

16班	体能游戏 5: 小二上菜	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 4: 跳绳接力	篮球游戏 2: 障碍赛	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 2: 背人	体能游戏 2: 背人	体能游戏 7: 移动山洞	篮球比赛: 蚂蚁搬家	篮球比赛: 蚂蚁搬家	体能游戏 5: 小二上菜	极速传球大挑战	极速传球大挑战	篮球游戏 2: 障碍赛	篮球游戏 2: 障碍赛
17班	体能游戏 7: 移动山洞	体能游戏 5: 小二上菜	体能游戏 5: 小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 2: 背人	体操游戏 4: 摸石过河	体操游戏 4: 摸石过河	体能游戏 6: 开车接力	篮球比赛: 蚂蚁搬家	篮球比赛: 蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
18班	体能游戏 7: 移动山洞	体能游戏 5: 小二上菜	体能游戏 5: 小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 2: 背人	体操游戏 4: 摸石过河	体操游戏 4: 摸石过河	体能游戏 7: 移动山洞	篮球比赛: 蚂蚁搬家	篮球比赛: 蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
19班	体能游戏 7: 移动山洞	体能游戏 5: 小二上菜	体能游戏 5: 小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 2: 背人	体操游戏 4: 摸石过河	体操游戏 4: 摸石过河	篮球游戏 1: 篮球小火车	篮球比赛: 蚂蚁搬家	篮球比赛: 蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
20班	体能游戏 7: 移动山洞	体能游戏 5: 小二上菜	体能游戏 5: 小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 2: 背人	体操游戏 4: 摸石过河	体操游戏 4: 摸石过河	篮球游戏 2: 障碍赛	篮球比赛: 蚂蚁搬家	篮球比赛: 蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
21班	体能游戏 7: 移动山洞	体能游戏 5: 小二上菜	体能游戏 5: 小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 4: 跳绳接力	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 3: 两人三足	体能游戏 2: 背人	体操游戏 4: 摸石过河	体操游戏 4: 摸石过河	篮球游戏 2: 障碍赛	篮球比赛: 蚂蚁搬家	篮球比赛: 蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
年级	五年级															
内容	三月比赛项目: 跳绳接力(记总时间)															
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	两个排头学生手持跳绳, 站在起点位置, 准备开始跳绳。 听到教师或哨声信号后, 学生立即开始跳绳, 并自行计数。 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。 到达某一数量, 下一位同学接力, 记总时长。															
负荷	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。															

16班	体能游戏 4：跳绳接力	体能游戏 5：小二上菜	体能游戏 5：小二上菜	体能游戏 5：小二上菜	篮球游戏 2：障碍赛	篮球游戏 2：障碍赛	体操游戏 4：摸石过河	体操游戏 4：摸石过河	篮球比赛：蚂蚁搬家	体能游戏 7：移动山洞	体能游戏 7：移动山洞	体能游戏 2：背人	极速传球大挑战	极速传球大挑战	体能游戏 3：两人三足	体能游戏 3：两人三足
17班	篮球比赛：蚂蚁搬家	体能游戏 4：跳绳接力	体能游戏 4：跳绳接力	体能游戏 6：开车接力	体能游戏 5：小二上菜	体能游戏 5：小二上菜	篮球游戏 2：障碍赛	篮球游戏 2：障碍赛	体操游戏 4：摸石过河	篮球游戏 1：篮球小火车	篮球游戏 1：篮球小火车	体能游戏 3：两人三足	体能游戏 7：移动山洞	体能游戏 7：移动山洞	极速传球大挑战	极速传球大挑战
18班	篮球比赛：蚂蚁搬家	体能游戏 4：跳绳接力	体能游戏 4：跳绳接力	体能游戏 7：移动山洞	体能游戏 5：小二上菜	体能游戏 5：小二上菜	篮球游戏 2：障碍赛	篮球游戏 2：障碍赛	体操游戏 4：摸石过河	篮球游戏 1：篮球小火车	篮球游戏 1：篮球小火车	体能游戏 3：两人三足	体能游戏 7：移动山洞	体能游戏 7：移动山洞	极速传球大挑战	极速传球大挑战
19班	篮球比赛：蚂蚁搬家	体能游戏 4：跳绳接力	体能游戏 4：跳绳接力	篮球游戏 1：篮球小火车	体能游戏 5：小二上菜	体能游戏 5：小二上菜	篮球游戏 2：障碍赛	篮球游戏 2：障碍赛	体操游戏 4：摸石过河	篮球游戏 1：篮球小火车	篮球游戏 1：篮球小火车	体能游戏 3：两人三足	体能游戏 7：移动山洞	体能游戏 7：移动山洞	极速传球大挑战	极速传球大挑战
20班	篮球比赛：蚂蚁搬家	体能游戏 4：跳绳接力	体能游戏 4：跳绳接力	篮球游戏 2：障碍赛	体能游戏 5：小二上菜	体能游戏 5：小二上菜	篮球游戏 2：障碍赛	篮球游戏 2：障碍赛	体操游戏 4：摸石过河	篮球游戏 1：篮球小火车	篮球游戏 1：篮球小火车	体能游戏 3：两人三足	体能游戏 7：移动山洞	体能游戏 7：移动山洞	极速传球大挑战	极速传球大挑战
21班	篮球比赛：蚂蚁搬家	体能游戏 4：跳绳接力	体能游戏 4：跳绳接力	篮球游戏 2：障碍赛	体能游戏 5：小二上菜	体能游戏 5：小二上菜	篮球游戏 2：障碍赛	篮球游戏 2：障碍赛	体操游戏 4：摸石过河	篮球游戏 1：篮球小火车	篮球游戏 1：篮球小火车	体能游戏 3：两人三足	体能游戏 7：移动山洞	体能游戏 7：移动山洞	极速传球大挑战	极速传球大挑战

年级	五年级
内容	四月比赛项目：体操游戏（摸石过河）
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、无障碍物，以保障学生安全
器材	瑜伽砖每班X6
队形	学生以 2 路纵队排列，每队保持适当间距。能锻炼学生的协调性和力量。
练习方式	四个排头学生站在起点位置，准备进行接力。 听到教师或哨声信号后，学生立即开始。 到达虚拟终点后，迅速跑回起点位置，与队伍中的下一位学生双手击掌，视为接力成功。随后，该学生跑到排尾，下一位学生继续接力。 依次类推，直至所有学生都完成一轮接力。以一轮或几轮完成的快慢决定比赛的胜负。
负荷	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。

	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	跳绳比稳	篮球游戏3: 运球接力	篮球游戏3: 运球接力	体能游戏3: 两人三足	篮球游戏4: 极速传球大挑战	篮球游戏4: 极速传球大挑战	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	体操游戏1: 匍匐前进	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	体操游戏4: 摸石过河	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体操游戏1: 匍匐前进	体操游戏1: 匍匐前进
2班	跳绳比稳	篮球游戏4: 极速传球大挑战	篮球游戏4: 极速传球大挑战	体能游戏3: 两人三足	体操游戏1: 匍匐前进	体操游戏1: 匍匐前进	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	体操游戏2: 跪跳起	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	体操游戏4: 摸石过河	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体操游戏2: 跪跳起	体操游戏2: 跪跳起
3班	跳绳比稳	体操游戏1: 匍匐前进	体操游戏1: 匍匐前进	体能游戏3: 两人三足	体操游戏2: 跪跳起	体操游戏2: 跪跳起	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	体操游戏3: 前滚翻	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	体操游戏4: 摸石过河	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体操游戏3: 前滚翻	体操游戏3: 前滚翻
4班	跳绳比稳	体操游戏2: 跪跳起	体操游戏2: 跪跳起	体能游戏3: 两人三足	体操游戏3: 前滚翻	体操游戏3: 前滚翻	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	体操游戏4: 摸石过河	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	体操游戏4: 摸石过河	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体操游戏4: 摸石过河	体操游戏4: 摸石过河
5班	跳绳比稳	体操游戏3: 前滚翻	体操游戏3: 前滚翻	体能游戏4: 跳绳接力	体操游戏4: 摸石过河	体操游戏4: 摸石过河	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏1: 接力跑	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	篮球游戏1: 篮球小火车	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体能游戏1: 接力跑	体能游戏1: 接力跑
6班	篮球游戏3: 运球接力	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏1: 接力跑	体能游戏1: 接力跑	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	篮球游戏1: 篮球小火车	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人
7班	篮球游戏4: 极速传球大挑战	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏3: 两人三足	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	篮球游戏1: 篮球小火车	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足
8班	体操游戏1: 匍匐前进	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	篮球游戏1: 篮球小火车	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力
9班	体操游戏2: 跪跳起	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	篮球游戏2: 障碍赛	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜
10班	体操游戏3: 前滚翻	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	体能游戏6: 开车接力	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	篮球游戏2: 障碍赛	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)	体能游戏6: 开车接力	体能游戏6: 开车接力
11班	体操游戏4: 摸石过河	体操游戏4: 摸石过河	体操游戏4: 摸石过河	体能游戏5: 小二上菜	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	篮球游戏2: 障碍赛	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)
12班	体能游戏1: 接力跑	体能游戏1: 接力跑	体能游戏1: 接力跑	体能游戏5: 小二上菜	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	篮球游戏1: 篮球小火车	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	篮球游戏2: 障碍赛	篮球游戏1: 篮球小火车	篮球游戏1: 篮球小火车	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)
13班	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	体能游戏7: 移动山洞	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	篮球游戏2: 障碍赛	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	极速传球大挑战	篮球游戏2: 障碍赛	篮球游戏2: 障碍赛	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)
14班	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	体能游戏7: 移动山洞	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	篮球游戏3: 运球接力	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	极速传球大挑战	篮球游戏3: 运球接	篮球游戏3: 运球接	跳绳比稳(比赛)	跳绳比稳(比赛)

													力	力		
15班	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏7: 移动山洞	跳绳比稳	跳绳比稳	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	篮球游戏4: 极速传球大挑战	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	极速传球大挑战	篮球游戏4: 极速传球大挑战	篮球游戏4: 极速传球大挑战	跳绳比稳 (比赛)	跳绳比稳 (比赛)
16班	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏6: 开车接力	体能游戏6: 开车接力	体能游戏4: 跳绳接力	体能游戏4: 跳绳接力	体操游戏1: 匍匐前进	体能游戏2: 背人	体能游戏2: 背人	极速传球大挑战	体操游戏1: 匍匐前进	体操游戏1: 匍匐前进	跳绳比稳 (比赛)	跳绳比稳 (比赛)
17班	体能游戏6: 开车接力	体能游戏6: 开车接力	体能游戏6: 开车接力	体能游戏2: 背人	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体操游戏2: 跪跳起	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	篮球比赛: 蚂蚁搬家	体操游戏2: 跪跳起	体操游戏2: 跪跳起	跳绳比稳 (比赛)	跳绳比稳 (比赛)
18班	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏7: 移动山洞	体能游戏2: 背人	篮球游戏1: 篮球小火车	篮球游戏1: 篮球小火车	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体操游戏3: 前滚翻	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	篮球比赛: 蚂蚁搬家	体操游戏3: 前滚翻	体操游戏3: 前滚翻	跳绳比稳 (比赛)	跳绳比稳 (比赛)
19班	篮球游戏1: 篮球小火车	篮球游戏1: 篮球小火车	篮球游戏1: 篮球小火车	体能游戏2: 背人	篮球游戏2: 障碍赛	篮球游戏2: 障碍赛	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体操游戏4: 摸石过河	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	篮球比赛: 蚂蚁搬家	体操游戏4: 摸石过河	体操游戏4: 摸石过河	跳绳比稳 (比赛)	跳绳比稳 (比赛)
20班	篮球游戏2: 障碍赛	篮球游戏2: 障碍赛	篮球游戏2: 障碍赛	体能游戏2: 背人	篮球游戏3: 运球接力	篮球游戏3: 运球接力	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏1: 接力跑	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	篮球比赛: 蚂蚁搬家	体能游戏1: 接力跑	体能游戏1: 接力跑	跳绳比稳 (比赛)	跳绳比稳 (比赛)
21班	篮球游戏2: 障碍赛	篮球游戏2: 障碍赛	篮球游戏2: 障碍赛	体能游戏2: 背人	篮球游戏3: 运球接力	篮球游戏3: 运球接力	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏5: 小二上菜	体能游戏1: 接力跑	体能游戏3: 两人三足	体能游戏3: 两人三足	篮球比赛: 蚂蚁搬家	体能游戏1: 接力跑	体能游戏1: 接力跑	跳绳比稳 (比赛)	跳绳比稳 (比赛)
年级				五年级												
内容				五月比赛项目: 体能游戏 (背人)												
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>每队的第一名学生背着后一名同学, 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标志桶位置往返。</p> <p>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>												
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>												

15班	体能游戏5:小二上菜	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏4:跳绳接力	篮球游戏2:障碍赛	体能游戏3:两人三足	体能游戏3:两人三足	体能游戏2:背人	体能游戏2:背人	体能游戏7:移动山洞	篮球比赛:蚂蚁搬家	篮球比赛:蚂蚁搬家	体能游戏4:跳绳接力	极速传球大挑战	极速传球大挑战	篮球游戏2:障碍赛	篮球游戏2:障碍赛
16班	体能游戏5:小二上菜	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏4:跳绳接力	篮球游戏2:障碍赛	体能游戏3:两人三足	体能游戏3:两人三足	体能游戏2:背人	体能游戏2:背人	体能游戏7:移动山洞	篮球比赛:蚂蚁搬家	篮球比赛:蚂蚁搬家	体能游戏5:小二上菜	极速传球大挑战	极速传球大挑战	篮球游戏2:障碍赛	篮球游戏2:障碍赛
17班	体能游戏7:移动山洞	体能游戏5:小二上菜	体能游戏5:小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏3:两人三足	体能游戏3:两人三足	体能游戏2:背人	体操游戏4:摸石过河	体操游戏4:摸石过河	体能游戏6:开车接力	篮球比赛:蚂蚁搬家	篮球比赛:蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
18班	体能游戏7:移动山洞	体能游戏5:小二上菜	体能游戏5:小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏3:两人三足	体能游戏3:两人三足	体能游戏2:背人	体操游戏4:摸石过河	体操游戏4:摸石过河	体能游戏7:移动山洞	篮球比赛:蚂蚁搬家	篮球比赛:蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
19班	体能游戏7:移动山洞	体能游戏5:小二上菜	体能游戏5:小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏3:两人三足	体能游戏3:两人三足	体能游戏2:背人	体操游戏4:摸石过河	体操游戏4:摸石过河	篮球游戏1:篮球小火车	篮球比赛:蚂蚁搬家	篮球比赛:蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
20班	体能游戏7:移动山洞	体能游戏5:小二上菜	体能游戏5:小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏3:两人三足	体能游戏3:两人三足	体能游戏2:背人	体操游戏4:摸石过河	体操游戏4:摸石过河	篮球游戏2:障碍赛	篮球比赛:蚂蚁搬家	篮球比赛:蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
21班	体能游戏7:移动山洞	体能游戏5:小二上菜	体能游戏5:小二上菜	极速传球大挑战	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏4:跳绳接力	体能游戏3:两人三足	体能游戏3:两人三足	体能游戏2:背人	体操游戏4:摸石过河	体操游戏4:摸石过河	篮球游戏2:障碍赛	篮球比赛:蚂蚁搬家	篮球比赛:蚂蚁搬家	极速传球大挑战	极速传球大挑战
年级				五年级												
内容				六月比赛项目:运球接力												
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8个、锥桶若干												
队形				八路纵队,每组五人												
练习方式				参赛队员五人一组成一路纵队站在起跑线后,比赛开始,第一人直线运球跑到到达指定位置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。												

年级	五年级
内容	体能游戏 2: 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。(大操场)
器材	标志桶×8
队形	学生分成人数相等并为偶数的两队, 各成一路纵队, 彼此间隔 3 米站在起点线后。
练习方式	<p>教师可将学生分成人数相等并为偶数的两队, 各成一路纵队, 彼此间隔 3 米站在起点线后。戏开始, 各队排头将第 2 人背起准备起跑。当教师发令后, 排头背人迅速跑至折返线处, 放下第 2 人, 然后第 2 人将排头抱起后迅速跑回本队。被抱的人以手拍第 2 组被背人的手后站到队尾。第 2 组按同样方法进行, 直至全队每组往返做两次(要求每人要背、抱各一次), 以先做完的队为胜。</p> <p>游戏规则:</p> <p>1、背人、抱人必须在起点线和折返线后完成方能起跑。</p> <p>2、跑的途中, 如被背人或被抱人落地, 必须原地背或抱好后方能继续前进</p>
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	五年级
内容	体能游戏 3: 两人三足
场地	大操场
器材	标志桶×4
队形	四列横队
练习方式	<p>让每组的两名参与者并排站立, 将相邻的两条腿用绳子或布条绑在一起。绳子一般绑在脚踝上方, 要绑得牢固但不能过紧, 以免影响血液循环。</p> <p>起跑: 所有小组在起跑线后站好, 听到口令后, 各小组同时出发。</p> <p>前进: 两名参与者要协调配合, 通过喊口号等方式保持步伐一致, 共同向前行进。可以是一人先迈外侧脚, 另一人先迈内侧脚, 然后依次交替前进。</p> <p>到达终点: 最先到达终点的小组获胜。</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	五年级
内容	体能游戏 4: 跳绳接力
场地	大操场
器材	跳绳若干
队形	四路纵队
练习方式	<p>参赛队员成一路纵队站在起跑线后。比赛开始, 第一人下持跳绳向前跳出, 绕过标志物跑回, 将跳绳交给第二人, 依次进行, 以先跑完的队为胜</p> <p>规则: (1) 只能跳绳跑, 不得持绳跑。(2) 必须绕过标志物。</p>
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	五年级
内容	体能游戏 5: 小二上菜
场地	1、在场地上画两条相距 15 米的平行线为起点线。
器材	2、垫子四个、软式排球四个、标志桶 4 个。(大操场)
队形	将学生分成人数相等的四队, 各队又分成甲队、乙、丙、丁队四组, 各成纵队相对站在两条起点线后, 队与队的间隔为 3 米。
练习方式	教师可将学生分成人数相等的两队, 各队又分成甲队、乙队两组, 各成纵队相对站在两条起点线后,

	队与队的间隔为 3 米。游戏开始，各队排头拿起垫子，垫子上放置一颗软式排球出发到标志桶的位置，随后往返，将垫子和球交给下一位同学，完成的同学排到队尾，直至全员完成挑战。（没有软式排球可以用足球或篮球代替）
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	五年级
内容	体能游戏 7：移动山洞
场地	大操场
器材	标志桶×2
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	五年级
内容	篮球游戏 1：篮球小火车
场地	学校操场的空旷、平坦区域，长度约 20-30 米，宽度能容纳小组纵队并排前行。
器材	篮球若干，数量与小组数量相同。
队形	每组孩子组成一列纵队，保持前后间距约 30-40 厘米，确保“小火车”移动顺畅且避免碰撞。
练习方式	将孩子们分成 3-4 个小组，每组 6-8 人。每组孩子站成一列纵队，除队首的孩子外，其余孩子都将右手搭在前一个孩子的左肩上，形成“小火车”队形。队首的孩子手持一个篮球，游戏开始，队首的孩子用右手运球前进，后面的“车厢”成员跟随移动。运球过程中，球不能离开地面，若球掉落，队首孩子需捡起球，在掉落处重新开始运球。当队首孩子运球到达场地另一端的指定终点线后，将球传递给队尾的孩子，此时“小火车”需迅速反向排列，由新的队首（原队尾孩子）运球返回起点。最先返回起点的小组获胜。
负荷	游戏总时长控制在 15-20 分钟，包含 3-4 分钟的规则讲解与热身准备。游戏期间，根据孩子们的体能，安排 1-2 次休息，每次休息 2-3 分钟。游戏强度适中，每个孩子作为队首运球的次数约为 1-2 次，全程参与“小火车”移动，既保证孩子充分活动，又不会让他们感到过于疲惫，让孩子们在欢乐的氛围中体验篮球运动的乐趣。
年级	五年级
内容	篮球游戏 2：障碍赛
场地	操场的一块长方形区域，长约 20 米，宽约 10 米。在场地中用标志桶设置 S 形路线，并在路线上每隔一段距离放置一根跳绳作为需要跨越的障碍。
器材	篮球若干、标志桶若干、跳绳若干（作为障碍物）
队形	将学生分成若干小组，每组 5 人，各小组站成一路纵队在起点线后。
练习方式	每组第一名学生手持篮球，听到口令后运球出发，沿着 S 形路线依次绕过标志桶，并跨越跳绳障碍，到达终点后返回起点，将球交给下一名同学。下一名同学重复上述动作，最先完成接力的小组获胜。在游戏过程中，如果学生运球失误，需要在失误处捡起球继续前进。
负荷	运动强度中等偏上，学生需要在运球过程中快速变向、跨越障碍，对身体的协调性和心肺功能有一定要求，平均心率约 120-140 次/分钟。游戏时间控制在 12-18 分钟，小组接力间隙可休息 1-2 分钟，保证学生有足够的体力完成比赛。
年级	五年级
内容	篮球游戏 3：运球接力
场地	学校的一块篮球场地
器材	篮球若干（根据小组数量和游戏难度调整，建议每组至少准备 5 个篮球）。
队形	每组玩家在起点蚁巢一侧站成一路纵队。
练习方式	将玩家分成若干小组，每组人数相同。在场地两端设置起点和终点，起点蚁巢放置若干篮球。游戏开始，每组第一个玩家需用单手运球的方式，将一个篮球从起点运送到终点，然后返回起点，与下一位组员击掌，下一位组员重复动作，依次类推。在规定时间内，成功将篮球运送到终点数量最多的小组获胜。若运球过程中球掉落，需捡起球并在掉落处重新开始运球。
负荷	游戏时间设定为 10-15 分钟，中间可适当休息 1-2 次，每次休息 1-2 分钟。游戏强度适中，能有效锻炼玩家的单手运球能力、身体协调性以及团队协作能力。每组玩家平均参与运球次数为 5-8 次，确保每位玩家都能得到充分的练习。
年级	五年级
内容	篮球游戏 4：极速传球大挑战
场地	田径场
器材	篮球若干（每组 1 个）、障碍物（锥桶）6-8 个。
队形	每组玩家站成一条直线，前后间距保持在 1-1.5 米左右，便于传球。
练习方式	玩家分成若干小组，每组人数相等。在场地中设置多个障碍物，如锥桶。每组玩家站成一条直线，第一位玩家手

	持篮球，游戏开始后，第一位玩家迅速将球依次传递给下一位组员，传球方式可以是胸前传球、击地传球等常规传球方式。球需绕过场地中的障碍物，到达最后一位组员手中后，最后一位组员再将球以同样方式传回到第一位组员手中。如此往返，在规定时间内，完成传球次数最多的小组获胜。若传球过程中球掉落或未按规定绕过障碍物，则需重新从掉落处或违规处开始传球。
负荷	游戏时间设定为 8-12 分钟，中间可休息 1-2 次，每次休息 1-2 分钟。游戏强度适中偏上，既能锻炼玩家的传球技巧，又能提升团队协作和反应能力。每组玩家平均参与传球次数约为 10-15 次，保证每位玩家都能充分参与到游戏中。
年级	五年级
内容	篮球比赛：蚂蚁搬家
场地	学校操场的空旷、平坦区域，地面最好是塑胶或草地，以保障学生安全。
器材	根据小组数量和游戏难度准备足够数量的篮球，确保每个小组在起点区都有充足的篮球可供搬运，建议每个小组比赛时起点区放置 8-10 个篮球，同时准备 3-5 个备用篮球。
队形	每组同学在篮球起点区一侧站成一路纵队，前后间距保持 60-80 厘米，避免相互干扰。
练习方式	将所有参赛学生分成若干小组，每组 6-8 人。在场地两端分别设置“篮球起点区”和“篮球终点区”，在篮球起点区放置若干篮球。游戏开始，每组前 2 位同学用腹部夹住一个篮球，从起点区跳跃前进至终点区，将球放入终点区后，迅速返回起点，与下一位同学击掌，下一位同学重复动作，依次类推。在规定的时间内，统计各小组成功搬运到终点区的篮球数量，搬运数量最多的小组获胜。若在搬运过程中球掉落，需捡起球并在掉落处重新夹好球后继续前进。
负荷	每组学生在比赛中的实际搬运时间为 1-2 分钟，避免学生因长时间高强度运动而疲劳。

年级	五年级
内容	体操游戏4：摸石过河
场地	学校操场的一块平整区域，长约 15 米，宽约 10 米。用标志桶在场地两端设置起点和终点线。
器材	瑜伽砖*16，每组 4 个 标志桶*8（用于设置起点和终点）
队形	将学生分成4 组。各小组站成一路纵队在起点线后准备。
练习方式	第一位同学手持三块瑜伽砖，从起点出发，双脚踩在瑜伽砖上，交替移动砖头前进 10 米，期间手和脚不得接触地面，到达终点后拿着泡沫砖跑回起点与下一名队员击掌接力，下一位学生击掌后开始，重复上述动作，依次类推，最先完成接力的小组获胜。
负荷	游戏强度适中，能有效锻炼玩家的身体协调性以及团队协作能力，时间控制在 12-15 分钟，确保每位玩家都能得到充分的练习。