

“和·健”润童心 运动伴成长

上海市青浦佳禾小学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

为深入贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《国家学生体质健康标准》及上海市教育委员会关于“保证中小学生每天校内、校外体育活动时间累计不少于2小时”的工作要求，结合我校办学实际与“和美”少年综合评价体系建设（包含和·德、和·智、和·健、和·韵、和·创五个方面，“和·健”为其中核心一环），特制定本方案，旨在通过科学规划、系统落实，让学生在体育活动中增强体质、锤炼意志、培养兴趣，全面促进身心健康发展，助力“和·健”少年培育，夯实学生体育素养与综合发展根基。

一、工作目标

（一）总体目标

以“健康第一”为教育理念，构建“校内+校外”“课堂+课外”“基础+特色”的体育活动体系，确保全体学生每天综合体育活动时间累计达到2小时。实现日日有锻炼，周周有重点，月月有比赛。通过持续推进，使学生体质健康达标率逐年提升，体育兴趣显著增强，掌握2-3项终身受益的运动技能，形成“爱运动、会运动、乐运动”的校园体育文化氛围，让每位学生都能达到“和·健”少年的体育素养要求，以强健体魄支撑和美成长。

（二）具体目标

1. 时长达标：本学期内实现 100% 学生每天综合体育活动累计不少于 2 小时，引导家长配合落实校外每天课后锻炼，将体育活动时间完成情况纳入“和·健”少年基础评价指标。

2. 体质提升：学年内学生《国家学生体质健康标准》测试优良率提升 5%，肺活量、50 米跑、短绳等核心指标合格率达 98% 以上，肥胖、近视发生率得到有效控制。

3. 技能掌握：分学段落实运动技能目标——低年级学生掌握队列队形、基本跳跃（如跳绳、单脚跳）技能；中年级学生学会广播操、长绳、短距离跑步技巧；高年级学生掌握 1 项球类运动（如篮球、足球、羽毛球）或传统体育项目（如武术、跳绳花样）基础技能。

4. 文化培育：每学期开展至少 1 场大型全体学生全员参与的校级体育赛事或主题活动（春季田径运动会、冬季趣味运动会），建立“校园运动之星”评选机制，使 80% 以上学生能主动参与体育活动，形成“人人有项目、天天有运动”的校园氛围。学生体育活动参与度、赛事表现及体育品德为“和·健”少年综合素质评价重要内容。

5. “和·健”培育：建立“和·健”少年培育目标，实现低年级“爱运动、能参与”，中年级“会运动、守规则”，高年级“善运动、有素养”的分层培育效果，让“和·健”少年成为学生体育发展的核心导向，推动学生体育素养与综合品格协同发展。

二、组织架构

为确保工作落地，成立“青浦佳禾小学体育活动 2 小时落实工作

领导小组”，明确职责分工，形成“校长统筹、部门协同、校家联动”的工作格局：

（一）领导小组

组长：徐玉兰、吴燕文（负责整体规划、资源协调，审批工作方案及经费预算）

副组长：陆辰（协助校长书记推进工作，监督各部门落实进度，定期召开工作例会）

成员：陈刘吉、谢春芳、王凯、王旭洋、各年级组长、家长委员会代表

（二）专项工作组

1. 教学实施组：由教导主任牵头，体育教研组长具体负责，体育教师为成员，负责体育课教学优化、运动项目设计、技能指导等。

2. 活动组织组：由德育主任牵头，各年级组长、班主任为成员，负责大课间、课外活动、体育赛事的组织协调，以及学生参与情况的记录。

3. 保障组：由总务主任牵头，负责场地设施维护、体育器材采购与管理、活动安全保障（如医疗用品配备、场地安全检查）。

4. 校家协同组：由德育主任联合家长委员会代表组成，负责向家长宣传政策、收集校外活动反馈，组织“亲子运动日”等协同活动。

三、工作安排

（一）保障运动时长

通过“课堂+课间+课外”多时段整合，确保校内 2 小时的时长落实，提高课后锻炼完成率，具体拆分如下：

1. 体育课（35 分钟/天）

严格执行课程计划，一至五年级每天 1 节体育课，体育课融入“基础体能+专项技能”内容，如在一年级和三年级每周开设一次篮球基础训练；又如低年级体育课设置“跳绳闯关”“障碍跑游戏”，高年级设置“足球射门训练”等，杜绝“放羊式”教学。

2. 上午大课间时间（35 分钟/天）

固定每天上午第二节课后为大课间，全校统一开展活动：以广播操、慢跑等方式结合，确保有效运动时长。

同时安排班主任、配班、体育教师共同带队，确保全员参与，避免学生滞留教室。

3. 下午大课间时间（分段 40 分钟/天）

一二年级每天 14:45-15:25 安排大课间活动，三四五年级每天课后服务第一时间段或第二时间段为体锻活动。（具体见附件）

4. 健康守护：韵律操（10 分钟/天）

每天下午 12:35-12:40 以及 14:40-14:45 各 5 分钟。

5. 部分学生课外活动时间（40 分钟/天；90 分钟/天）

(1) 每周一至周四开展射箭社团（16:50-17:30）

(2) 每周五放学后设置体育社团时段（14:30-16:00），开设足球、篮球、击剑、游泳、跳绳等多个社团，每个社团由1名体育教师或外聘教练指导。

6. 课间活动时间（若干/每天）

学校利用体锻屏，布置跳房子、单双脚跳跃等趣味图案，引导学生课间走出教室，锻炼身体，增强学生健康素质。

7. 校外协同时间（若干/天）

推荐适合不同年龄段的校外项目：低年级可进行“亲子散步”“家庭跳绳比赛”；中高年级可开展“小区跑步”“羽毛球对抗”等。

8. 每周安排2节体育活动课。

9. 每月安排半天“乐动比赛日”活动。

月份	比赛内容
9月	趣味接力赛
10月	体质健康专项
11月	广播操比赛（希望风帆）
12月	冬季趣味运动会
1月	迷你迎春长跑赛（800米）
2月	日常体育运动

月份	比赛内容
3月	班级足球对抗赛
4月	田径运动会
5月	飞盘投准比赛
6月	定点投篮比赛
7-8月	日常体育运动

10. 每学年安排两次全校运动会。

(1)冬季运动会：每学年第一学期12月开展以趣味项目为主的运动会。

(2)春季运动会：每学年第二学期4月开展学生田径运动会。

(二) 丰富项目设置：分层分类，满足多元需求

结合学生年龄特点和兴趣爱好，设置“基础普及+特色拓展”两类项目，避免活动形式单一，提升学生参与积极性：

1. 基础普及类（全员参与）

体能类：跳绳（单人跳、双人跳、花样跳）、仰卧起坐、坐位体前屈、50米/100米跑。

集体类：广播操、校园集体舞、队列队形训练，融入大课间和体育课，培养团队协作意识。

2. 特色拓展类（自主选择）

球类项目：开设足球、游泳、击剑、射箭花样跳绳等社团。

传统体育类：武术、踢毽子、跳房子、滚圈子等项目。

趣味运动类：设计“障碍跑接力”“跳绳比赛”“趣味运动会”等项目，降低参与门槛，突出“玩中学、练中乐”。

(三) 开展赛事活动：以赛促练，营造氛围

通过“校级+班级+个人”三级赛事体系，激发学生运动热情，检验活动成效：

1. 校级赛事

(1) 冬季“趣味运动会”：设置短绳、长绳、踢毽子、大回环、企鹅漫步、滚雪球等，确保 100%学生参与率，评选“团体总分奖”“精神文明班级”等。

(2) 春季“田径运动会”：设置田赛项目（跳高、跳远、立定跳远、实心球、沙包掷远等），径赛项目（50 米、100 米、200 米、50*8 迎面接力等），确保 100%学生参与率，让每个孩子都能在赛场上绽放光彩。

(3) “体育文化节”：结合体育课开展“运动知识竞赛”（体育规则、健康常识）、“运动手抄报比赛”“体育故事分享会”，融合体育与文化教育。

2. 班级活动

各班级利用体育课、体活课及课外活动时间开展“班级小联赛”，

如“跳绳打卡赛”、“棋逢对手赛”、“趣味游戏日”等，由体育老师或班主任记录成绩，发放“和健”少年电子学分币。

3. 个人激励

建立“学生体育成长档案”（和美少年成长手册），记录每天运动时长、技能掌握情况、赛事成绩，通过“和·健”少年电子学分币统计，每学期开展“体质提升进步奖”“技能突破奖”评选。

（四）场地设施保障：优化配置，高效利用

针对校内场地有限的问题，通过“错时使用+改造升级+器材补充”，确保活动顺利开展：

1. 场地错时分配

制定《各年级体锻活动安排表》：体育课优先使用操场、篮球场；上午大课间全校统一使用操场；下午大课间分时段，按项目分配场地（如篮球用篮球场1、跳绳使用篮球场2、低年级趣味项目使用足球场等。

利用“微场地”：将教学楼南面道路、教学楼走廊改造为“趣味活动区”，引导学生课间走出教室，参与活动。

2. 设施改造升级

（1）2024年刚完成操场跑道翻新，2025年又进行了篮球场地面翻新，增强了学生运动体验感。

（2）引入“智能体育设备”：在操场安装了智能体锻屏、另配备

肺活量测试仪，坐位体前屈测试仪、身高提升测试仪，方便随时检测学生体能。

3. 器材采购与管理

(1) 按“每人1件基础器材”标准，采购跳绳（1300根）、毽子（1300个）、篮球（50个）、足球（50个）等，确保人均可用。

(2) 建立“器材借用制度”：体育器材室安排专人管理，班级设置“器材管理员”，每天体育活动前统一领取、课后归还，避免器材流失。

(五) 师资队伍配备：内外联动，提升专业

解决体育教师不足、技能单一问题，通过“校内培训+校外引进”组建专业队伍：

1. 校内教师赋能

(1) 每两周开展一次体育教研活动：聚焦“如何在35分钟内提升运动时长”“分学段技能教学方法”等主题，由体育教研组长带领集体备课，共享教案(如低年级趣味游戏教案、高年级球类技能教案)。

(2) 组织体育教师参加区级培训：每学期安排1-2名教师参加上海市或青浦区体育骨干教师培训，学习最新教学理念和项目技能，返校后开展校内二次培训。

2. 校外资源补充

(1) 聘请外聘教练：与青浦区体育局及专业俱乐部合作，引进

布训项目，聘请专业教练（篮球、游泳、足球、跳绳各1名），每周指导社团活动和技能训练。

（2）动员其他学科教师参与：培训班主任、数学、语文等学科教师担任“体锻活动辅导员”，负责组织集体游戏、监督运动安全，缓解体育教师压力。

3. 师资考核激励

（1）将体育活动落实情况纳入教师考核：体育教师考核重点包括学生体质提升率、体锻活动参与度；班主任考核纳入“班级学生运动时长达标率”“家校协同反馈”等指标。

（2）在市级绿色指标测试中，如学生体质健康达标率在区级层面前列（具体指标要求参考学校绩效考核方案），对应年级的体育教师予以相应奖励。

（六）实施干预指导：精准施策，关注个体

针对体质较弱、运动能力不足或兴趣不高的学生，开展个性化干预，避免“一刀切”：

1. 分层教学与指导

（1）体育课实行“分层教学”：运动水平较弱的学生由教师重点指导基础动作（如正确的跑步姿势、跳绳发力技巧），降低训练强度（如减少跑步距离、降低跳绳次数要求）。

（2）设立“运动帮扶小组”：安排运动水平较高的学生与困难学

生结对，课间或课外活动时一对一指导，如教跳绳技巧、陪练基础动作，通过“小老师”带动提升兴趣。

2. 特殊学生关注

(1) 对肥胖、近视学生制定“个性化运动计划”：与卫生室老师合作，为肥胖学生设计“低强度、长时间”运动方案（如每天慢走20分钟、游泳练习）；为近视学生推荐“眼球放松类运动”（如羽毛球、乒乓球，通过远近交替注视缓解眼疲劳）。

(2) 对有运动障碍的学生，联合家长、校医制定“适应性活动方案”，如参与坐位体前屈、手部协调性游戏（如抛接球），确保全员参与不遗漏。

3. 定期监测与调整

(1) 定期开展体能抽查，根据成绩调整训练方案。

(2) 定期与家长进行沟通，反馈学生运动情况和体质变化，共同调整校外活动计划（如建议家长陪孩子参加游泳、骑行等孩子感兴趣的项目）。

（七）强化安全保障：预防为主，全程管控

将安全作为活动开展的底线，从场地、器材、人员、应急等方面全面保障：

1. 场地器材安全检查

(1) 每日检查：总务处每天课前、活动前检查场地（如操场有

无积水、篮球架螺丝是否松动)、器材(如跳绳是否磨损、足球是否漏气),发现问题立即整改(如更换磨损跳绳、维修篮球架)。

(2) 每周排查:领导小组每周五对全校体育设施进行全面排查,重点检查篮球场防护垫、跑道平整度、器材存放环境(避免潮湿生锈)。

2. 活动过程安全管控

(1) 运动前热身:体育课、大课间、体锻活动前,要求教师带领学生做5-10分钟热身运动(如关节活动、动态拉伸),避免运动损伤。

(2) 安全教育:每节课,每次活动前对学生进行安全教育,不将尖锐物品(笔、尺)等放入口袋,同时如有身体不舒服及时向老师报告。

3. 应急处理准备

(1) 配备医疗用品:学校设有卫生室,并定期采购创可贴、碘伏、绷带、冰袋等常用医疗用品,由校医定期补充和检查。

(2) AED 配备情况:学校底楼大厅配备 AED 设备一台。

(3) 制定应急预案:针对运动损伤(如扭伤、骨折)、突发疾病(如中暑、晕厥)等情况,明确处理流程(如轻微扭伤立即冰敷并联系校医,严重情况立即送医并通知家长),定期组织相关应急培训及演练。

五、工作监督

1. 校级监督电话：69720610；
2. 区级监督电话：（教育局体卫艺科）；
3. 公示活动安排表及问题反馈渠道（校园网）。

校长签字：汪玉兰

督学 A 签字：薛莲

督学 B 签字：章雪中



上海市青浦佳禾小学 2025 学年一二年级体锻活动课安排表

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 1 周一二年级体锻活动												
	— 1	— 2	— 3	— 4	— 5	— 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人
	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场
星期二	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎
	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场
星期三	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢
	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场
星期四	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力
	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道
星期五	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳
	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处												
上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 2 周一二年级体锻活动

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 2 周一二年级体锻活动												
	— 1	— 2	— 3	— 4	— 5	— 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球
	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西
星期二	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳
	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东
星期三	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳
	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东
星期四	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏
	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地
星期五	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏
	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处												
上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 3 周一二年级体锻活动

	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶
	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地
星期二	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏
	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地
星期三	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人
	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场
星期四	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎
	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场
星期五	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢
	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 4 周一二年级体锻活动

	— 1	— 2	— 3	— 4	— 5	— 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力
	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道
星期二	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳
	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道
星期三	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球
	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西
星期四	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳
	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东
星期五	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳
	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 5 周一二年级体锻活动

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 5 周一二年级体锻活动												
	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏
	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地
星期二	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏
	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地
星期三	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶
	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地
星期四	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏
	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地
星期五	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人
	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处												
上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 6 周一二年级体锻活动

	— 1	— 2	— 3	— 4	— 5	— 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面对接	丢手绢	打老虎
	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场
星期二	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面对接	丢手绢
	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场
星期三	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面对接
	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道
星期四	迎面对接	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳
	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道
星期五	长绳	迎面对接	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球
	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周五每天下午第七节课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 7 周一二年级体锻活动

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 7 周一二年级体锻活动												
	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳
	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东
星期二	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳
	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东
星期三	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏
	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地
星期四	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏
	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地
星期五	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶
	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处												
上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 8 周一二年级体锻活动

	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二 1	二 2	二 3	二 4	二 5	二 6
星期一	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏
	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地
星期二	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人
	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场
星期三	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎
	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场
星期四	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢
	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场
星期五	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力
	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 9 周一二年级体锻活动

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 9 周一二年级体锻活动												
	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳
	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道
星期二	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球
	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西
星期三	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳
	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东
星期四	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳
	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东
星期五	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏
	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处												
上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 10 周一二年级体锻活动

	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏
	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地
星期二	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶
	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地
星期三	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏
	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地
星期四	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人
	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场
星期五	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎
	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 11 周一二年级体锻活动

	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢
	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场
星期二	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力
	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道
星期三	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳
	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道
星期四	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球
	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西
星期五	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳
	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 12 周一二年级体锻活动

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 12 周一二年级体锻活动												
	— 1	— 2	— 3	— 4	— 5	— 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳
	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东
星期二	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏
	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地
星期三	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏
	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地
星期四	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶
	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地
星期五	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏
	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处 上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 13 周一二年级体锻活动

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 13 周一二年级体锻活动												
	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人
	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场
星期二	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎
	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场
星期三	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢
	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场
星期四	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力
	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道
星期五	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳
	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处												
上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 14 周一二年级体锻活动

	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球
	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西
星期二	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳
	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东
星期三	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳
	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东
星期四	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏
	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地
星期五	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏
	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 15 周一二年级体锻活动

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 15 周一二年级体锻活动												
	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶
	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地
星期二	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏
	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地
星期三	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人
	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场
星期四	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎
	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场
星期五	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢
	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处												
上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 16 周一二年级体锻活动

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 16 周一二年级体锻活动												
	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力
	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道
星期二	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳
	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道
星期三	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球
	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西
星期四	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳
	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东
星期五	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳
	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处												
上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课												

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 17 周一二年级体锻活动

	一 1	一 2	一 3	一 4	一 5	一 6	二1	二2	二3	二4	二5	二6
星期一	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏
	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地
星期二	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶	趣味游戏
	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地	操场空地
星期三	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏	投壶
	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地	操场空地
星期四	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人	趣味游戏
	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场	操场空地
星期五	趣味游戏	投壶	趣味游戏	趣味游戏	短绳	短绳	篮球	长绳	迎面接力	丢手绢	打老虎	贴人
	操场空地	操场空地	操场空地	操场空地	篮球场东	篮球场东	篮球场西	东跑道	西跑道	足球场	足球场	足球场

备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午第七节课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年三四五年级体锻活动课安排表

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 1 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
星期二		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
星期三		短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
星期四		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
星期五		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 2 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面接力
		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
星期二		迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳
		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
星期三		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场
		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
星期四		篮球场	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球
		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
星期五		乒乓球	篮球场	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 3 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
星期二		短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
星期三		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
星期四		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
星期五		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力
		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处 上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 4 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳
		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
星期二		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球
		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
星期三		篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球
		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
星期四		乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
星期五		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处 上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 5 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
星期二		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
星期三		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面对接	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
星期四		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面对接
		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
星期五		迎面对接	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳
		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 6 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球
星期二		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
		篮球场	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球
星期三		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
		乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
星期四		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
星期五		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
		短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 7 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
星期二		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
星期三		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力
		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
星期四		迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳
		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
星期五		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球
		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 8 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		篮球	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球
		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
星期二		乒乓球	篮球	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
星期三		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
星期四		短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
星期五		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 9 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
星期二		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力
		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
星期三		迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳
		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
星期四		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球
		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
星期五		篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球
		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处 上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 10 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
星期二		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
星期三		短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
星期四		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
星期五		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 11 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面接力
星期二		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
		迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳
星期三		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场
星期四		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
星期五		乒乓球	篮球场	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 12 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
星期二		短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
星期三		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
星期四		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
星期五		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力
		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 13 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳
		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
星期二		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球
		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
星期三		篮球场	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球
		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
星期四		乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
星期五		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 14 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
星期二		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面对接	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
星期三		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面对接	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
星期四		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳	迎面对接
		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
星期五		迎面对接	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球场	短绳
		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周五每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 15 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球
		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
星期二		篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球
		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
星期三		乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
星期四		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
星期五		短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 16 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道
星期二		长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏
		东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地
星期三		趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力
		操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道
星期四		迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳
		西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南
星期五		短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球
		跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场
备注：任课教师负责所有器材使用后归还原处										
上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课										

上海市青浦佳禾小学 2025 学年第 17 周三四五年级体锻活动课安排表

星期一	课后服务	四1	四2	四3	四4	四5	四6	三1	三2	三3
	课后服务	五1	五2	五3	五4	五5	五6	三4	三5	三6
		篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳	乒乓球
		篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南	篮球场
星期二		乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳	长绳
		篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北	足球场南
星期三		长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子	短绳
		足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北	跑道北
星期四		短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳	踢毽子
		跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道	足球场北
星期五		踢毽子	短绳	长绳	乒乓球	篮球	短绳	迎面接力	趣味游戏	长绳
		足球场北	跑道北	足球场南	篮球场	篮球场	跑道南	西跑道	操场空地	东跑道

备注：任课教师负责所有器材使用完后归还原处

上课时间：周一至周四每天下午按课后服务时间段上课，周五各班根据课表上课