苏州工业园区星澜学校2022-2023学年度第一学期

七、八、九年级阳光少年每天一小时阳光体育活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间  内容 | 七（1） | 七（2） | 七（3） |
| 星期一 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
|  | 体育课 |  |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期二 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期三 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
|  |  | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期四 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 |  | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期五 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 | 体育课 |  |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  内容 | 八（1） | 八（2） | 八（3） | 八（4） | 八（5） |
| 星期一 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
|  |  | 体育课 |  | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期二 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期三 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
|  | 体育课 | 体育课 |  |  |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期四 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |  |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期五 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  内容 | 九（1） | 九（2） | 九（3） | 九（4） | 九（5） |
| 星期一 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 |  |  |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期二 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
|  |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期三 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期四 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 |  |  |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |
| 星期五 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 | 上午体育活动 |
|  |  |  | 体育课 | 体育课 |
| 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 | 下午体育活动 |