体育组（奥园校区） 教研组第 7 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 | 足球 | 跳绳、50米 | 足球 | 跳绳、50米 |
| 高露 | 有开始和结束姿势的前滚翻 | 前滚翻展示 | 跳绳、50米 | 连续前滚翻 |
| 张跃雅 | 足球 | 跳绳、50米 | 足球 | 跳绳、50米 |
| 汪旭升 | 足球 | 跳绳、50米 | 足球 | 跳绳、50米 |
| 鲍汪艳 | 足球 | 跳绳、50米 | 足球 | 跳绳、50米 |
| 储莉 | 有开始和结束姿势的前滚翻 | 前滚翻展示 | 跳绳、50米 | 连续前滚翻 |
| 吴玲 | 足球 | 跳绳、50米 | 足球 | 跳绳、50米 |
| 迟升 | 有开始和结束姿势的前滚翻 | 前滚翻展示 | 跳绳、50米 | 连续前滚翻 |
| 窦文博 | 有开始和结束姿势的前滚翻 | 前滚翻展示 | 跳绳、50米 | 连续前滚翻 |
| 谢丰 | 有开始和结束姿势的前滚翻 | 前滚翻展示 | 跳绳、50米 | 连续前滚翻 |

体育组（丽园校区） 教研组第 7 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 | 行进间高低运球 | 行进间高低运球 | 行进间高低运球 |
| 徐常常 | 行进间高低运球 | 行进间高低运球 | 行进间高低运球 |
| 陈佳 | 变速跑 | 耐久跑 | 身体素质➕200测试 |
| 冯佩东 | 耐久跑 | 投掷 | 身体 |
| 胡华超 | 耐久跑 | 身体素质练习 | 短跑 |
| 丁啸涵 | 投掷 | 投掷 | 身体素质练习 |
| 蒋平 | 坐位体前屈、仰卧起坐强化提升练习 | 核心力量练习  心肺耐力练习 | 下肢爆发力练习 |
| 宋袁凯 | 坐位体前屈、仰卧起坐强化提升练习 | 核心力量练习  心肺耐力练习 | 下肢爆发力练习 |
| 吴志鹏 | 坐位体前屈、仰卧起坐强化提升练习 | 核心力量练习  心肺耐力练习 | 下肢爆发力练习 |
| 王贝 | 篮球行进间运球 | 双手前抛实心球 | 素质练习 |
| 刘鑫 | 篮球运球 | 排球垫球 | 素质练习 |
| 付艳辉 | 排球垫球 | 篮球运球 | 素质练习 |