

	3月							
	第一周		第二周		第三周		第四周	
	周二	周四	周二	周四	周二	周四	周二	周四
1班	仰卧起坐	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	仰卧起坐	活动8: 体能游戏-两人三足
2班	仰卧起坐	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动8: 体能游戏-两人三足	活动8: 体能游戏-两人三足	仰卧起坐	活动9: 体能游戏-移动山洞
3班	仰卧起坐	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动8: 体能游戏-两人三足	活动8: 体能游戏-两人三足	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动9: 体能游戏-移动山洞	仰卧起坐	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛
4班	仰卧起坐	活动8: 体能游戏-两人三足	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	仰卧起坐	活动11: 篮球游戏-篮球小火车
5班	仰卧起坐	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	仰卧起坐	活动12: 篮球游戏-投篮比赛
6班	仰卧起坐	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	仰卧起坐	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳
7班	仰卧起坐	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	仰卧起坐	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛
8班	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	仰卧起坐	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	仰卧起坐	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起
9班	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	仰卧起坐	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	仰卧起坐	活动16: 体能游戏-背人
10班	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	仰卧起坐	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动16: 体能游戏-背人	活动16: 体能游戏-背人	仰卧起坐	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕
11班	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	仰卧起坐	活动16: 体能游戏-背人	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	仰卧起坐
12班	活动16: 体能游戏-背人	活动16: 体能游戏-背人	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	仰卧起坐	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动19: 体能游戏-跳绳接力	仰卧起坐
13班	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	仰卧起坐	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	仰卧起坐
14班	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动19: 体能游戏-跳绳接力	仰卧起坐	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	仰卧起坐

15班	活动 19: 体能游戏-跳绳接力	活动 19: 体能游戏-跳绳接力	活动 20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动 20: 田径游戏-冲过“封锁区”	仰卧起坐	活动 21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动 1: 体能练习-喊号追人	仰卧起坐
16班	活动 20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动 20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动 21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动 21: 排球游戏-蚂蚁搬家	仰卧起坐	活动 1: 体能练习-喊号追人	活动 2: 体能游戏-躲避“炸弹”	仰卧起坐
17班	活动 21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动 21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动 1: 体能练习-喊号追人	活动 1: 体能练习-喊号追人	仰卧起坐	活动 2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动 3: 篮球游戏-障碍赛	仰卧起坐
18班	活动 1: 体能练习-喊号追人	活动 1: 体能练习-喊号追人	活动 2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动 2: 体能游戏-躲避“炸弹”	仰卧起坐	仰卧起坐	活动 4: 体能游戏-打“龙尾”	仰卧起坐
19班	活动 2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动 2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动 3: 篮球游戏-障碍赛	活动 3: 篮球游戏-障碍赛	活动 4: 体能游戏-打“龙尾”	仰卧起坐	活动 5: 体能游戏-十字象限跳	仰卧起坐
20班	活动 3: 篮球游戏-障碍赛	活动 3: 篮球游戏-障碍赛	活动 4: 体能游戏-打“龙尾”	活动 4: 体能游戏-打“龙尾”	活动 5: 体能游戏-十字象限跳	仰卧起坐	活动 6: 体能游戏-“小火车”开起来	仰卧起坐

	4月							
	第一周		第二周		第三周		第四周	
	周二	周四	周二	周四	周二	周四	周二	周四
1班	抱西瓜	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	抱西瓜	活动12: 篮球游戏-投篮比赛
2班	抱西瓜	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	抱西瓜	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳
3班	抱西瓜	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	抱西瓜	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛
4班	抱西瓜	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	抱西瓜	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起
5班	抱西瓜	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	抱西瓜	活动16: 体能游戏-背人
6班	抱西瓜	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动16: 体能游戏-背人	活动16: 体能游戏-背人	抱西瓜	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕
7班	抱西瓜	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动16: 体能游戏-背人	活动16: 体能游戏-背人	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	抱西瓜	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛
8班	活动16: 体能游戏-背人	活动16: 体能游戏-背人	抱西瓜	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	抱西瓜	活动19: 体能游戏-跳绳接力
9班	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	抱西瓜	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动19: 体能游戏-跳绳接力	抱西瓜	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”
10班	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	抱西瓜	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	抱西瓜	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家
11班	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动19: 体能游戏-跳绳接力	抱西瓜	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动1: 体能练习-喊号追人	抱西瓜
12班	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	抱西瓜	活动1: 体能练习-喊号追人	活动1: 体能练习-喊号追人	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	抱西瓜
13班	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动1: 体能练习-喊号追人	抱西瓜	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动3: 篮球游戏-障碍赛	抱西瓜
14班	活动1: 体能练习-喊号追人	活动1: 体能练习-喊号追人	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	抱西瓜	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	抱西瓜

15班	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动3: 篮球游戏-障碍赛	抱西瓜	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动5: 体能游戏-十字象限跳	抱西瓜
16班	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	抱西瓜	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	抱西瓜
17班	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动5: 体能游戏-十字象限跳	抱西瓜	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	抱西瓜
18班	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	抱西瓜	抱西瓜	活动8: 体能游戏-两人三足	抱西瓜
19班	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动8: 体能游戏-两人三足	抱西瓜	活动9: 体能游戏-移动山洞	抱西瓜
20班	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动8: 体能游戏-两人三足	活动8: 体能游戏-两人三足	活动9: 体能游戏-移动山洞	抱西瓜	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	抱西瓜

	5月							
	第一周		第二周		第三周		第四周	
	周二	周四	周二	周四	周二	周四	周二	周四
1班	齐头并进	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	齐头并进	活动16: 体能游戏-背人
2班	齐头并进	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动16: 体能游戏-背人	活动16: 体能游戏-背人	齐头并进	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕
3班	齐头并进	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动16: 体能游戏-背人	活动16: 体能游戏-背人	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	齐头并进	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛
4班	齐头并进	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	齐头并进	活动19: 体能游戏-跳绳接力
5班	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动16: 体能游戏-背人	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动19: 体能游戏-跳绳接力	齐头并进	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”
6班	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	齐头并进	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	齐头并进	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家
7班	活动19: 体能游戏-跳绳接力	齐头并进	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	齐头并进	活动1: 体能练习-喊号追人
8班	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	齐头并进	齐头并进	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动1: 体能练习-喊号追人	活动1: 体能练习-喊号追人	齐头并进	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”
9班	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	齐头并进	活动1: 体能练习-喊号追人	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	齐头并进	活动3: 篮球游戏-障碍赛
10班	活动1: 体能练习-喊号追人	活动1: 体能练习-喊号追人	齐头并进	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动3: 篮球游戏-障碍赛	齐头并进	活动4: 体能游戏-打“龙尾”
11班	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	齐头并进	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动5: 体能游戏-十字象限跳	齐头并进
12班	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	齐头并进	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	齐头并进
13班	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动5: 体能游戏-十字象限跳	齐头并进	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	齐头并进
14班	活动5: 体能游戏-十字象	活动5: 体能游戏-十字象	活动6: 体能游戏-“小火	齐头并进	活动7: 体能游戏-俯撑击	活动7: 体能游戏-俯撑击	活动8: 体能游戏-两人三	齐头并进

	限跳	限跳	车”开起来		掌	掌	足	
15班	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	齐头并进	活动8: 体能游戏-两人三足	活动9: 体能游戏-移动山洞	齐头并进
16班	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动8: 体能游戏-两人三足	活动8: 体能游戏-两人三足	齐头并进	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	齐头并进
17班	活动8: 体能游戏-两人三足	活动8: 体能游戏-两人三足	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动9: 体能游戏-移动山洞	齐头并进	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	齐头并进
18班	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	齐头并进	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	齐头并进
19班	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	齐头并进	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	齐头并进
20班	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	齐头并进	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	齐头并进

	6月							
	第一周		第二周		第三周		第四周	
	周二	周四	周二	周四	周二	周四	周二	周四
1班	篮球传传传	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动9: 体能游戏-移动山洞	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	篮球传传传	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	篮球传传传
2班	篮球传传传	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动16: 体能游戏-背人	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	篮球传传传	活动19: 体能游戏-跳绳接力	篮球传传传
3班	篮球传传传	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动1: 体能练习-喊号追人	篮球传传传	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	篮球传传传
4班	篮球传传传	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	篮球传传传	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	篮球传传传
5班	活动16: 体能游戏-背人	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	活动19: 体能游戏-跳绳接力	活动3: 篮球游戏-障碍赛	篮球传传传	活动16: 体能游戏-背人	篮球传传传
6班	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	篮球传传传	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	篮球传传传	活动1: 体能练习-喊号追人	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	篮球传传传
7班	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	篮球传传传	活动15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	篮球传传传	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	篮球传传传
8班	活动19: 体能游戏-跳绳接力	篮球传传传	活动16: 体能游戏-背人	活动1: 体能练习-喊号追人	篮球传传传	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动13: 体能游戏-1分钟跳绳	篮球传传传
9班	活动20: 田径游戏-冲过“封锁区”	篮球传传传	活动17: 武术游戏-弓步掰手腕	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	篮球传传传	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动12: 篮球游戏-投篮比赛	篮球传传传
10班	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	篮球传传传	活动18: 体能游戏-立定跳远接龙赛	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动11: 篮球游戏-篮球小火车	篮球传传传
11班	活动1: 体能练习-喊号追人	篮球传传传	篮球传传传	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	篮球传传传	活动1: 体能练习-喊号追人
12班	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	活动21: 排球游戏-蚂蚁搬家	篮球传传传	活动5: 体能游戏-十字象限跳	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	篮球传传传	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”
13班	活动3: 篮球游戏-障碍赛	活动1: 体能练习-喊号追人	篮球传传传	活动6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动8: 体能游戏-两人三足	篮球传传传	活动3: 篮球游戏-障碍赛
14班	活动4: 体能游戏-打“龙尾”	活动2: 体能游戏-躲避“炸弹”	篮球传传传	活动7: 体能游戏-俯撑击掌	活动8: 体能游戏-两人三足	活动9: 体能游戏-移动山洞	篮球传传传	活动4: 体能游戏-打“龙尾”

15 班	活动 5: 体能游戏-十字象限跳	活动 3: 篮球游戏-障碍赛	篮球传传传	活动 8: 体能游戏-两人三足	活动 9: 体能游戏-移动山洞	活动 10: 体能游戏-“打靶”比赛	篮球传传传	活动 5: 体能游戏-十字象限跳
16 班	活动 6: 体能游戏-“小火车”开起来	活动 4: 体能游戏-打“龙尾”	19: 体能游戏-跳绳接力	活动 9: 体能游戏-移动山洞	活动 10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动 11: 篮球游戏-篮球小火车	篮球传传传	活动 6: 体能游戏-“小火车”开起来
17 班	活动 7: 体能游戏-俯撑击掌	活动 5: 体能游戏-十字象限跳	活动 20: 田径游戏-冲过“封锁区”活动	篮球传传传	活动 11: 篮球游戏-篮球小火车	活动 12: 篮球游戏-投篮比赛	篮球传传传	活动 7: 体能游戏-俯撑击掌
18 班	活动 8: 体能游戏-两人三足	活动 6: 体能游戏-“小火车”开起来	”活动 1: 体能练习-喊号追人	篮球传传传	活动 12: 篮球游戏-投篮比赛	活动 13: 体能游戏-1 分钟跳绳	篮球传传传	活动 8: 体能游戏-两人三足
19 班	活动 9: 体能游戏-移动山洞	活动 7: 体能游戏-俯撑击掌	活动 2: 体能游戏-躲避“炸弹”	篮球传传传	活动 13: 体能游戏-1 分钟跳绳	活动 14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	篮球传传传	活动 9: 体能游戏-移动山洞
20 班	活动 10: 体能游戏-“打靶”比赛	活动 8: 体能游戏-两人三足	活动 3: 篮球游戏-障碍赛	篮球传传传	活动 14: 体能游戏-“抓尾巴”比赛	活动 15: 体能游戏-定时立卧撑跳起	篮球传传传	活动 10: 体能游戏-“打靶”比赛

游戏规则

年级	四年级
内容	活动 1： 体能练习-喊号追人
场地	直径 10 米的圆圈（小操场、大操场）
器材	无
队形	圆形
练习方式	在平坦的场地内，学生围成直径 10 米的圆圈，从排头开始“1~4”报数，每人记住自己的号数。游戏开始，听到教师喊到 1~4 中的某号时，该号数的学生立即离队从外侧沿圆圈向前追赶同号人。在跑回原位之前超过前面每 1 名同学得 1 分，没有追上得 0 分，跑至原位后归队，游戏重新开始。
负荷	次数算：按学号依次进行追逐；时间算：12-15 分钟
年级	四年级
内容	活动 2： 体能游戏-躲避“炸弹”
场地	圆形场地
器材	软式排球若干
队形	将学生分成人数相等的两队
练习方式	学生分成甲、乙两组进行游戏。甲组围成圆圈，乙组在圈内自由移动。甲组利用 1~2 个软式排球向圈内乙组学生投掷，乙组学生可以通过跑、躲闪、跳跃等方式躲避，不让软式排球击中，被击中的自动下场。计时 2~3 分钟，两组互换角色。规定时间内圈内人数多的获胜。
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	四年级
内容	活动 3： 篮球游戏-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	四年级
内容	活动 4： 体能游戏-打“龙尾”
场地	圆形场地
器材	软式排球 1 个
队形	按男生、女生分组，8~10 人一组，共四组。
练习方式	按男生、女生分组，8~10 人一组。一组在直径 12 米的圆圈内成一路纵队，双手搂往前面学生的腰部，成一条“龙”；另一组站在圈外，其中一名队员手持软式排球。游戏开始后，圈外的人相互传递球，捕捉时机，掷击“龙尾”。“龙头”可以用手挡打来的球；“龙尾”则迅速奔跑躲闪，以避开来球。如果“龙尾”被球击中，则担任“龙头”，圈外的人再打新的“龙尾”。依次进行，直到全队均担任过“龙尾”并被击中为止，坚持时间久的组为胜。掷击者必须站在圈外，不得跨越线；只允许掷击“龙尾”的腰部以下部位；“龙头”“龙尾”必须保持纵队队形，队伍不能断开。游戏

游戏规则

	中如果球停圈内，圈外人必须把球拿到圈外击打才有效。
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	四年级
内容	活动 12：篮球游戏-投篮比赛
场地	一片平整的场地
器材	四个篮球，八个跳高架，四个特制篮筐
队形	学生成体育课四列横队
练习方式	四路纵队，前两米画一条投篮线，再往前一米放置四个自制篮球架。每队第一名同学走至投篮线，第二名同学持球传给第一名同学，第一名同学转身投篮，进球或者没进球都去捡起篮球交给刚刚传球人员背后的同学。
负荷	次数算：两大组队伍轮换；时间算：12-15分钟
年级	四年级
内容	活动 13：体能游戏-1分钟跳绳
场地	内操场、大操场
器材	跳绳
队形	四列横队
练习方式	体育课队形，按时间全班一起跳绳。
负荷	次数算：跳一次歇一分钟间隔；时间算：12-15分钟
年级	四年级
内容	活动 14：体能游戏-“抓尾巴”比赛
场地	10*10m 场地
器材	标记桶
队形	学生分成人数相等的两队并成偶数，各成两路纵队
练习方式	准备若干长纸条（或将跳绳对折塞进裤子里），贴于学生身后，充当每个人的“尾巴”。在规定区域（如半片篮球场）和时间内，学生利用快跑、躲闪等方法，保护自己的“尾巴”，抓抢其他学生的“尾巴”，抢到多者为胜。
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	四年级
内容	活动 15：体能游戏-定时立卧撑跳起
场地	操场
器材	无
队形	四列横队
练习方式	按体育课队形，指定时间进行立卧撑跳起练习
负荷	次数算：练习一次间歇一分钟；时间算：12-15分钟
年级	四年级
内容	活动 16：体能游戏-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

游戏规则

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	四年级
内容	活动 5：体能游戏-十字象限跳
场地	内操场、大操场
器材	十字板
队形	四路纵队
练习方式	学生按体育课队形站立，由教师统一发令，按十字板前后左右跳
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	四年级
内容	活动 6：体能游戏-“小火车”开起来
场地	10*10m 场地
器材	空旷场地
队形	3~5 人一组，成纵队站立
练习方式	3~5 人一组，成纵队站在起点线后，排头双手抱臂，后面学生双不指在前面学生的肩上。游戏开始后，各组在“火车头”带领下用双脚连续跳的方式向前行进。若“小火车”中间脱节，必须回到起点重新开始。以小组最后一名学生到达终点的先后判定名次。
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	四年级
内容	活动 7：体能游戏-俯撑击掌
场地	内操场、大操场
器材	无
队形	四列横队
练习方式	两人面对面，双手俯卧撑地，每间隔一两秒两人在空中击掌一次。坚持 30 秒。
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	四年级
内容	活动 8：体能游戏-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	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。 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。 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。

游戏规则

	到达终点：最先到达终点的小组获胜。
负荷	次数算：以队伍互换3次为一组；时间算：15-20分钟
年级	四年级
内容	活动17：武术游戏-弓步掰手腕
场地	30米×20米的松软平整场地1个。
器材	无
队形	二列横队
练习方式	将学生分成人数相等的两个队，面对面站成2列横队，游戏开始，面向的两人右脚在前、左脚在后成弓步站立，两人的右脚内侧靠在一起，右手互握。教师发令后，两人互用推、拉、带、拧等动作，迫使对方失去平衡或脚步移动；在规定的时间内，获胜次数多的一方为胜。
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	四年级
内容	活动18：体能游戏-立定跳远接龙赛
场地	平整的场地
器材	纸板若干
队形	将学生分成8~10组，每组4~6人
练习方式	在平整的场地上将学生分成8~10组，每组4~6人，进行立定跳远接龙赛。每人手持一块纸板，听到口令后，每组的第一名学生从起跳线开始，向前立定跳远，落地后将手中的纸板放在自己的脚尖前方，这时本组的第二名学生在纸板后站好，向前立定跳远，依次进行。直到本组最后一名学生跳完，距离最远的一组获胜。
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	四年级
内容	活动19：体能游戏-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	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 规则：（1）只能跳绳跑，不得持绳跑。（2）必须绕过标志物。
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	四年级
内容	活动20：田径游戏-冲过“封锁区”
场地	10*15m 场地
器材	沙包
队形	两列横队
练习方式	学生按人数平均分为甲、乙两队。甲队分两组站在长方形场地两侧边线上，每人手持1个沙包（或排球），以整个排球场为“封锁区”。乙队站在球场端线外。听到教师发出“冲锋”信号后，甲队向乙队投掷沙包发起“封锁”，乙队以快速跑、跳和躲闪动作冲过“封锁区”。双方交换进行，被击中少的队为胜。投掷人不得踏线，不得进区投掷，投掷沙包（或排球）只限击打腿部。
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

游戏规则

年级	四年级
内容	活动 9：体能游戏-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	四年级
内容	活动 10：体能游戏-“打靶”比赛
场地	内操场、大操场
器材	沙包
队形	四路纵队
练习方式	在场地上画两条相距 1 米的平行线，前一条为投掷线，后一条为预备线。投掷线前 10~12 米处地面放一大一小两个套起来的呼啦圈，内圈 10 分外圈 5 分。学生分成人数相等的 4 队，各成一路纵队站在预备线后，排头持沙包站在投掷线后。每队选出一名队长，负责统计成绩。听到“投”信号后，各队排头依次投掷，队长按落点记录成绩。听到“捡”信号后，排头立即跑步捡回沙包并交给本队第二人，自己站到排尾。依次进行，以得分多的队为胜。投掷时不得超越投掷线，以沙包落地点（沙包停止不动）计算成绩，若落点在两环中间，按高分计算成绩。
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	四年级
内容	活动 11：篮球游戏-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	四年级
内容	活动 21：排球游戏-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。

游戏规则

器材	4 个软排球，4 个标志桶
队形	每组同学在软排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四个小组。游戏开始，每组前 2 位同学用腹部夹住一个软排球，从起点跳跃前进，绕过标志桶后，迅速返回起点，把球交给下一对同学，下一对同学重复动作，依次类推。小组全部完成后用时较短的获胜。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。 如果队伍是单数人员，第一名同学返回后配合最后一名同学再走一次。
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	四年级
内容	比赛项目 1：仰卧起坐
场地	平整场地
器材	垫子 11 张
队形	一排练习，三排坐着
练习方式	仰卧起坐测试中，动作要求包括学生平躺，膝盖弯曲 90°，脚掌踩地，与肩同宽，双手轻贴耳朵两侧 / 胸前交叉，不要抱头硬拉，用腹部收缩把上半身卷起，肩胛骨离地即可，不用完全坐直。下去吸气，起来呼气。动作规范且连贯，以准确评估腹部肌肉的力量与耐力。
负荷	次数算：以 30 次为一组，3-5 组；时间算：1 分钟一组，3-5 分钟
年级	四年级
内容	比赛项目 2：抱西瓜
场地	一片平整的场地
器材	软排球一组 2 个
队形	两路纵队
练习方式	两路纵队男女各一组，男女面对面站立，男生开始抱着两个软排球跑到女生面前接力，直至双方全部互换位置。
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	四年级
内容	比赛项目 4：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 A4 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	四年级
内容	篮球传传传
场地	一片平整的场地
器材	篮球若干
队形	一路纵队
练习方式	按照一路纵队的方式隔开，前后距离一臂，排头拿球从头顶向后手递手传球，第二位同学拿到球后从胯下手递手传球，第三位同学换成头顶手递手传球，以此类推直至全员完成传球。

游戏规则

负荷	次数算：以队伍全员完成一次为结束，完成两组；时间算：12-15 分钟
----	------------------------------------