体育组（奥园校区） 教研组第 3周教学工作计划表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名****课次** | 第一课 | 第二课 | 第三课 | 第四课 |
| 金黎 | 高抬腿跑 | 沿直线跑1 | 沿直线跑2 | 各种姿势的起跑 |
| 高露 | 踏步跳与跑跳步 | 组合跳 | 单跳双落 | 单脚起跳，双脚落入沙坑 |
| 张跃雅 | 高抬腿跑 | 沿直线跑1 | 沿直线跑2 | 各种姿势的起跑 |
| 汪旭升 | 高抬腿跑 | 沿直线跑1 | 沿直线跑2 | 各种姿势的起跑 |
| 鲍汪艳 | 高抬腿跑 | 沿直线跑1 | 沿直线跑2 | 各种姿势的起跑 |
| 储莉 | 踏步跳与跑跳步 | 组合跳 | 单跳双落 | 单脚起跳，双脚落入沙坑 |
| 吴玲 | 篮球 | 篮球 | 篮球 | 跑步 |
| 迟升 | 踏步跳与跑跳步 | 组合跳 | 单跳双落 | 单脚起跳，双脚落入沙坑 |
| 窦文博 | 踏步跳与跑跳步 | 组合跳 | 单跳双落 | 单脚起跳，双脚落入沙坑 |
| 谢丰 | 小足球 | 立定跳远第二课时 | 折返跑 | 双人跳绳 |

 体育组（丽园校区） 教研组第 3 周教学工作计划表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名****课次** | 第一课 | 第二课 | 第三课 |
| 翁婷 | 站立式起跑 | 80米快速跑 | 定时跑 |
| 陆峰 | 仰卧起坐 | 100米快速跑 | 接力跑 |
| 徐常常 | 仰卧起坐 | 50米快速跑 | 变速跑 |
| 陈佳 | 仰卧起坐 | 200米快速跑 | 变速跑 |
| 冯佩东 | 快速跑 | 跳绳 | 素质练习 |
| 胡华超 | 快速跑 | 跳绳 | 素质练习 |
| 丁啸涵 | 投掷练习 | 跳绳 | 素质练习 |
|  蒋平 | 快速跑 | 耐力跑 | 体质测试项目抽测 |
| 宋袁凯 | 跳绳 | 速度耐力50\*6 | 耐力200\*3 |
| 吴志鹏 | 跳绳 | 耐力跑 | 快速跑 |
| 王贝 | 投掷练习 | 耐力跑 | 素质练习 |
| 刘鑫 | 体能训练 | 投掷练习 | 耐力跑 |
| 付艳辉 | 体能训练 | 篮球三步上篮 | 投掷练习 |