

紫云小学大课间活动安排表

一年级大课间游戏活动安排情况				
班级	地点	内容	器材	方法、要求
一 1	柏油路	跳短绳	自带，每人一根	方法：正摇跳、反摇跳、两脚交替跳等多种方式尝试 要求：班主任组织有序
一 2	柏油路	双人合作跳绳	短绳自带	方法：双人合作跳，两两搭配好，采用多种合作方式，比比谁的方法多，谁跳的多 要求：班主任组织好
一 3	柏油路	跳呼啦圈	呼啦圈 4 个	方法：分 4 组，一个学生拿好呼啦圈，轮流跳进跳出呼啦圈。 要求：班主任组织好
一 4	南天井	跳短绳	自带，每人一根	方法：正摇跳、反摇跳、两脚交替跳等多种方式尝试 要求：班主任组织有序
一 5	南天井	赶小猪	接力棒、手球各 4 个 标志桶 4 个	方法：从起点线，用接力棒赶手球，到终点，绕过标志桶，再赶回来，传给下一人，看哪组完成的快 要求：班主任分好四组，发令
一 6	南天井	老鹰捉小鸡	无	方法：一人扮演老鹰，6-8 人扮演小鸡，老鹰试图抓小鸡，母鸡保护小鸡，抓到的小鸡将变成老鹰，轮流进行。 （此游戏需组织好，特别关注游戏安全，小鸡的队伍不可以断开，断开算作失败） 要求：班主任组织好
一 7	南天井	接力跑	接力棒四个、标志桶 4 个	方法：分 4 组，进行迎面接力比赛，面对面距离相距约 15 米左右，用接力棒进行接力 要求：班主任组织好，发令
一 8	南天井	丢手绢	手绢 4 条 （没有手绢可以卷起短绳代替）	方法：推选一个丢手绢的人，其余的人围成一个大圆圈蹲下。游戏开始，被推选为丢手绢的人沿着圆圈外行走。丢手绢的人要不知不觉地将手绢丢在其中一人的身后。被丢了手绢的人要迅速发现自己身后的手绢，然后迅速起身追逐丢手绢的人，丢手绢的人沿着圆圈奔跑，跑到自己的位置时坐下 要求：班主任分好两组，发令

二年级大课间游戏活动安排情况

班级	地点	内容	器材	方法、要求
二 1	北天井	传球接龙	手球 4 个	方法：全班分成四组，每组的 10 人，学生成一路密集型纵队站立，队尾同学拿球，头顶上手递手传球至队首，队首的同学运球回队尾，再头顶上手递手传至队首，以此反复，看哪组先完成 要求：班主任组织好，发令
二 2	北天井	赶小猪	接力棒、手球各 4 个 标志桶 4 个	方法：从起点线，用接力棒赶手球，到终点，绕过标志桶，再赶回来，传给下一人，看哪组完成的快 要求：班主任分好四组，发令
二 3	北天井	手球合作跑	手球 2 个 标志桶 2 个	方法：两人一组，相临两个人的左手和右手抓住手球，合作向前跑，到终点，绕过标志桶，再回来，传给下一组，看男生和女生哪组先完成 要求：班主任分好四组，发令
二 4	北天井	手球接力	手球 4 个 标志桶 4 个	方法：分 4 组，进行迎面接力比赛，面对面距离相距约 15 米左右，用手球进行接力棒 要求：班主任组织好，发令
二 5	校门口	丢手绢	手绢 4 条 (没有手绢可以卷起短绳代替)	方法：推选一个丢手绢的人，其余的人围成一个大圆圈蹲下。游戏开始，被推选为丢手绢的人沿着圆圈外行走。丢手绢的人要不知不觉地将手绢丢在其中一人的身后。被丢了手绢的人要迅速发现自己身后的手绢，然后迅速起身追逐丢手绢的人，丢手绢的人沿着圆圈奔跑，跑到自己的位置时坐下 要求：班主任分好两组，发令
二 6	校门口	接力跑	接力棒 4 个、标志桶 4 个	方法：分 4 组，进行迎面接力比赛，面对面距离相距约 15 米左右，用接力棒进行接力 要求：班主任组织好，发令
二 7	校门口	手球接力	手球 4 个 标志桶 4 个	方法：分 4 组，进行迎面接力比赛，面对面距离相距约 15 米左右，用手球进行接力棒 要求：班主任组织好，发令
二 8	走廊	跳长绳	长绳 2 跟	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
二 9	走廊	跳长绳	长绳 2 跟	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时

三年级大课间游戏活动安排情况

班级	地点	内容	器材	方法、要求
三 1	草坪	手球接力	手球 4 个 标志桶 4 个	方法：分 4 组，进行迎面接力比赛，面对面距离相距约 15 米左右，用手球进行接力棒 要求：班主任组织好，发令
三 2	草坪	贴烧饼	无	方法：同学们站成一个大圈（人与人之前略有间隔，男生一个圈，女生一个圈）一名学生当追逐者，一名学生是被追者，被追者沿着圆圈顺、逆时针方向跑，可以随便贴在任何一位学生前面，而被贴的学生要迅速奔跑，防止被抓住，如果被对方抓住，两人变换角色，游戏继续。 要求：班主任组织好
三 3	草坪	接力跑	接力棒 2 个、标志桶 2 个	方法：分 2 组，进行迎面接力比赛，面对面距离相距约 15 米左右，用接力棒进行接力 要求：班主任组织好，发令
三 4	草坪	足球运球	足球 4 个， 标志盘 4 个	方法：分四组，运球，绕过终点标志桶，再折返给下一人，以此反复，看哪组快、好 要求：班主任组织好，发令
三 5	草坪	手球接力	手球 4 个 标志桶 4 个	方法：分 4 组，进行迎面接力比赛，面对面距离相距约 15 米左右，用手球进行接力棒 要求：班主任组织好，发令
三 6	草坪	双人合作跑	手球 标志桶 2 个	方法：两人一组，相临两个人的左手和右手抓住手球，合作向前跑，到终点，绕过标志桶，再回来，传给下一组，看男生和女生哪组先完成 要求：班主任分好四组，发令
三 7	草坪	跳长绳	长绳 2 跟	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
三 8	草坪	足球运球	足球 4 个， 标志盘 4 个	方法：分四组，运球，绕过终点标志桶，再折返给下一人，以此反复，看哪组快、好 要求：班主任组织好，发令
三 9	草坪	贴烧饼	无	方法：同学们站成一个大圈（人与人之前略有间隔，男生一个圈，女生一个圈）一名学生当追逐者，一名学生是被追者，被追者沿着圆圈顺、逆时针方向跑，可以随便贴在任何一位学生前面，而被贴的学生要迅速奔跑，防止被抓住，如果被对方抓住，两人变换角色，游戏继续。 要求：班主任组织好
三 10	草坪	跳长绳	长绳 2 跟	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
三 11	草坪	丢手绢	手绢 4 条 （没有手绢可以卷起短绳代替）	方法：推选一个丢手绢的人，其余的人围成一个大圆圈蹲下。游戏开始，被推选为丢手绢的人沿着圆圈外行走。丢手绢的人要不知不觉地将手绢丢在其中一人的身后。被丢了手绢的人要迅速发现自己身后的手绢，然后迅速起身追逐丢手绢的人，丢手绢的人沿着圆圈奔跑，跑到自己的位置时坐下 要求：班主任分好四组，发令

四年级大课间游戏活动安排情况

班级	地点	内容	器材	方法、要求
四 1	东跑道	跳长绳	长绳 2 跟	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
四 2	东跑道	袋鼠跳	袋鼠跳袋 4 个，标志桶 4 个	方法：分 4 组，进行 15 米袋鼠跳接力，最先完成的小组获胜。 要求：班主任分好四组，发令
四 3	东跑道	蚂蚁运粮	手球 4 个，标志桶 4 个，小呼啦圈 4 个	方法：全班分 4 组，每组一个球，第一个同学从起点的标志桶出发跑至呼啦圈处，将手球放入圈内再跑回，与下一位学生击掌接力，下一个同学跑至呼啦圈处拿到手球跑回给下一位学生，由此往复。 要求：班主任组织好，发令。
四 4	东跑道	跳长绳	长绳 2 根	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
四 5	东跑道	跳长绳	长绳 2 根	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
四 6	东跑道	篮球运球	篮球 4 个，标志盘 4 个	方法：全班分 4 组，每组一个球，运球至终点，绕标志盘回来，给下一个人运球，依次往返，看哪组运得快、好 要求：班主任组织好，发令
四 7	东跑道	手球接力	手球 4 个 标志桶 4 个	方法：分 4 组，进行迎面接力比赛，面对面距离相距约 15 米左右，用手球进行接力棒 要求：班主任组织好，发令
四 8	东跑道	篮球运球	篮球 4 个，标志盘 4 个	方法：全班分 4 组，每组一个球，运球至终点，绕标志盘回来，给下一个人运球，依次往返，看哪组运得快、好 要求：班主任组织好，发令
四 9	东跑道	跳长绳	长绳 2 根	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
四 10	东跑道草坪区域	贴烧饼	无	方法：同学们站成一个大圈（人与人之前略有间隔，男生一个圈，女生一个圈）一名学生当追逐者，一名学生是被追者，被追者沿着圆圈顺、逆时针方向跑，可以随便贴在任何一位学生前面，而被贴的学生要迅速奔跑，防止被抓住，如果被对方抓住，两人变换角色，游戏继续。 要求：班主任组织好

五年级大课间游戏活动安排情况

班级	地点	内容	器材	方法、要求
五 1	东跑道	篮球运球	篮球 4 个,标志盘 4 个	方法: 全班分 4 组, 每组一个球, 运球至终点, 绕标志盘回来, 给下一个人运球, 依次往返, 看哪组运得快、好 要求: 班主任组织好, 发令
五 2	东跑道	袋鼠跳	袋鼠跳袋 4 个, 标志桶 4 个	方法: 分 4 组, 进行 15 米袋鼠跳接力, 最先完成的小组获胜。 要求: 班主任分好四组, 发令
五 3	东跑道	跳长绳	长绳 2 根	方法: 全班分两组跳长绳, 计时两分钟, 看哪组跳得多 要求: 班主任组织好, 参与摇绳, 计时
五 4	东跑道	蚂蚁运粮	手球 4 个, 标志桶 4 个, 小呼啦圈 4 个	方法: 全班分 4 组, 每组一个球, 第一个同学从起点的标志桶出发跑至呼啦圈处, 将手球放入圈内再跑回, 与下一位学生击掌接力, 下一个同学跑至呼啦圈处拿到手球跑回给下一位学生, 由此往复。 要求: 班主任组织好, 发令。
五 5	东跑道	手球接力	手球 4 个 标志桶 4 个	方法: 分 4 组, 进行迎面接力比赛, 面对面距离相距约 15 米左右, 用手球进行接力棒 要求: 班主任组织好, 发令
五 6	东跑道	跳长绳	长绳 2 根	方法: 全班分两组跳长绳, 计时两分钟, 看哪组跳得多 要求: 班主任组织好, 参与摇绳, 计时
五 7	东跑道	手球运球	手球	方法: 全班分 4 组, 每人一个球, 运球至终点, 绕标志盘回来, 接力下一个人运球, 依次往返, 看哪组运得快、好 要求: 班主任组织好, 发令
五 8	草坪	手球接力	手球 4 个 标志桶 4 个	方法: 分 4 组, 进行迎面接力比赛, 面对面距离相距约 15 米左右, 用手球进行接力棒 要求: 班主任组织好, 发令
五 9	草坪	足球运球	足球 4 个, 标志盘 4 个	方法: 分四组, 运球, 绕过终点标志桶, 再折返给下一人, 以此反复, 看哪组快、好 要求: 班主任组织好, 发令
五 10	草坪	贴烧饼	无	方法: 同学们站成一个大圈 (人与人之前略有间隔, 男生一个圈, 女生一个圈) 一名学生当追逐者, 一名学生是被追者, 被追者沿着圆圈顺、逆时针方向跑, 可以随便贴在任何一位学生前面, 而被贴的学生要迅速奔跑, 防止被抓住, 如果被对方抓住, 两人变换角色, 游戏继续。 要求: 班主任组织好
五 11	东跑道	跳长绳	长绳 2 根	方法: 全班分两组跳长绳, 计时两分钟, 看哪组跳得多 要求: 班主任组织好, 参与摇绳, 计时

六年级大课间游戏活动安排情况

班级	地点	内容	器材	方法、要求
六 1	东跑道	跳长绳	长绳 2 根	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
六 2	柏油路	跳长绳	长绳 2 根	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
六 3	柏油路	跳长绳	长绳 2 根	方法：全班分两组跳长绳，计时两分钟，看哪组跳得多 要求：班主任组织好，参与摇绳，计时
六 4	篮球场	运球与三步上篮结合	篮球 2 个	方法：全班分 2 大组，运球组和三步上篮组，运球在柏油路练习，完成后 2 大组相互交换，完成另外一项练习。 要求：班主任组织好，分组练习
六 5	篮球场	篮球运球	篮球 4 个，标志盘 4 个	方法：全班分 4 组，每组一个球，运球至终点，绕标志盘回来，给下一个人运球，依次往返，看哪组运得快、好 要求：班主任组织好，发令
六 6	篮球场	篮球运球	篮球 4 个，标志盘 4 个	方法：全班分 4 组，每组一个球，运球至终点，绕标志盘回来，给下一个人运球，依次往返，看哪组运得快、好 要求：班主任组织好，发令
六 7	篮球场	运球与三步上篮结合	篮球 2 个	方法：全班分 2 大组，运球组和三步上篮组，运球在柏油路练习，完成后 2 大组相互交换，完成另外一项练习。 要求：班主任组织好，分组练习
六 8	足球场	足球射门	足球 2 个，标志盘 2 个	方法：全班分 2 大组，男生组和女生组，从中场线附近出发，运球至标志盘处直接射门，射门后将球捡回给下一个学生，以此往复。（ 捡球时注意安全 ） 要求：班主任组织好，分组练习
六 9	足球场	足球射门	足球 2 个，标志盘 2 个	方法：全班分 2 大组，男生组和女生组，从中场线附近出发，运球至标志盘处直接射门，射门后将球捡回给下一个学生，以此往复。（ 捡球时注意安全 ） 要求：班主任组织好，分组练习
六 10	轮胎区 篮球场	篮球投篮	篮球 2 个	方法：全班分 2 大组，男生组和女生组进行投篮练习。 要求：班主任组织好，分组练习