|  |
| --- |
|  龙虎塘中学2020-2021学年度体育课外活动表2020.9 |
| 　　星期节次 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 下午 | 8 | 七3、七5 | 七1、七2 | 七4、七5 | 七1、七6 | 七2、七3 |
| 七7、七8 | 八1、八2 | 七6、七7 | 七9 | 七4 |
| 七9 | 八5、八10 | 七8 | 八1、八3 | 八3、八6 |
| 八2、八4 | 九3、九7 | 八4、八5 | 九1、九5 | 八8、八10 |
| 八7、八9 | 九8、九9 | 八7、八8 | 九6、九9 | 九1、九3 |
| 九2、九4 | 九11 | 八9、八11 | 九10、九11 | 九4、九7 |
| 九6、九10 | 　 |  九2、九5 | 　 | 九8 |
| **注意事项** | 1、每次有课外活动的班级，由班主任组织，体育委员整队带领到运动场指定地点后，先做好热身准备活动，再选择2-3项体育锻炼内容进行锻炼。（七年级新生开学前四周以广播操学练为主） |
| 2、所有学生必须参加活动，如有特殊情况要向班主任或者体育老师请假。  |
| 1. 在活动过程中，注意安全，体育老师配合班主任对学生活动进行指导，所有学生按要求有序进行活动。
2. 活动结束后，各班排好队由体育委员带领有序退场。
 |

|  |
| --- |
|  龙虎塘中学2020-2021学年度体育课外活动表2020.9 |
| 　　星期节次 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 下午 | 8 | 七3、七5 | 七1、七2 | 七4、七5 | 七1、七6 | 七2、七3 |
| 七7、七8 | 八1、八2 | 七6、七7 | 七9 | 七4 |
| 七9 | 八5、八10 | 七8、 | 八1、八3 | 八3、八6 |
| 八2、八4 | 九3、九7 | 八4、八5 | 九1、九5 | 八8、八10 |
| 八7、八9 | 九8、九9 | 八7、八8 | 九6、九9 | 九1、九3 |
| 九2、九4 | 九11 | 八9、八11 | 九10、九11 | 九4、九7 |
| 九6、九10 | 　 |  九2、九5 | 　 | 九8 |
| **注意事项** | 1、每次有课外活动的班级，由班主任组织，体育委员整队带领到运动场指定地点后，先做好热身准备活动，再选择2-3项体育锻炼内容进行锻炼。（七年级新生开学前四周以广播操学练为主） |
| 2、所有学生必须参加活动，如有特殊情况要向班主任或者体育老师请假。  |
| 1. 在活动过程中，注意安全，体育老师配合班主任对学生活动进行指导，所有学生按要求有序进行活动。
2. 活动结束后，各班排好队由体育委员带领有序退场。
 |