

	三月															
	第一周				第二周				第三周				第四周			
	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五
1班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	跳绳（比赛）	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球
2班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	跳绳（比赛）	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳
3班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	跳绳（比赛）	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收
4班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	跳绳（比赛）	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子
5班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	跳绳（比赛）	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准
6班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	8 哪吒闹海	跳绳（比赛）	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海
7班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	9 开车接力	跳绳（比赛）	9 开车接力	9 开车接力
8班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	10 极速缆车	跳绳（比赛）	10 极速缆车	10 极速缆车
9班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	11 横扫千军	跳绳（比赛）	11 横扫千军	11 横扫千军
10班	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	12 小二上菜	跳绳（比赛）	12 小二上菜	12 小二上菜
11班	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	13 芝麻开门	13 芝麻开门	跳绳（比赛）	13 芝麻开门
12班	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	跳绳（比赛）	14 鲤鱼跃龙门
13班	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	15 锥桶传球	15 锥桶传球	跳绳（比赛）	15 锥桶传球
14班	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	16 钻隧道	16 钻隧道	跳绳（比赛）	16 钻隧道
15班	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	17 移动山洞	17 移动山洞	跳绳（比赛）	17 移动山洞
16班	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	18 摸石过河	18 摸石过河	跳绳（比赛）	18 摸石过河

17班	18摸石过河	18摸石过河	18摸石过河	18摸石过河	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	17移动山洞	17移动山洞	17移动山洞	17移动山洞	19齐头并进	19齐头并进	19齐头并进	跳绳（比赛）
18班	19齐头并进	19齐头并进	19齐头并进	19齐头并进	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	跳绳比稳	18摸石过河	18摸石过河	18摸石过河	18摸石过河	20背人	20背人	20背人	跳绳（比赛）
年级	二年级															
内容	三月比赛项目：跳绳比稳（数断次数）															
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	跳绳×40（每班学生人手一根）															
队形	学生以四路纵队排列，每队保持适当间距，确保每位学生有足够的空间进行跳绳练习，避免相互干扰。															
练习方式	<p>四个排头学生手持跳绳，站在起点位置，准备开始跳绳并数断的次数。</p> <p>听到教师或哨声信号后，学生立即开始跳绳，并自行计数每次跳绳过程中绳子断开的次数（即跳绳失误次数）。</p> <p>学生需连续跳绳一段时间（如1分钟），期间尽量减少绳子断开的次数。</p> <p>跳绳结束后，学生记录自己的断绳次数，并与队伍中的下一位学生交换位置，下一位学生继续接力跳绳并计数。依次类推，直至所有学生都完成一轮接力。</p> <p>以一轮或几轮中断绳次数的多少决定比赛的胜负。随着学生练习水平的提升，可增加跳绳时间、提高跳绳速度或引入双人跳绳等变体，以增加挑战性和趣味性。</p>															
负荷	<p>次数算：以队伍互换五次为一组比赛，每组比赛后进行短暂休息，重复进行5-8组。每组比赛中，每位学生需连续跳绳并计数断绳次数。</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。在练习过程中，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。</p>															

	四月															
	第一周				第二周				第三周				第四周			
	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五
1班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	往返接力（比赛）	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力
2班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	往返接力（比赛）	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车
3班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	往返接力（比赛）	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军
4班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	往返接力（比赛）	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜
5班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	往返接力（比赛）	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门
6班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	14 鲤鱼跃龙门	往返接力（比赛）	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门
7班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	15 锥桶传球	往返接力（比赛）	15 锥桶传球	15 锥桶传球
8班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	16 钻隧道	往返接力（比赛）	16 钻隧道	16 钻隧道
9班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	17 移动山洞	往返接力（比赛）	17 移动山洞	17 移动山洞
10班	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	18 摸石过河	往返接力（比赛）	18 摸石过河	18 摸石过河
11班	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	19 齐头并进	19 齐头并进	往返接力（比赛）	19 齐头并进
12班	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	20 背人	20 背人	往返接力（比赛）	20 背人
13班	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	20 背人	20 背人	20 背人	20 背人	21 双手拍球	21 双手拍球	往返接力（比赛）	21 双手拍球
14班	20 背人	20 背人	20 背人	20 背人	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	21 双手拍球	21 双手拍球	21 双手拍球	21 双手拍球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	往返接力（比赛）	22 抛接泡沫球
15班	21 双手拍球	21 双手拍球	21 双手拍球	21 双手拍球	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	往返接力（比赛）	1 老鹰捉小鸡

16	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	往返接力（比赛）	2 青蛙跳荷叶
17	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	往返接力（比赛）
18	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	往返接力	往返接力	往返接力	往返接力	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	往返接力（比赛）
年级	二年级															
内容	四月比赛项目：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>															

	五月															
	第一周				第二周				第三周				第四周			
	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五
1班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	小二上菜（比赛）	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子
2班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	小二上菜（比赛）	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准
3班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	小二上菜（比赛）	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海
4班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	7 沙包投准	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	小二上菜（比赛）	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力
5班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	8 哪吒闹海	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	小二上菜（比赛）	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车
6班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	6 踢毽子	小二上菜（比赛）	6 踢毽子	11 横扫千军
7班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	7 沙包投准	小二上菜（比赛）	7 沙包投准	12 抱西瓜接力
8班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	12 抱西瓜接力	12 抱西瓜接力	12 抱西瓜接力	12 抱西瓜接力	8 哪吒闹海	小二上菜（比赛）	8 哪吒闹海	13 芝麻开门
9班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	12 抱西瓜接力	12 抱西瓜接力	12 抱西瓜接力	12 抱西瓜接力	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	9 开车接力	小二上菜（比赛）	9 开车接力	14 鲤鱼跃龙门
10班	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	13 芝麻开门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	10 极速缆车	小二上菜（比赛）	10 极速缆车	15 锥桶传球
11班	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	16 钻隧道	16 钻隧道	小二上菜（比赛）	16 钻隧道
12班	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	17 移动山洞	17 移动山洞	小二上菜（比赛）	17 移动山洞
13班	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	18 摸石过河	18 摸石过河	小二上菜（比赛）	18 摸石过河
14班	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	19 齐头并进	19 齐头并进	小二上菜（比赛）	19 齐头并进
15班	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	20 背人	20 背人	小二上菜（比赛）	20 背人
16班	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	20 背人	20 背人	20 背人	20 背人	21 双手拍球	21 双手拍球	小二上菜（比赛）	21 双手拍球

17班	20背人	20背人	20背人	20背人	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	21双手拍球	21双手拍球	21双手拍球	21双手拍球	22抛接泡沫球	22抛接泡沫球	22抛接泡沫球	小二上菜（比赛）
18班	21双手拍球	21双手拍球	21双手拍球	21双手拍球	小二上菜	小二上菜	小二上菜	小二上菜	22抛接泡沫球	22抛接泡沫球	22抛接泡沫球	22抛接泡沫球	1老鹰捉小鸡	1老鹰捉小鸡	1老鹰捉小鸡	小二上菜（比赛）
年级	二年级															
内容	五月比赛项目. 小二上菜															
场地	6米×6米区域, 标志桶摆放在终点处															
器材	体操垫×4、软排球×4、标志桶×4															
队形	四路纵队在直道起点线后集合, 每队学生间隔1米, 呈一路纵队排列, 队伍整齐, 前后学生保持适当间距。															
练习方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>四路纵队, 首名学生持体操垫, 将软排球放置体操垫上。</li> <li>哨响后, 学生保持体操垫稳定, 步伐均匀, 绕过终点标志桶返回, 绕障碍时身体要灵活转动, 避免碰倒标志桶。</li> <li>到达终点后迅速转身, 沿着原路做同样动作返回起点, 将两个体操垫、软排球传递给下一人, 下一人重复动作。</li> </ol>															
负荷	<p>次数算: 每队完成6趟, 重复2组, 组间抖手放松10秒。</p> <p>时间算: 总时长12分钟</p>															

	六月															
	第一周				第二周				第三周				第四周			
	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五	周二	周三	周四	周五
1班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	9 开车接力	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	芝麻开门(比赛)	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军
2班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	10 极速缆车	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	芝麻开门(比赛)	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜
3班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	11 横扫千军	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	芝麻开门(比赛)	运球接力	运球接力	运球接力
4班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	12 小二上菜	运球接力	运球接力	运球接力	运球接力	芝麻开门(比赛)	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门
5班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	运球接力	运球接力	运球接力	运球接力	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	芝麻开门(比赛)	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球
6班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	14 鲤鱼跃龙门	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	16 钻隧道	芝麻开门(比赛)	16 钻隧道	16 钻隧道
7班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	15 锥桶传球	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	17 移动山洞	芝麻开门(比赛)	17 移动山洞	17 移动山洞
8班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	16 钻隧道	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	18 摸石过河	芝麻开门(比赛)	18 摸石过河	18 摸石过河
9班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	17 移动山洞	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	19 齐头并进	芝麻开门(比赛)	19 齐头并进	19 齐头并进
10班	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	18 摸石过河	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	20 背人	芝麻开门(比赛)	20 背人	20 背人
11班	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	19 齐头并进	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	20 背人	20 背人	20 背人	20 背人	21 双手拍球	21 双手拍球	芝麻开门(比赛)	21 双手拍球
12班	20 背人	20 背人	20 背人	20 背人	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	21 双手拍球	21 双手拍球	21 双手拍球	21 双手拍球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	芝麻开门(比赛)	22 抛接泡沫球
13班	21 双手拍球	21 双手拍球	21 双手拍球	21 双手拍球	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	芝麻开门(比赛)	1 老鹰捉小鸡
14班	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	22 抛接泡沫球	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	芝麻开门(比赛)	2 青蛙跳荷叶
15班	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	1 老鹰捉小鸡	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	3 背靠背/胸靠胸夹球	3 背靠背/胸靠胸夹球	芝麻开门(比赛)	3 背靠背/胸靠胸夹球

16班	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	2 青蛙跳荷叶	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	3 背靠背/胸靠 胸夹球	3 背靠背/胸靠 胸夹球	3 背靠背/胸靠 胸夹球	3 背靠背/胸靠 胸夹球	4 合作跳绳	4 合作跳绳	芝麻开门（比赛）	4 合作跳绳
17班	3 背靠背/胸靠 胸夹球	3 背靠背/胸靠 胸夹球	3 背靠背/胸靠 胸夹球	3 背靠背/胸靠 胸夹球	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	芝麻开门（比赛）
18班	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	4 合作跳绳	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	芝麻开门	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	5 春种与秋收	6 踢毽子	6 踢毽子	6 踢毽子	芝麻开门（比赛）
年级		二年级														
内容		六月比赛项目：芝麻开门														
场地		大操场														
器材		标志桶×24														
队形		四列横队														
练习方式		将学生分成人数相等的四队，教师设置一条起跑线，随后每隔开 5 米放置两个相同的标志桶并将标志桶并拢，此为对标志桶，每一队前面共放置 3 对标志桶。教师发令后，每队排头出发将并拢的标志桶打开，直至将 3 对标志桶完全打开后，反跑回队伍与下位同学击掌接力，下位同学可以出发此时要将分开的标志桶重新并拢，将三对标志桶并拢后，即可返回队伍与下位同学击掌接力，下位同学即可出发，一人分开标志桶下一位同学就是并拢标志桶，以此类推，直至全员完成挑战。														
负荷		次数算：以队伍互换 3 次为一组；时间算：15-20 分钟														

年级	二年级
内容	1. 老鹰捉小鸡
场地	选择一块较为开阔且平坦的操场区域，用彩色粉笔画出一个直径约 10 米的大圆圈，确保圆圈线条清晰明显，作为游戏的活动范围。
器材	无特殊器材要求，可准备一条彩色丝带作为“老鹰”的标志。
队形	全体学生先在圆圈内自由分散站立。然后挑选一名学生扮演“老鹰”，并给其系上彩色丝带以便区分。再挑选一名学生扮演“母鸡”，站在圆圈中心位置。其余学生扮演“小鸡”，依次站在“母鸡”身后，后面的“小鸡”双手拉住前面“小鸡”的衣服后摆，连成一串跟在“母鸡”后面。
练习方式	<p>1、教师讲解：教师向学生们详细讲解游戏规则与注意事项。强调“老鹰”要在圆圈内通过奔跑、虚晃等动作设法抓住“小鸡”；“母鸡”要张开双臂，左右移动，阻挡“老鹰”，保护身后的“小鸡”；“小鸡”们要紧紧跟随“母鸡”，不能掉队或断开队伍。同时提醒学生们注意安全，避免碰撞摔倒。</p> <p>2、热身活动：带领学生进行 5 分钟的热身操，如头部运动（点头、转头）、肩部绕环、扩胸运动、体转运动、弓步压腿、手腕踝关节运动等，充分活动身体关节，为游戏做好准备。</p> <p>3、游戏开始：“老鹰”站在圆圈内的一侧边缘，“母鸡”站在圆圈中心，“小鸡”们在“母鸡”身后排好队。教师发出游戏开始的指令后，“老鹰”迅速向“小鸡”们发起进攻，通过快速奔跑、突然变向等方式试图突破“母鸡”的防线抓住“小鸡”。“母鸡”则根据“老鹰”的动作灵活地左右移动，张开双臂阻拦“老鹰”。“小鸡”们要紧紧跟随着“母鸡”，随着“母鸡”的移动而移动，保持队伍的连贯性。</p> <p>4、角色转换：当“老鹰”成功抓住一只“小鸡”后，被抓住的“小鸡”与“老鹰”角色互换，新的“老鹰”继续游戏。游戏持续进行多轮，让每个学生都有机会体验不同角色。</p>
负荷	次数算：进行 5 - 6 轮完整的游戏，每轮游戏结束后可适当休息 2 - 3 分钟。时间算：整个练习过程控制在 20 - 30 分钟，其中热身 5 分钟，游戏时间 10 - 20 分钟。

年级	二年级
内容	2. 青蛙跳荷叶
场地	在操场或体育馆内的空旷区域，用彩色胶带或地垫铺出若干“荷叶”形状，荷叶分布成不规则的路径，路径总长度约 20 米，荷叶大小以能容纳学生双脚站立为宜，相邻荷叶间距离根据二年级学生的跳跃能力设置在 0.5 - 1 米之间。在路径起点设置“青蛙池塘”起点线，终点放置一个较大的彩色圆形地垫代表“对岸”。
器材	彩色胶带或地垫若干（制作荷叶和对岸）。
队形	将学生分成 3 - 4 组，每组学生在“青蛙池塘”起点线后站成一路纵队，学生双脚并拢站在起点线后，双手自然下垂，身体微微下蹲，模仿青蛙的预备姿势。
练习方式	<p>1、教师讲解示范：教师向学生详细讲解游戏规则与动作要领。学生需扮演青蛙，从起点线后的“荷叶”开始跳跃，每次只能跳到相邻的“荷叶”上，不能跨越或遗漏“荷叶”，且在跳跃过程中双脚必须同时起跳、同时落地，身体保持平衡，不能晃动或摔倒。教师进行示范，展示如何正确地从一片荷叶跳到另一片荷叶，强调腿部发力和身体的协调控制。</p> <p>2、热身活动：带领学生进行 5 分钟的热身操，包括头部运动（前后左右点头、转头）、肩部环绕运动、扩胸运动、体转运动、膝关节运动、手腕踝关节运动等，充分活动身体关节，预防受伤。</p> <p>3、游戏开始：每组第一名学生站在起点线后的第一片“荷叶”上，听到教师口令后，双腿弯曲用力蹬地，像青蛙一样向前跳到相邻的“荷叶”上。依次跳跃，直至跳到终点的“对岸”彩色圆形地垫上。如果学生在跳跃过程中未能跳到荷叶上、双脚未同时起跳或落地、身体失去平衡晃动摔倒等，需返回前一片荷叶重新跳跃。</p> <p>4、接力环节：当第一名学生到达终点后，迅速跑回起点线与第二名学生击掌。第二名学生重复上述步骤，依次类推，直到每组所有学生都完成一次“青蛙跳荷叶”。最先完成的小组获胜，教师可给予表扬或小奖品鼓励，如青蛙造型的小贴纸、橡皮等。</p>
负荷	次数算：每组学生进行 3 - 4 轮比赛，每轮比赛之间休息 3 - 4 分钟。 时间算：整个练习过程控制在 25 - 35 分钟，其中热身活动 5 分钟，比赛时间 15 - 25 分钟。

年级	二年级
内容	3. 背靠背、胸靠胸夹球走
场地	在学校操场的平坦区域，用彩色胶带标记出一条长 20 米、宽 3 米的长方形赛道，赛道两端分别设置起点线和终点线。在赛道一侧每隔 4 米放置一个彩色小圆锥，作为行进路线的指示标记。
器材	气球若干（根据学生组数准备），彩色胶带 1 卷，彩色小圆锥 6 个。
队形	将学生分成若干组，每组 2 人。每组学生在起点线后，背靠背站立，两人背部紧密贴合，将一个气球放置在两人背部中间，然后用彩色胶带轻轻缠绕两人腰部，将气球固定在两人中间位置，确保气球不会轻易掉落。学生双手可自然下垂或交叉抱于胸前，双脚分开与肩同宽，做好起跳准备。
练习方式	<p>1、教师讲解示范：教师向学生们详细讲解背靠背夹球跳的规则与技巧。强调两人要协同合作，通过背部的挤压和腿部的力量同时起跳、同时落地，像一个整体一样沿着彩色小圆锥标记的路线向终点前进。在跳跃过程中，要保持气球不掉落，如果气球掉落，需在原地捡起气球，重新放置在背部中间并用胶带固定好后再继续前进。教师在赛道上进行示范，展示正确的起跳姿势、跳跃节奏以及如何在保持气球稳定的同时快速前进。</p> <p>2、热身活动：带领学生进行 5 分钟的热身操，包括头部运动（前后左右点头、转头）、肩部环绕运动、扩胸运动、体转运动、膝关节运动、手腕踝关节运动等，充分活动身体关节，为即将开始的运动做好准备，减少受伤风险。</p> <p>3、比赛开始：每组学生在起点线后听到口令后，两人同时用力向后挤压气球，双腿弯曲并同时发力起跳，沿着赛道向终点线跳跃前进。每次跳跃的距离根据学生的能力和气球的稳定性适当调整，以保持稳定且高效的前进速度。在行进过程中，若气球掉落或者两人的节奏不一致导致摔倒，需在原地调整好后再继续。</p> <p>4、接力环节：当第一组学生到达终点线后，迅速解开腰部胶带，将气球交给下一组学生，下一组学生重复上述步骤。依次类推，直至所有组都完成比赛。最先完成的小组获胜，教师可给予适当奖励，如颁发小奖状、小奖品或者给予表扬，以激励学生积极参与和团队合作精神。</p>
负荷	<p>次数算：进行 3 - 4 组比赛，每组比赛之间休息 3 - 4 分钟。</p> <p>时间算：整个练习过程控制在 30 - 40 分钟，其中热身 5 分钟，比赛时间 20 - 30 分钟。</p>

年级	二年级
内容	4. 合作跳绳比赛
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	短绳 40 个
队形	四列横队
练习方式	一分钟单人双脚跳绳比赛、一分钟单人单脚跳比赛、一分钟单人反摇跳绳比赛、一分钟双人合作跳比赛。每个项目比两次，组间休息 1 分钟。
负荷	<p>次数算：进行 8 组比赛，每组比赛之间休息 1 分钟。</p> <p>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。</p>

年级	二年级
内容	5. 春种与秋收
场地	15 米长×5 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	20 个塑料圈、20 个标志盘
队形	四路纵队
练习方式	参赛队员十人一组成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人跑出将大筐内的标志盘拿出跑向前方，将球分别放入圈内后跑回，击掌后第二人出发，将每个圈内放入一个标志盘后，后面的同学再依次将标志盘取回，依次进行，以完成好且用时少的队为胜。
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。

年级	二年级
内容	6. 踢毽子
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	毽子若干
队形	在规定区域内散点，学生间间隔一米
练习方式	学生散点站好，每人手持一毽。比赛开始，学生用盘踢的方法踢毽。最后以单位时间内踢毽次数多少判定名次。熟练后可以两人一组互相踢传。
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。

年级	二年级
内容	7. 沙包投准
场地	6米×6米区域，标志桶摆放出四条投掷区
器材	小沙包×20、标志桶×4、敏捷圈×4、
队形	学生先成四列横队集合，在练习区域后侧站定，每队之间间隔1米左右，保证投掷空间互不干扰。
练习方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生四列横队站立，每队前4人持沙包站在标志桶后方，双脚前后开立，前脚尖踩在投掷线上，后脚跟踮起，膝盖微屈，身体微微后仰，手臂伸直，将沙包举过头顶，眼睛瞄准敏捷圈。</li> <li>2. 哨响后，第一排学生按照规定姿势投掷沙包，命中靶心（5分）、命中中圈（3分）、命中外圈（1分）。</li> <li>3. 投完后迅速跑到沙包落点处，捡起沙包，沿着指定通道快速跑回队伍，将沙包传递给下一人，下一人重复动作，全队每人投3次，累计总分。</li> </ol>
负荷	次数算：每队3轮×每人3次，组间休息1分钟，共4组。 时间算：总时长15分钟

年级	二年级
内容	8. 哪吒闹海
场地	6米×6米区域、标志桶摆放出四个接力跑道
器材	敏捷圈×6、标志桶×4
队形	四路纵队在起点线后站定，每队学生间距1米，前后对齐，保证起跑空间充足。
练习方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四路纵队，首名学生将一个敏捷圈拿在手上并举高，另外一个敏捷圈拿在手上并挂住另外一只脚。</li> <li>2. 哨响后，单脚往前跳跃到终点处。</li> <li>3. 到达终点后迅速转身，沿着跑道外侧快速跑回起点，将两个敏捷圈传递给下一人，下一人重复动作。</li> </ol>
负荷	次数算：3轮接力/组，重复3组，组间拉伸30秒。 时间算：每轮限时4分钟，总时长15分钟。



哪吒闹海

年级	二年级
内容	9. 开车接力
场地	米×6 米区域，标志桶摆放出四条跑道
器材	敏捷圈×8（方向盘）、标志桶×8
队形	四路纵队在直道起点线后集合，每队学生间隔 1 米，呈一路纵队排列，队伍整齐，前后学生保持适当间距。
练习方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四路纵队，首名学生双手平握敏捷圈作方向盘，同时腰上套上敏捷圈。</li> <li>2. 哨响后，学生模拟开车动作，在行进过程中，两脚必须撑开，防止敏捷圈掉下。</li> <li>3. 到达终点后迅速转身，沿着原路做同样动作返回起点，将两个敏捷圈传递给下一人，下一人重复动作。</li> </ol>
负荷	次数算：每队完成 5 圈接力，重复 2 组，组间休息 1 分钟。 时间算：总时长 12 分钟。
 开车接力	

年级	二年级
内容	10. 极速缆车
场地	6 米×6 米区域，标志桶摆放出四条缆车道
器材	长绳×8、毽子×4
队形	四路纵队在直道起点线后集合，每队学生间隔 1 米，呈一路纵队排列，队伍整齐，前后学生保持适当间距。
练习方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四路纵队，首名学生头顶毽子，将毽子放稳，避免运输途中掉落。</li> <li>2. 哨响后，学生沿着长绳，模拟缆车动作，运输毽子。到达终点后迅速转身，沿着原路做同样动作返回起点，将两个敏捷圈传递给下一人，下一人重复动作。</li> <li>3. 若途中掉落毽子 3 次以上，需返回起点重发。</li> </ol>
负荷	次数算：每队运送 5 趟，重复 3 组。 时间算：总时长 18 分钟。

年级	二年级
内容	11. 横扫千军
场地	6米×6米区域，标志桶摆放在终点处
器材	跳绳×2、标志桶×4
队形	四路纵队在直道起点线后集合，每队学生间隔1米，呈一路纵队排列，队伍整齐，前后学生保持适当间距。
练习方式	1. 学生成四路纵队站立，首名的八位学生两两牵一根绳跑至前方标志桶并转弯返回。 2. 而后两人蹲下慢跑，让本组组员依次跳过手中的绳。3. 再全组蹲下，让两名同学牵绳从全组同学上方返回。4. 回到起点后再换另外两名同学持绳出发。
负荷	次数算：每队3轮×每人3次，组间休息1分钟，共4组。时间算：总时长15分钟
 横扫千军	

年级	二年级
内容	12. 小二上菜
场地	6米×6米区域，标志桶摆放在终点处
器材	体操垫×4、软排球×4、标志桶×4
队形	四路纵队在直道起点线后集合，每队学生间隔1米，呈一路纵队排列，队伍整齐，前后学生保持适当间距。
练习方式	1. 四路纵队，首名学生持体操垫，将软排球放置体操垫上。 2. 哨响后，学生保持体操垫稳定，步伐均匀，绕过终点标志桶返回，绕障碍时身体要灵活转动，避免碰倒标志桶。 3. 到达终点后迅速转身，沿着原路做同样动作返回起点，将两个体操垫、软排球传递给下一人，下一人重复动作。
负荷	次数算：每队完成6趟，重复2组，组间抖手放松10秒。 时间算：总时长12分钟
 小二上菜	

年级	二年级
内容	13. 芝麻开门
场地	大操场
器材	标志桶×24
队形	四列横队
练习方式	<p>将学生分成人数相等的四队，教师设置一条起跑线，随后每间隔 5 米放置两个相同的标志桶并将标志桶并拢，此为一对标志桶，每一队前面共放置 3 对标志桶。教师发令后，每队排头出发将并拢的标志桶打开，直至将 3 对标志桶完全打开后，反跑回队伍与下位同学击掌接力，下位同学可以出发此时要将分开的标志桶重新并拢，将三对标志桶并拢后，即可返回队伍与下位同学击掌接力，下位同学即可出发，一人分开标志桶下一位同学就是并拢标志桶，以此类推，直至全员完成挑战。</p>
负荷	次数算：以队伍互换 3 次为一组；时间算：15-20 分钟

年级	二年级
内容	14. 鲤鱼跃龙门
场地	10*10 的场地
器材	四根泡沫棒，八个标志桶
队形	八路纵队
练习方式	<p>四人一组，两人肩并肩，两人抓泡沫棒两端并将泡沫棒放于队友的脚前，等队友跳跃过去后，再将泡沫棒从队友头顶绕过放于脚前，以此往复；往返时交换。</p>
负荷	时间算：5 分钟热身，最先完成的获胜。

年级	二年级
内容	15. 锥桶传球比快
场地	15 米长×5 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	锥桶 40 个、软排球 40 个
队形	四列横队或四路纵队，熟练后也可变换队形。
练习方式	四列横队或四路纵队，每一横排或每一路一队，从排头开始用锥桶传给下一位同学用锥桶接，以此类推，最先将锥桶传完的组别获胜，练习过程中除排头外的其余同学不可用手碰球。
负荷	次数算：进行 4 - 5 组比赛，每组比赛之间休息 3 - 4 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。

年级	二年级
内容	16. 钻隧道
场地	15*15 的场地
器材	无
队形	二路纵队
练习方式	二路纵队，两人一组面对面，手搭肩，从排头向排位方向钻，出“隧道”以后继续手搭肩，可以摆成不同形状的隧道。
负荷	可以连续玩耍

年级	二年级
内容	17. 移动山洞
场地	10*15 的场地
器材	标志桶八个
队形	四路纵队
练习方式	将学生分成人数相等的四队，例如：甲、乙、丙、丁四队。教师设置一条起跑线，在距离起跑线 10-12 米处放置标志桶（标志桶放置两队中间位置），随后教师发令。学生四人为一组（甲队和乙队合作，丙队和丁队合作），四位学生两人面对面拉手，四人呈前后位置，当听到教师发令后前面的学生手牵手举高，后面的两人手牵手穿过，随后穿过山洞的学生手牵手举高，后面同学穿过，以此类推直至到达标记桶，按照相同的方式返回队伍，下一组学生出发，直至全员完成挑战。
负荷	次数算：以队伍互换 3 次为一组；时间算：12-15 分钟

年级	二年级
内容	18. 摸石头过河
场地	在操场或室内体育馆的平坦地面上，用彩色胶带标记出一条长 20 米、宽 2 米的模拟“河道”。在“河道”的起点线前方放置若干“石头”（彩色塑料垫或纸板，大小以能容纳学生单脚站立为宜），并在“河道”终点线处放置一个彩色呼啦圈作为“对岸”的标志。
器材	彩色塑料垫或纸板 10 - 15 块（作为“石头”），彩色呼啦圈 1 个。
队形	将学生分成 4 组，每组学生在“河道”起点线后站成一路纵队，学生双脚并拢站在起点线后，身体保持正直，眼睛注视前方。
练习方式	<p>1、教师讲解示范：教师向学生详细讲解游戏规则与动作要领。学生需站在起点线后的第一块“石头”上，然后将后面的“石头”依次向前移动，每次只能移动一块“石头”，且身体任何部位不能接触“河道”地面，只能通过双脚交替踩在“石头”上过河，直至到达终点线的彩色呼啦圈处。教师在一旁进行完整的示范动作，展示如何正确移动“石头”和过河的技巧，如保持身体平衡、脚步移动的顺序等。</p> <p>2、热身活动：带领学生进行 5 分钟的热身操，包括头部运动（前后左右点头、转头）、肩部环绕运动、扩胸运动、体转运动、膝关节运动、手腕踝关节运动等，充分活动身体关节，预防受伤。</p> <p>3、游戏开始：每组第一名学生站在起点线后的第一块“石头”上，听到教师口令后，开始移动“石头”过河。学生先将手中的“石头”向前放置在合适的位置，然后单脚跳起，将另一只脚踩到新放置的“石头”上，再将原来站立的“石头”拿起，继续向前放置并重复上述动作。在过河过程中，如果学生身体任何部位接触到“河道”地面，则需返回起点线重新开始。</p> <p>4、接力环节：当第一名学生成功到达终点线的彩色呼啦圈处后，迅速跑回起点线与第二名学生击掌。第二名学生重复上述步骤，依次类推，直到每组所有学生都完成一次“摸石头过河”。最先完成的小组获胜，教师可给予表扬或小奖品鼓励。</p>
负荷	<p>次数算：每组学生进行 3 - 4 轮比赛，每轮比赛之间休息 3 - 4 分钟。</p> <p>时间算：整个练习过程控制在 30 - 40 分钟，其中热身活动 5 分钟，比赛时间 20 - 30 分钟，放松活动 5 分钟。</p>

年级	二年级
内容	19. 齐头并进
场地	一片平整的场地
器材	报纸若干
队形	四路纵队
练习方式	两个学生一组面对面，头顶贴头顶，头顶中间夹着一张报纸，像螃蟹一样横向移动，绕过标志桶返回起点接力。
负荷	次数算：以队伍互换五次为一组比赛×5-8次；时间算：12-15分钟

年级	二年级
内容	20. 背人
场地	在场地上画两条相距 15 米的平行线，一条为起点线，另一条为折返线。
器材	标志桶×8
队形	教师可将学生分成人数相等的两队，各成一路纵队，彼此间隔 3 米站在起点线后。游戏开始，各队排头将第 2 人背起准备起跑。当教师发令后，排头背人迅速跑至终点处，放下第 2 人，然后第 2 人迅速跑回本队，背起第 3 人跑至终点放下，第 3 人迅速跑回本队背起第 4 人以此类推(要求每人背一次)，以全队全部搬运过终点线的队为胜。
练习方式	游戏规则：1、背人必须在终点线后才算完成。2、跑的途中，如被背人落地，必须原地背好后方能继续前进
负荷	次数算：以队伍互换五次为一组比赛×5-8次；时间算：12-15分钟

年级	二年级
内容	21. 双手拍球
场地	15*15 的场地内
器材	篮球若干
队形	四列横队
练习方式	两人一组，双手同节奏拍球，熟练后可一上一下、一左一右、同左右。
负荷	次数算：最先完成 50 次的小组获胜；时间算，一分钟拍球次数最多的小组获胜。

年级	二年级
内容	22. 抛接篮球
场地	篮球场地或开放的运动场地，场地足够宽敞，适合 4 组学生站成横队进行接球游戏。
器材	篮球 20 个
队形	四列横队，面对面站好。
练习方式	<p>分成四列横队，面对面站好，前后两人一组，每列的两个人相隔一定距离，初步建议距离为 3-5 米（根据场地大小调整）。</p> <p>接球方式：每对队员必须在一定的时间内接住尽可能多的球。</p> <p>每个队员依次进行不同方式的接球，具体如下：</p> <p>单手接球：在抛球后，接球员必须用单手接球。</p> <p>双手接球，但抬脚接球：接球员抬起一只脚，另一只脚站立，双手接球。</p> <p>背后接球：接球员背对球，尝试通过背后接球。</p> <p>低位接球：接球员屈膝并以低姿势接球，注意不要弯腰。</p> <p>跳跃接球：接球员跳起接球，增强爆发力和反应能力。</p> <p>高球接球：抛球员将球抛得较高，接球员需跳起接球。</p> <p>接球流程：</p> <p>游戏开始时，每对队员的第一人抛球，第二人进行接球。</p> <p>抛球员抛完球后，接球员必须在尽量短的时间内完成接球，并将球传回给抛球员。</p> <p>换接球方式后，继续进行游戏。每种接球方式按顺序轮流进行。</p> <p>每对队员在规定时间内尽量完成接球，计时结束时统计接球次数。</p>
负荷	<p>每轮时间为 1 分钟，每个队员必须轮流完成多种接球方式。总共完成 5 种不同的接球方式（单手接、双手抬脚接、背后接、低位接球、跳跃接球）。</p> <p>每组在 1 分钟内完成所有接球方式后，停下计时，记录该组接球的总次数。</p>