体育组（奥园校区） 教研组第 4 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 | 排球操 | 站立式起跑 | 快速跑 | 快速跑 |
| 高露 | 助跑几步，一脚踏跳，双脚落地1 | 助跑几步，一脚踏跳，双脚落地2 | 立定跳远 | 立定跳远考核 |
| 张跃雅 | 排球操 | 站立式起跑 | 快速跑 | 快速跑 |
| 汪旭升 | 排球操 | 站立式起跑 | 快速跑 | 快速跑 |
| 鲍汪艳 | 排球操 | 站立式起跑 | 快速跑 | 快速跑 |
| 储莉 | 助跑几步，一脚踏跳，双脚落地1 | 助跑几步，一脚踏跳，双脚落地2 | 立定跳远 | 立定跳远考核 |
| 吴玲 | 篮球 | 跑步 | 篮球 | 跑步 |
| 迟升 | 助跑几步，一脚踏跳，双脚落地1 | 助跑几步，一脚踏跳，双脚落地2 | 立定跳远 | 立定跳远考核 |
| 窦文博 | 助跑几步，一脚踏跳，双脚落地1 | 助跑几步，一脚踏跳，双脚落地2 | 立定跳远 | 立定跳远考核 |
| 谢丰 | 垒球2 | 单足跳1 | 单足跳2 | 障碍跑 |

体育组（丽园校区） 教研组第 4 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 | 500米自然跑 | 定时跑 |
| 陆峰 | 各种姿势起跑 | 跳远 | 变速接力跑 |
| 徐常常 | 各种姿势起跑 | 500米自然跑 | 变速跑 |
| 陈佳 | 200米快速跑 | 站立式起跑 | 变速跑 |
| 冯佩东 | 快速跑 | 跳绳 | 乒乓球 |
| 胡华超 | 快速跑 | 跳绳 | 素质练习 |
| 丁啸涵 | 耐久跑 | 跳绳，身体素质练习 |  |
| 蒋平 | 50✘8练习 | 跳绳抽测 | 体能练习 |
| 宋袁凯 | 跳绳吻合度检测 | 跳绳吻合度检测 | 50米速度耐力 |
| 吴志鹏 | 50✘8练习 | 跳绳抽测 | 体能练习 |
| 王贝 | 行进间运球 | 排球垫球 | 快速跑 |
| 刘鑫 | 三级跳 | 核心素质 | 体能训练 |
| 付艳辉 | 行进间运球 | 排球垫球 | 体能训练 |