**东沙湖实验中学2022-2023学年第一学期阳光体育活动安排表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **班 级** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** |
| **初一（1）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（2）** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1. 跳绳或慢跑**  **2. 排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（3）** | **课间操30分钟**  **1. 足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1. 跳绳或慢跑**  **2. 排球** |
| **初一（4）** | **课间操30分钟**  **1. 足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1. 跳绳或慢跑**  **2. 排球** |
| **初一（5）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（6）** | **课间操30分钟**  **育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1. 跳绳或慢跑**  **2. 排球** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（7）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** |
| **初一（8）** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** |
| **初一（9）** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（10）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（11）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** |
| **初一（12）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（13）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（14）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** |
| **初一（15）** | **课间操30分钟**  **1. 跳绳或慢跑**  **2. 排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** |
| **初一（16）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（17）** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** |
| **初一（18）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（19）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** |
| **初一（20）** | **课间操30分钟**  **1. 足球**  **2.立定跳远** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1. 跳绳或慢跑**  **2. 排球** |
| **初一（21）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初一（22）** | **课间操30分钟**  **1.跳绳或慢跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.立定跳远** |
| **初二（1）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** |
| **初二（2）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** |
| **初二（3）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（4）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** |
| **初二（5）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（6）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** |
| **初二（7）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（8）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** |
| **初二（9）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（10）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（11）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** |
| **初二（12）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（13）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（14）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（15）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初二（16）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（1）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **1.篮球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（2）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（3）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** |
| **初三（4）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（5）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** |
| **初三（6）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（7）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** |
| **初三（8）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（9）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** |
| **初三（10）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** |
| **初三（11）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（12）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** |
| **初三（13）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（14）** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |
| **初三（15）** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **1.耐久跑**  **2.排球** | **课间操30分钟**  **1.足球**  **2.跳绳** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** | **课间操30分钟**  **体育课45分钟** |