体育组（奥园校区） 教研组第 5 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 | 排球操 | 障碍跑 | 障碍跑 |
| 高露 | 正面投掷轻物 | 正面投掷轻物 | 侧向投掷轻物 | 侧向投掷轻物 |
| 张跃雅 | 排球操 | 排球操 | 障碍跑 | 障碍跑 |
| 汪旭升 | 排球操 | 排球操 | 障碍跑 | 障碍跑 |
| 鲍汪艳 | 排球操 | 排球操 | 障碍跑 | 障碍跑 |
| 储莉 | 正面投掷轻物 | 正面投掷轻物 | 侧向投掷轻物 | 侧向投掷轻物 |
| 吴玲 | 排球操 | 排球操 | 障碍跑 | 障碍跑 |
| 迟升 | 正面投掷轻物 | 正面投掷轻物 | 侧向投掷轻物 | 侧向投掷轻物 |
| 窦文博 | 正面投掷轻物 | 正面投掷轻物 | 侧向投掷轻物 | 侧向投掷轻物 |
| 谢丰 | 正面投掷轻物 | 正面投掷轻物 | 侧向投掷轻物 | 侧向投掷轻物 |

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 | 投掷轻物 | 投掷轻物 | 灵敏性练习 |
| 陆峰 | 50米跑 | 行进间运球 | 行进间运球 |
| 徐常常 | 身体素质 | 小篮球运球 | 小篮球运球 |
| 陈佳 | 200米跑 | 50米跑 | 身体素质 |
| 冯佩东 | 乒乓球 | 乒乓球 | 素质练习 |
| 胡华超 | 耐久跑 | 跳绳 | 素质练习 |
| 丁啸涵 | 投掷练习 | 身体素质练习 | 投掷练习 |
| 蒋平 | 300-500米耐久跑 | 追逐跑 | 体质测试项目抽测 |
| 宋袁凯 | 跳绳、仰卧起坐、速度耐力 | 跳绳、仰卧起坐、速度耐力 | 跳绳、仰卧起坐、速度耐力 |
| 吴志鹏 | 300-500米耐久跑 | 追逐跑 | 体质测试项目抽测 |
| 王贝 | 篮球投篮 | 篮球传球 | 篮球比赛 |
| 刘鑫 | 乒乓球 | 体能 | 核心练习 |
| 付艳辉 | 篮球 | 排球垫球 | 体能训练 |