 苏州工业园区星澜学校2019-2020学年度第一学期

每天一小时阳光体育活动安排表（小学部）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间**  **内容**  **班级** | 一1 | 一2 | 一3 | 一4 | 一5 | 一6 | 一7 | 一8 | 一9 | 一10 | 一11 | 一12 | 一13 | 一14 |
| 星期一 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  |
| 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 | 运动  乐园 |
| 星期二 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |

一年级：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  内容  班级 | 一1 | 一2 | 一3 | 一4 | 一5 | 一6 | 一7 | 一8 | 一9 | 一10 | 一11 | 一12 | 一13 | 一14 |
| 星期三 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
| 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 |
| 体育课 |  |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 星期四 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 星期五 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
|  | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |

二年级：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间**  **内容**  **班级** | 二1 | 二2 | 二3 | 二4 | 二5 | 二6 | 二7 | 二8 | 二9 | 二10 | 二11 | 二12 |
| 星期一 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
|  | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |
| 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 |
| 星期二 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  内容  班级 | 二1 | 二2 | 二3 | 二4 | 二5 | 二6 | 二7 | 二8 | 二9 | 二10 | 二11 | 二12 |
| 星期三 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
| 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 | 欢乐总  动员 |
| 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |
| 星期四 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 星期五 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 | 午间  阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |  |

运动改造大脑，让我们一起走出教室，走向操场，做一个健康、快乐的活力儿童