体育组（奥园校区） 教研组第 6 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 | 跳绳50米 | 足球脚内侧踢球 | 跳绳50米 | 足球脚内侧踢球 |
| 高露 | 坡垫前滚翻 | 前滚翻 | 50米；跳绳 | 直线前滚翻 |
| 张跃雅 | 跳绳50米 | 足球脚内侧踢球 | 跳绳50米 | 足球脚内侧踢球 |
| 汪旭升 | 跳绳 50米 | 足球脚内侧踢球 | 50米跳绳 | 足球脚内侧踢球 |
| 鲍汪艳 | 跳绳50米 | 足球脚内侧踢球 | 跳绳50米 | 足球脚内侧踢球 |
| 储莉 | 坡垫前滚翻 | 前滚翻 | 50米；跳绳 | 直线前滚翻 |
| 吴玲 | 跳绳50米 | 足球脚内侧踢球 | 跳绳50米 | 足球脚内侧踢球 |
| 迟升 | 坡垫前滚翻 | 前滚翻 | 50米；跳绳 | 直线前滚翻 |
| 窦文博 | 坡垫前滚翻 | 前滚翻 | 50米；跳绳 | 直线前滚翻 |
| 谢丰 | 坡垫前滚翻 | 前滚翻 | 50米；跳绳 | 直线前滚翻 |

 体育组（丽园校区） 教研组第 6 周教学工作计划表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名****课次** | 第一课 | 第二课 | 第三课 |
| 翁婷 | 排球垫球 | 排球垫球 | 排球垫球 |
| 陆峰 | 跪跳起 | 跪跳起 | 跪跳起 |
| 徐常常 | 素质练习 | 投掷轻物 | 投掷轻物 |
| 陈佳 |  |  |  |
| 冯佩东 | 身体素质 | 体能恢复 | 快速跑 |
| 胡华超 | 素质练习 | 短跑 | 长跑 |
| 丁啸涵 | 投掷练习 | 身体素质 | 快速跑 |
| 蒋平 | 体质项目练习:仰卧起坐和跳绳 | 体能恢复练习:300-600米耐久跑 | 体质项目练习:坐位体前屈和快速跑 |
| 宋袁凯 | 体质项目练习:仰卧起坐和跳绳 | 体能恢复练习:300-600米耐久跑 | 体质项目练习:坐位体前屈和快速跑 |
| 吴志鹏 | 体质项目练习:仰卧起坐和跳绳 | 体能恢复练习:300-600米耐久跑 | 体质项目练习:坐位体前屈和快速跑 |
| 王贝 | 篮球行进间运球 | 核心练习 | 篮球投篮 |
| 刘鑫 | 篮球变向运球 | 核心练习 | 排球垫球 |
| 付艳辉 | 篮球运球 | 核心练习 | 排球垫球 |