

江苏省无锡连元街小学一、二年级体育课外活动表 1

2023-2024 学年度第二学期

周次	1、8、15	2、9、16	3、10、17	4、11、18	5、12、19	6、13、20	7、14	项目	器材	场地
星期一	二2、二7、二10、二15、二18—1、—2、—3、—7、—12、—20	—1、—2、—3、—7、—12、—20二2、二7、二10、二15、二18	二2、二7、二10、二15、二18—1、—2、—3、—7、—12、—20	—1、—2、—3、—7、—12、—20二2、二7、二10、二15、二18	二2、二7、二10、二15、二18—1、—2、—3、—7、—12、—20	—1、—2、—3、—7、—12、—20二2、二7、二10、二15、二18	二2、二7、二10、二15、二18—1、—2、—3、—7、—12、—20	1. 羊角球	羊角球 4 只	一年级活动 场地在内操场 二年级活动 场地在大操场
								2. 青蛙跳		
								3. 迎面接力	接力棒 4 根	
								4. 仰卧起坐	小折垫 10 张	
星期二	二1、二4、二5、二9、二12、二14、二17—4、—5、—13、—18、—19、—21	—4、—5、—13、—18、—19、—21二1、二4、二5、二9、二12、二14、二17	二1、二4、二5、二9、二12、二14、二17—4、—5、—13、—18、—19、—21	—4、—5、—13、—18、—19、—21二1、二4、二5、二9、二12、二14、二17	二1、二4、二5、二9、二12、二14、二17—4、—5、—13、—18、—19、—21	—4、—5、—13、—18、—19、—21二1、二4、二5、二9、二12、二14、二17	二1、二4、二5、二9、二12、二14、二17—4、—5、—13、—18、—19、—21	5. 拍皮球	小皮球 4 只	
								6. 投小篮球	小皮球 4 只	
								7. 往返接力	接力棒 2 根	
星期三	二3、二6、二11、二19—6、—8、—10、—16、—17	—6、—8、—10、—16、—17二3、二6、二11、二19	二3、二6、二11、二19—6、—8、—10、—16、—17	—6、—8、—10、—16、—17二3、二6、二11、二19	二3、二6、二11、二19—6、—8、—10、—16、—17	—6、—8、—10、—16、—17二3、二6、二11、二19	二3、二6、二11、二19—6、—8、—10、—16、—17	8. 立定跳远		
								9. 自主游戏		
								10. 跳绳	短绳 20 根	
星期四	二8、二13、二16、二20—9、—11、—14、—15、—22	—9、—11、—14、—15、—22二8、二13、二16、二20	二8、二13、二16、二20—9、—11、—14、—15、—22	—9、—11、—14、—15、—22二8、二13、二16、二20	二8、二13、二16、二20—9、—11、—14、—15、—22	—9、—11、—14、—15、—22二8、二13、二16、二20	二8、二13、二16、二20—9、—11、—14、—15、—22			
每周五下午主动发展日										

友情提醒：每天活动时间：15：50~16：30； 16：30~17：10

分年级户外活动时间：12:50~13:25； 15:05~15:30 （各年级每月轮换）

江苏省无锡连元街小学三、四年级体育课外活动表 2

2023-2024 学年度第二学期

周次	1、8、15	2、9、16	3、10、17	4、11、18	5、12、19	6、13、20	7、14	项 目	器 材	场 地
星期一	四 2、四 3、四 6、 四 8、四 12、四 19 三 2、三 6、 三 9、三 13、三 16、三 18	三 2、三 6、三 9、 三 13、三 16、三 18 四 2、四 3、 四 6、四 8、四 12、四 19	四 2、四 3、四 6、 四 8、四 12、四 19 三 2、三 6、 三 9、三 13、三 16、三 18	三 2、三 6、三 9、 三 13、三 16、三 18 四 2、四 3、 四 6、四 8、四 12、四 19	四 2、四 3、四 6、 四 8、四 12、四 19 三 2、三 6、 三 9、三 13、三 16、三 18	三 2、三 6、三 9、 三 13、三 16、三 18 四 2、四 3、 四 6、四 8、四 12、四 19	四 2、四 3、四 6、 四 8、四 12、四 19 三 2、三 6、 三 9、三 13、三 16、三 18	1. 跳短绳	短绳 12 条	三年级活动 场地在大操 场 四年级活动 场地在内操 场
								2. 羊角球	羊角球 4 只	
								3. 仰卧起坐	小折垫 4 张	
								4. 迎面接力	接力棒 4 根	
星期二	四 4、四 5、四 9、 四 13、四 16 三 1、三 7、三 10、三 11、三 17、 三 19	三 1、三 7、三 10、三 11、三 17、 三 19 四 4、四 5、 四 9、四 13、四 16	四 4、四 5、四 9、 四 13、四 16 三 1、三 7、三 10、三 11、三 17、 三 19	三 1、三 7、三 10、三 11、三 17、 三 19 四 4、四 5、 四 9、四 13、四 16	四 4、四 5、四 9、 四 13、四 16 三 1、三 7、三 10、三 11、三 17、 三 19	三 1、三 7、三 10、三 11、三 17、 三 19 四 4、四 5、 四 9、四 13、四 16	四 4、四 5、四 9、 四 13、四 16 三 1、三 7、三 10、三 11、三 17、 三 19	5. 轻物投掷	海绵球 10 只	
								6. 投篮	篮球 4 只	
								7. 往返接力	接力棒 2 根	
星期三	四 7、四 10、四 11、四 14、四 18 三 4、三 8、三 14、三 20	三 4、三 8、三 14、三 20 四 7、 四 10、四 11、四 14、四 18	四 7、四 10、四 11、四 14、四 18 三 4、三 8、三 14、三 20	三 4、三 8、三 14、三 20 四 7、 四 10、四 11、四 14、四 18	四 7、四 10、四 11、四 14、四 18 三 4、三 8、三 14、三 20	三 4、三 8、三 14、三 20 四 7、 四 10、四 11、四 14、四 18	四 7、四 10、四 11、四 14、四 18 三 4、三 8、三 14、三 20	8. 软排球	软排球 8 只	
								9. 长绳	长绳 2 根	
								10. 立定跳远		
								11. 耐力跑 600~800 米		
星期四	四 1、四 15、四 17、四 20 三 3、 三 5、三 12、三 15、三 21	三 3、三 5、三 12、三 15、三 21 四 1、四 15、四 17、四 20	四 1、四 15、四 17、四 20 三 3、 三 5、三 12、三 15、三 21	三 3、三 5、三 12、三 15、三 21 四 1、四 15、四 17、四 20	四 1、四 15、四 17、四 20 三 3、 三 5、三 12、三 15、三 21	三 3、三 5、三 12、三 15、三 21 四 1、四 15、四 17、四 20	四 1、四 15、四 17、四 20 三 3、 三 5、三 12、三 15、三 21	12. 前滚翻	小折垫 6 张	
								13. 打板羽球	板羽拍 10 副	
每周五下午主动发展日										

友情提醒：每天活动时间：15：50~16：30； 16：30~17：10

分年级户外活动时间：12:50~13:25； 15:05~15:30 （各年级每月轮换）