园文化生活，促进学校传统项目跳绳和踢毽运动的发展，营造积极向上的学习氛围，促进和谐校园的建设。

5、充分利用大课间活动时间，组织学生练习体质健康测试内容，为检查做好准备，争取优异成绩。

(二)原则

1. 改进学校大课间活动，优化大课间的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动的掌握健身的方法并能自觉锻炼。
2. 根据学生的身心发展需要，积极创新，促进学生全面和谐的发展。
3. 因地制宜，充分考虑学校体育场地设施设备条件，尽力提高活动有效性，发挥其育人效益。

三、实施措施

- 1、校长室统筹管理，大队部具体组织实施，体育组、各班主任及配班教师作好相关安全工作，确保活动有效有序开展。
- 2、体育教师负责师生体育项目培训和开发，体育组做好大课间场地指挥。

四、组织机构

领导小组

组长：许建锋（校长） 副组长：姜耀清（副校长分管体育）

成员：吴建彬、蒋旭良、宋碧辉、俞建锋、王国新、蒋振华、

活动协调组：

组长：宋碧辉 副组长：王国新

成员：顾习军、蒋振华、蒋红其

五、活动形式

(一)时间：每天上午第一节课后(8：40—9：10)下午第一节课后(2：00—2：15)

(二)活动形式：

1、活动以增强学生体质，体现学生特长为根本，活动内容要体现知识性与趣味性于一体，鼓励学生积极参加锻炼。

2、以班级为单位，也可以年段为组织，体现学生自主、创新的精神，力求各种活动在合作与竞争的氛围中完成。

3、安排活泼多样的武术、游戏、身体素质练习、器械练习、舞蹈练习等内容。体现快乐校园，快乐体育，快乐成长的新理念。

(三)活动项目：

分常规项目和自选项目两类。常规项目必须人人学会。

规项目：跳长绳、短绳、踢毽子

1. 自选项目：

1~3年级室内活动(雨天)：扳手腕、击鼓传花、抢座位、纸球入篓、

4~6年级室内活动(雨天)：拾子、棋类游戏、游戏棒、叫号起立。

1~3年级室外活动：跳皮筋、接力赛、丢手绢、拍手游戏、角力游戏、老鹰抓小鸡。体质测试项目：坐位体前屈、立定跳

远、50米。

4~6年级室外活动：羽毛球、板羽球、小篮球、乒乓球、小排球

体质测试项目：立定跳远、50米、仰卧起坐、坐位体前屈和跳绳。

以上这些活动项目供各班参考和选用，全体教师可以集思广益，挖掘更加丰富多彩的活动项目。所需活动器材请正、副班主任及早安排。

六、分散活动场地安排

一年级：1、2号楼间东面天井；

二年级：1、2号楼间西面天井(包含小篮球场)

三年级：2、3号楼间天井；

四年级：(1)班和(2)班校门大通道，(3)(4)班在操场活动

五、六年级：操场。

七、管理措施

(一)加强宣传，提高认识

充分发挥宣传阵地的作用。采用教师集中学习、黑板报、校园广播和红小报等形式，大力宣传大课间活动对学生的教育意义和增强体质，开阔心胸的作用，使师生达到共识：大课间不仅能提高学生的身体素质，而且可以带动学校的其他工作健康和谐的向前发展。

(二)完善制度，强化管理

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，我校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。(领导督学制、体育组负责制、教师量化管理制度、课间操评比制)。

(三) 重视全面，安全监督

为了使大课间活动顺利的进行，我校切实加强集体活动的安全管理。即要求全校师生在活动中要做到“三个必须”：活动前必须对学生集中进行安全教育；必须制定意外事故处置预案；必须有完善的教师安全监督制度。在活动中学生如果有特殊要求的必须及时与值日教师交流，并征求值日教师的同意。通过全面的安全管理使学生能开心的活动，放心的游戏，真正体验大课间活动给学生带来乐趣。

大课间活动方案设计篇二

增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。采取自制器材和开发利用体育资源，在大课间活动中体现合作，自主，探究，创新的教学理念。

以大课堂为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新，体现良好的校风，校纪和学生的精神面貌，带动校园文化的建设。健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。积极实施“快乐大课间”活动，保证学生每天一小时体育锻炼时间，实现“体育与艺术、科技与创新、趣味与竞技”的完美统一。

从小养成主动参与体育活动的兴趣和爱好，培养竞争意识、合作精神和坚强毅力，促进身心全面发展。

二、领导小组：

组长：厉成灏

副组长：曹兴华

成员：房庆秀 郑立雪 薄夫梅 肖婉莹 薄怀文 孙翠萍

三、活动目标

- 1、开展大课间活动，改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动掌握健身的方法并自觉锻炼。
- 2、通过大课间活动，促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”落在实处。
- 3、在大课间活动中，让学生选择自己喜爱的运动项目，并积极主动地参与到活动中来。
- 4、通过大课间活动，促进师生间、学生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。
- 5、通过大课间活动，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

四、活动原则

- 1、教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育。
- 2、全员参与原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。
- 3、安全第一原则。严密场地、器材管理，落实行政值周、班主任、副班主任职责，强化活动过程管理，制订安全预案，全方位贯彻“安全第一”原则。

4、因地制宜原则。根据我校场地小，在校学生多，人均占地面积不足的特点，采取以年级为单位，室内、室外分组活动的形式。室外以学校快乐体育训练为主，群体竞赛为辅；室内以班级特色创建为主，室内游戏、室内体育活动为辅。

5、科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，以全面落实教学计划，又不增加学业负担为前提，合理地安排大课间的课程计划和内容，将艺术、体育、特色创建融为一体。

6、创新型原则。我校场地小，学生多，大课间活动适宜开展有利于健康的游戏，跳皮筋，踢毽子，跳绳，摇呼啦圈，拍球，丢沙包之类的活动。

五、健全机制

(一)安全工作：

2. 在指定位置进行规定项目活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑；

3. 要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师；

4. 活动时，同学间要互相协作、谦让，互相帮助，共同做好安全保护工作，不能互相吵闹、争执甚至打架。

(二)班主任职责：

1. 要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。

2. 按《大课间活动方案》准备活动器材，做好安全检查工作。

3. 检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。

4. 活动时，要做好组织及安全防护工作，防止伤害事故发生。
5. 如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。
6. 及时做好活动记录，随时接受各级督查。

六、活动内容：

(一)广播操：七彩阳光

(二)跳绳：1. 单、双人跳绳比比谁跳的多2. 跳长绳

(三)踢毽子：1. 看谁踢得多2. 花样踢毽子

(四)推手游戏.

1. 马步对站，掌互粘，发劲互推，看谁脚步先动。
2. 比比谁力气大，弓步、独立步、虚步均可互推，。
3. 走廊不宜做大动作推档。

(五)跳橡皮筋游戏

(1)爬过(2)躺过(3)跳过

(4)跨过(5)勾过(规则多样，自由变化)。

(六)猜拳游戏：猜拳的各种玩法，从简单的剪刀、石头、布或男生女生配或点手指。拉筋或俯地挺身、青蛙跳也可玩得不亦乐乎。

(七)篮球：高年级学生可运球两步半上篮、原定跳投、接球上篮等玩法。

(八) 乒乓球：男女生分场地以比分或争王点兵点将等方式。

大课间活动方案设计篇三

二、活动目标：

2. 根据学生的身心发展需要，积极创新，力求以活动励德，以活动辅智，以活动健体，以活动塑美，释放学生心理空间，力争展现学生勃发的朝气和昂扬的精神风貌。

三、活动原则：

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行全面素质的提高功能，重视活动过程的教育。

2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律，从实际出发，科学合理的安排大课间的课程计划和内容。

3. 全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。做到班班有项目，人人有活动。

4. 实效性原则。大课间活动的目的就是增强学生体质，各校在开展大课间活动时，要充分利用好现有的体育器材，并结合实际，因地制宜，集思广益，自制一些符合本校特色的体育器材，为学生提供锻炼的条件。同时，要把体育和健康教育结合起来，把传统体育与现代体育结合起来，把大课间活动和亿万学生阳光体育运动结合起来，把体育课、国家体质检测项目和体育课外活动结合起来。使学生养成锻炼身体的良好习惯，从而促进学生身体素质的全面提高。

5. 创新型原则。根据我校场的特点，大课间活动适宜开展有利于健康的游戏，器械活动将艺术、体育融为一体。

6. 安全性原则。树立安全第一的思想，既要让全体学生都参

与到活动中去，又要加强安全管理，确保师生安全，避免任何人身伤害事故的发生。

四、活动对象：全体师生

五、活动时间：大课间（上午第二三节课间）

六、领导小组：组长：肖振宏

副组长：葛吉丁王仕康刘荣会

组员：吴星张锐王文汉董鸿翔史飞李海波

七、活动内容：

1、制定时间表：

因我校是寄宿制学校，在校时间充裕，根据上级部门指示精神，结合我校实际，制定符合我校实际情况的锻炼时间表，确保在校生每日锻炼时间超过1小时，具体安排如下：早活动：20分钟，大课间：30分钟，课外活动：40分钟。从每班抽出一节体育课分解到各个活动时间段里。

2、优选活动项目：

结合我校实际情况，优选以下活动：

（1）体操类：广播体操：舞动的青春

（2）身体素质练习类：如纵跳、原地高抬腿跑、俯卧撑、蛙跳、韧带拉伸、12分钟耐力跑等有氧耐力性活动。

（3）趣味游戏：如看谁反应快（推手、打手等）、跳方格及乡土民间小游戏等。

(4) 特色活动项目：如跳绳、踢毽、跳皮筋、滚铁环、掷沙包等。

(5) 球类活动项目：篮球、排球、乒乓球、羽毛球等

3、每年开展一次运动会：视学校具体情况开展常规运动会或者趣味运动会。

八、活动要求：

1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，协助指导教师开展活动。

2、各年级活动内容进行轮换，打破年级界限。负责每次大课间活动的指导教师必须提前到位，准备好器材，适时进行安全教育，杜绝伤害事故的发生，开展好活动。

3、各项目活动限在规定的活动区域进行。不得随意改变安排的活动内容。

4、雨天各班由自备活动器具安排室内活动。

5、大课间值日教师负责记录各班的活动情况，协助项目负责人教师处理突发事件。

九、管理措施：

1、考勤制度

由政教处联合教务处等部门组织值周领导和教师对前勤做操进行每日检查，每月对教师出操情况搞好记录做好统计，学生参加大课间操体育活动的情况做出评价，并且给予扣分，把此项检查和周流动红旗评选结合起来。

2、竞赛制度

每学期开展一次广播操比赛。

3、评比制度

把大课间操体育活动作为考核学生的一项内容。不合格者不能评为三好学生。把大课间操体育活动作为评选优秀班集体的重要内容。不达标的班级取消评比资格，对于开展大课间活动有特色的班级，年级，学校将予以奖励。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大课间活动方案设计篇四

全面贯彻落实党的教育方针和《中国共产党中央国务院关于
加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，引导和鼓励
广大学生积极参加形式多样、生动活泼、健康向上的体育活
动，提高学生的身体综合素质，促进学生的全面发展和健康
成长。以大课间活动为载体，培养学生自觉锻炼身体的习惯，
规范学生课间体育活动和形式，推进大课间活动的科学化、
制度化、规范化，逐步形成我校体育特色，努力建设和
谐校园、平安校园、活力校园。

二、实施原则

1、教育性、科学性、趣味性原则。大课间活动坚持育人的宗旨，遵循教育规律和中小學生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐。

2、全面性原则。大课间活动与日常教育教学工作有机结合，与新课程改革相结合，与小学生综合素质培养有机结合。课外活动的内容与形式丰富多彩，尽量满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进学生的身体素质、心理素质和审美素质的全面提高，并形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

3、坚持自主自愿与积极引导相结合原则。在组织学生参加大课间活动的过程中，除了教师的指导，同时充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，在组织活动时为学生营造一个自主操作、自主锻炼的良好环境和氛围。

4、坚持校内校外相结合原则。以校内活动为主阵地，充分发挥校外活动的独特功能，促进校内校外活动的有机结合，密切配合家庭体育活动和社区体育活动，努力创建良好的课外体育活动环境。

5、坚持安全第一原则。在大课间活动的组织与实施过程中，加强安全教育，制定出安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

三、实施方法与目标

1、学校根据教育部以实施“阳光体育活动”项目为主要内容的要求，在开齐开足体育课程，提高课堂教学质量的同时，开展丰富多彩的大课间体育活动，满足全体学生多样化的活动需求。

2、学校制定好本校学生大课间活动计划，明确目标、落实责任。确立各年级特色，努力形成品牌，更上一个台阶。每日上午一次的大课间体育活动，做到时间、场地、内容、学生、指导教师“五落实”。确保学生每天体育活动时间不少于一小时。

3、制定班级大课间活动制度，坚持每学期年举办一次全校体育运动会，不定期组织各类单项活动。学生参加大课间活动要覆盖全体学生，全校学生体育达标抽测合格率达98%以上，优秀率达30%以上。

4、学校大力改善体育活动场地设施，提高全体教师的活动组织和指导水平，并落实相应的经费，确保学校文体活动的正常开展。同时，积极整合和充分挖掘本地校外体育活动资源，定期开展活动，推动我校大课间活动形成规模、提高水平。

5、建立活动考核奖惩制度。学校每天由蹲点行政负责对所辖班级进行考核，一周一汇总，一月一评比，在每天考核中，班主任未能及时到场，每次各扣2分，未能按计划进行活动，每次扣班级管理2分，在活动过程中，由于班主任玩忽职守，造成学生伤害事故的，取消期末素质教育先进班评比资格，同时取消该班所在年级组的素质教育先进年级组评比资格。

6、体育老师要按分工做好巡回指导督查工作，在考核中体育老师未及时到场或指导不力发现一次扣两分，由于玩忽职守，造成学生伤害事故的，扣除当月校内浮动工资。

四、组织机制

统一思想，提高认识，切实加强学校大课间活动的领导和管理。学校成立由校长为组长的学生大课间活动领导小组，明确分工，责任到人，要充分认识小学生课外体育活动的重要性，把开展这项活动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见

到实效。

五、学校大课间活动工作领导小组：

组长：宁福林 副组长：邱荣飞 祝志妹 杨霞

组员：全体正副班主任

六、活动要求

1、班主任为班级活动的第一责任人。是负责班级学生大课间活动的组织者、实施者与安全教育责任者，副班主任教师为班级学生课外活动的协助者。

2、每位学生必须自觉遵守各种活动的规则要求，听从指挥和安排，并按时参加活动。

3、活动场地及器材管理，由总务处统一安排，实行器材由小组管理责任制。

4、每个班级应认真组织，精心安排，确保安全责任事故为零。活动前组织学生对活动的规则学习了解，要认真进行安排并认真做好场地、器材的准备工作，防止意外事故发生。

5、有生理缺陷的学生不能参加相应的活动，教师应做好劝导工作。

6、活动制定好意外事故发生的应急处理预案，确保活动中师生生命安全。

7、活动时间：周一到周五的每天上午09：30——10：00为大课间活动。

8、附：大课间活动安排表。

大课间活动方案设计篇五

大课间活动是体现学校精神面貌的一个重要窗口。为了全面推进素质教育，丰富学生校园生活，充分实现“运动与健康、科技与创新、趣味与竞技”的完美统一，培养学生体育锻炼的兴趣、团体合作精神和个人坚强毅力，促进学生身心全面发展。在学校领导的关注下，在全体师生的努力下，我校的大课间活动质量显著提高，受到各界好评。为进一步抓好体育大课间活动，经学校研究决定，将对各班大课间活动情况进行检查评比，具体评比方案如下：

一、评比对象：以班级为单位，全体参与

二、评分标准：（按100分制）

1、学生满勤参与(5分)：

a□无故缺席，每人扣1分□b□事假每人扣0.2分□c□迟到、早退每人扣0.5分。

2、集合队伍，快静齐(5分)：

不快、不静、不齐各扣2分。

3、活动安排，组织有序(10分)：

学生活动混乱扣5分。

4、精神饱满，着装整齐(5分)：

每件扣1分，每套扣2分。

5、人人活动，场面热烈(10分)：

加满10分。

6、内容新颖，师生参与(35分)：

活动内容老套，趣味性不高，调不起学生参与兴趣扣10分。
教师不参与扣2分。

7、道具落实，分配合理(40分)：

没有活动道具扣20分。缺少活动道具扣10分。道具分配不当扣5分。

三、评比时间：

5月10日——5月14日(分年级评比)

5月10日(5-6年级)、5月12日(3—4年级)、

5月14日(1—2年级)。

四、评比地点：操场指定区域。

五、奖励办法：每年级前2名。

六、评委：

年级

评委

备注

一年级

__廖__

曹__

姓名前标有“_”为蹲级行政，负责本年级评比活动。

二年级

_王__

梁__

三年级

_罗__

黄__

四年级

_刘__

杨__

五年级

_杨__

朱__

六年级

_刘__

李__

大课间活动方案设计篇六

为认真贯彻中央政治局会议精神，把学校体育工作作为全面推进素质教育的重要切入口和突破口，吸引广大学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。积极参加体育锻炼，确保“阳光体育运动”落到实处，培养学生良好的体育锻炼习惯，切实提高学生的体质健康水平。我校把开展“大课间操”活动作为重要途径之一，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，提高学生的心理素质和道德素质，促使学生主动参与体育活动、艺术活动，使锻炼成为习惯，使学生终生受益。

二、目标和原则

(一)目标

- 1、促进学生健康成长，形成健康及终身体育意识，确保“健康第一”思想落到实处。
- 2、让学生主动地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。
- 3、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。
- 4、促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。
- 5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

(二)原则

- 1、教育性原则。开展大课间活动，以达到对学生的促德、健

体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、科学性原则。根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。

3、全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的，促进师生间、生生间的和谐关系。

4、创造性原则。根据学校场地的特点，科学合理的安排一些活动内容。

三、组织机构

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，学校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。校长亲自抓，由班主任和体育教师具体负责，搭班老师协助组织管理好本班学生，做到齐抓共管，层层负责，切实抓好体育工作和大课间活动。

大课间活动领导小组：

组长：欧阳湘

副组长：林燕、钟厚德

成员：

1、体育指导组：全体体育老师

2、各年级负责协调和督导领导：各年级组长、全体行政

3、巡视：值日员护导老师

四、活动形式

我校大课间活动安排在每周的星期一至星期五上午第二节课后进行，时间为25分钟。采用集中——自由组合——按项目分组活动相结合的形式，有合有分，旨在全员参与，体现快乐学堂，快乐体育，快乐成长的新理念。

(一)场地划分

详见大课间活动场地划分图

(二)大课间活动流程

- 1、集合、整队。(4分钟)
- 2、全校学生齐做广播操《希望风帆》、武术健身操《旭日东升》。(3-8分钟)
- 4、以班级为单位集中收拾活动器材、解散、列队进教室，作好上课准备。(3分钟)

六、活动要求：

- 1、注意有序开展活动，安全第一。
- 2、负责每次大课间活动的教师要提前到位，准备好器材。
- 3、各项目活动限在规定的活动区域进行。
- 4、带班教师要鼓励学生参加活动，适时进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。
- 6、对于开展大课间活动有特色的班级，年级，学校将予以奖励。

7、如有活动变化，将及时通知各班。雨天各班自己安排室内的活动。

大课间活动方案设计篇七

为了规范学生大课间活动行为习惯，形成文明有序的入场秩序，展示学生活泼向上的精神风貌，特开展大课间活动跑步入场展示活动。

展示时间：

20xx年4月26日（周四）课间操时间

展示对象：

全体学生

评价方式：

百分制，总分的20%纳入运动会班级成绩。

评价标准：

1、按时下课，教室内整好队伍，队伍安静有序较快速度下楼，不抢先，不拖拉，按规定路线下楼。（20分）不好的每人扣0、5分。

2、班主任、护导老师在班里整队，按照要求带领学生按照规定路线出跑步楼门。

3、跑步过程中学生队伍安静，两两对齐，双手端放于腰间，抬头挺胸，精神抖擞。转弯处拐直角，无拖拉、喧闹现象，按照规定路线到大操场指定位置。

4、到达操场后能够规范踏步走等待后来班级入场，要求步伐一致，动作整齐到位，口令或音乐止方能停下。

5、队伍散开时安静快速，按照口令进行队列队形变化，整齐度高，无乱动现象。

大课间活动方案设计篇八

2、初三1--4班每班两个篮球架进行运球、投篮；

3、初三5--8班活动内容如下：

305

306

307

308

周二

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

周三

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

周四

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

周五

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

2、初一1--4班每班两个篮球架进行运球、投篮；

3、初一5--8班活动内容如下：

105

106

107

108

周二

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

周三

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

周四

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

周五

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

2、初二1--4班每班两个篮球架进行运球、投篮；

3、初二5--8班活动内容如下：

205

206

207

208

周二

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

周三

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

周四

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

周五

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

2、初三5--8班每班两个篮球架进行运球、投篮；

3、初三1--4班活动内容如下：

301

302

303

304

周二

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

周三

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

周四

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

周五

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

2、初一5--8班每班两个篮球架进行运球、投篮；

3、初一1--4班活动内容如下：

101

102

103

104

周二

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

周三

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

周四

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

周五

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

2、初二5--8班每班两个篮球架进行运球、投篮；

3、初二1--4班活动内容如下：

201

202

203

204

周二

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

周三

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

周四

引体向上、俯卧撑

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

周五

排球垫球

跳绳

腹背肌练习

引体向上、俯卧撑

第七周始，轮换如下表：

初三年级

初二年级初一年级