

	三月															
	第一周				第二周				第三周				第四周			
	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六
1班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
2班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
3班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
4班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
5班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
6班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
7班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
8班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
9班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
10班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
11班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
12班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
13班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
14班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
15班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
16班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
17班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
18班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
19班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
20班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
年级	六年级															
内容	三月比赛项目：绳梯接力															
场地	10米长×8米宽（小操场或大操场适宜区域），确保地面平整、无尖锐物品，以保障学生安全。															
器材	篮球															
队形	学生以两路纵队排列，每队保持适当间距，确保每位学生有足够的空间进行往返运球，避免相互干扰。															

比赛方式	<p>两个排头学生手持篮球，站在起点位置，准备开始运球至往返点。</p> <p>听到教师或哨声信号后，学生立即开始运球往返。运球过程中出现失误，要在失误处重回新开始。</p> <p>比赛结束后，教师记录班级完成时间和失误次数。</p> <p>以用时短，失误少决定比赛的胜负。</p>
------	---

练习方式	不同高度对应不同的分数 1.8 米 (5 分) 2.0 米 (8 分) 2.1 米 (9 分) 2.2 米 (10 分) 2.3 米 (15 分) 超过 2.3 米 (20 分)
------	---

		五月															
		第一周				第二周				第三周				第四周			
		周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六
1班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
2班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
3班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
4班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
5班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
6班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
7班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
8班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
9班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
10班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
11班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
12班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
13班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
14班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
15班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
16班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
17班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
18班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
19班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
20班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
年级	六年级																
内容	五月比赛项目：往返接力																
场地	10米长×8米宽（小操场或大操场适宜区域），确保地面平整、无尖锐物品，以保障学生安全。																
器材	标志桶×8（每班，用于设置起点、终点及转折点）、接力棒																
队形	学生以四路纵队排列于起点线后，每队保持适当间距，确保每位学生有足够的空间进行奔跑和转身。																
练习方式	<p>每队的第一名学生手持接力棒，站在起点位置，准备进行往返接力。</p> <p>听到教师或哨声信号后，学生立即开始奔跑至第一个标志桶位置（设为转折点1）。</p> <p>到达转折点1后，学生需迅速转身，继续奔跑至第二个标志桶位置（设为转折点2，也是往返接力的“终点”）。</p> <p>到达转折点2后，学生再次转身，手持接力棒快速奔跑返回至起点位置，与队伍中的下一位学生双手击掌交接接力棒，视为接力成功。随后，该学生跑到队伍末尾，准备下一轮接力。</p> <p>下一位学生接到接力棒后，重复上述过程，依次类推，直至所有学生都完成一轮往返接力。</p> <p>以一轮或几轮完成的快慢决定比赛的胜负。随着学生练习水平的提升，可增加跑动长度、设置更多转折点或引入持物接力（如携带小沙包）等变体，以增加挑战性和趣味性。</p>																
负荷	<p>次数算：以队伍完成一轮往返接力为一组比赛，每组比赛后进行短暂休息，重复进行5-8组，以锻炼学生的耐力、速度和团队协作能力。</p> <p>时间算：每次练习时间控制在12-15分钟内，确保学生既有足够的锻炼时间，又不会因过度疲劳而影响学习效果。教师应密切关注学生的体力状况，适时调整练习强度和休息时间，确保活动的安全性和有效性。</p>																

		六月															
		第一周				第二周				第三周				第四周			
		周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六
1班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
2班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
3班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
4班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
5班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
6班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
7班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
8班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
9班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
10班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
11班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
12班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
13班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
14班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
15班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
16班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习
17班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习
18班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习
19班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
20班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
年级		六年级															
内容		六月比赛项目：垫球接力															
场地		10 米长×8 米宽（小操场或大操场适宜区域），确保地面平整、无尖锐物品，以保障学生安全。															
器材		篮球															
队形		两路纵队															
练习方式		参赛队员十人一组组成一路纵队站在罚球线后，比赛开始，第一人自投自抢，再将球运回递给下一位同学，所有同学完成，用时短的一组获胜。熟练后可加入锥桶以及变换锥桶位置，变换绕桶方式。															
负荷		次数算：进行 5-6 组比赛，每组比赛之间休息 1 分钟。 时间算：整个练习过程控制在 25 分钟，其中热身 5 分钟，比赛时间 20 分钟。															

		七月															
		第一周				第二周				第三周				第四周			
		周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六	周二	周三	周四	周六
1班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
2班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
3班	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习
4班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
5班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
6班	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习
7班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
8班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
9班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
10班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
11班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
12班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习
13班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
14班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
15班	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习
16班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
17班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
18班	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习	排球练习	跳绳比稳	摸高练习	摸高练习	摸高练习	摸高练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习
19班	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳马练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习
20班	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跳箱练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	跨绳练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	绳梯练习	排球练习	排球练习	排球练习
年级	六年级																
内容	五月比赛项目：往返接力																
场地	10米长×8米宽（小操场或大操场适宜区域），确保地面平整、无尖锐物品，以保障学生安全。																
器材	标志桶×8（每班，用于设置起点、终点及转折点）、接力棒																
队形	学生以四路纵队排列于起点线后，每队保持适当间距，确保每位学生有足够的空间进行奔跑和转身。																
练习方式	<p>每队的第一名学生手持接力棒，站在起点位置，准备进行往返接力。</p> <p>听到教师或哨声信号后，学生立即开始奔跑至第一个标志桶位置（设为转折点1）。</p> <p>到达转折点1后，学生需迅速转身，继续奔跑至第二个标志桶位置（设为转折点2，也是往返接力的“终点”）。</p> <p>到达转折点2后，学生再次转身，手持接力棒快速奔跑返回至起点位置，与队伍中的下一位学生双手击掌交接接力棒，视为接力成功。随后，该学生跑到队伍末尾，准备下一轮接力。</p> <p>下一位学生接到接力棒后，重复上述过程，依次类推，直至所有学生都完成一轮往返接力。</p> <p>以一轮或几轮完成的快慢决定比赛的胜负。随着学生练习水平的提升，可增加跑动长度、设置更多转折点或引入持物接力（如携带小沙包）等变体，以增加挑战性和趣味性。</p>																

负荷	<p>次数算：以队伍完成一轮往返接力为一组比赛，每组比赛后进行短暂休息，重复进行 5-8 组，以锻炼学生的耐力、速度和团队协作能力。</p> <p>时间算：每次练习时间控制在 12-15 分钟内，确保学生既有足够的锻炼时间，又不会因过度疲劳而影响学习效果。教师应密切关注学生的体力状况，适时调整练习强度和休息时间，确保活动的安全性和有效性。</p>

