体育组（奥园校区） 教研组第 2 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 | 跑的游戏 | 各种姿势的走 | 各种姿势的跑 | 跑的游戏 |
| 高露 | 大鱼网 | 负重跑 | 快速跑 | 快速跑 |
| 张跃雅 | 跑的游戏 | 各种姿势的走 | 各种姿势的跑 | 跑的游戏 |
| 汪旭升 | 跑的游戏 | 各种姿势的走 | 各种姿势的跑 | 跑的游戏 |
| 鲍汪艳 | 跑的游戏 | 各种姿势的走 | 各种姿势的跑 | 跑的游戏 |
| 储莉 | 大鱼网 | 负重跑 | 快速跑 | 快速跑 |
| 吴玲 | 小篮球 | 小篮球 | 障碍跑 | 障碍跑 |
| 迟升 | 大鱼网 | 负重跑 | 快速跑 | 快速跑 |
| 窦文博 | 大鱼网 | 负重跑 | 快速跑 | 快速跑 |
| 谢丰 | 立定跳远 | 快速跑 | 小篮球 | 足球游戏 |

体育组（丽园校区） 教研组第 2 周教学工作计划表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名**  **课次** | 第一课 | 第二课 | 第三课 |
| 翁婷 | 快速跑 | 曲线跑 | 站立式起跑 |
| 陆峰 | 快速跑 | 跳绳 | 站立式起跑 |
| 徐常常 | 快速跑 | 折返跑 | 站立式起跑 |
| 陈佳 | 快速跑 | 跳绳 | 折返跑 |
| 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 | 体能练习 | 跳绳 | 素质练习 |
| 蒋平 | 快速跑 | 400-600米耐力跑 | 下肢力量锻炼 |
| 宋袁凯 | 迎面接力 | 变速跑6圈 | 速度耐力50×6 |
| 吴志鹏 | 快速跑 | 400-600米耐力跑 | 下肢力量锻炼 |
| 王贝 | 体能训练 | 50米往返跑 | 变速跑练习 |
| 刘鑫 | 体能训练 | 篮球三步上篮 | 敏捷反应练习 |
| 付艳辉 | 体能训练 | 篮球 | 短绳 |