无锡市太湖实验小学大课间活动安排表【室内】

（2025.2）

上午大课间：走廊做网球操、各班教室内开展活动

下午大课间：各班教室内开展活动

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容 年级****周次** | **一年级** | **二年级** | **三年级** | **四年级** | **五年级** | **六年级** |
| 1、11 | 翻花绳 | 手指操 | 石头剪刀布 | 击鼓传花 | 手指操 | 你演我猜 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 2、12 | 下棋 | 翻花绳 | 手指操 | 翻花绳 | 你演我猜 | 手指操 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 3、13 | 手指操 | 下棋 | 翻花绳 | 你演我猜 | 翻花绳 | 下棋 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 4、14 | 下棋 | 手指操 | 你演我猜 | 翻花绳 | 击鼓传花 | 正话反说 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 5、15 | 手指操 | 下棋 | 翻花绳 | 正话反说 | 你唱我猜 | 你演我猜 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 6、16 | 翻花绳 | 手指操 | 石头剪刀布 | 击鼓传花 | 手指操 | 你演我猜 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 7、17 | 下棋 | 翻花绳 | 手指操 | 翻花绳 | 你演我猜 | 手指操 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 8、18 | 手指操 | 下棋 | 翻花绳 | 你演我猜 | 翻花绳 | 下棋 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 9、19 | 下棋 | 手指操 | 你演我猜 | 翻花绳 | 击鼓传花 | 正话反说 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |
| 10、20 | 手指操 | 下棋 | 翻花绳 | 正话反说 | 你唱我猜 | 你演我猜 |
| 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 | 心理操 |

1.活动地点安排：一年级在门口院子内，其他年级在操场。

2.遇雨天在教室旁边走廊进行活动。

无锡市太湖实验小学大课间活动安排【室外】

（2025.2）

上午大课间：集中网球操、各班级分区域活动

下午大课间：各班级分区域活动

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容 年级****周次** | **一年级** | **二年级** | **三年级** | **四年级** | **五年级** | **六年级** |
| 1、11 | 短绳 | 踢毽 | 踢毽 | 连续深蹲跳 | 矮人跑接力 | 贴烧饼 |
| 踢毽 | 短绳 | 短绳 | 矮人跑接力 | 贴烧饼 | 连续深蹲跳 |
| 2、12 | 踢毽 | 丢手绢 | 小篮球 | 连续开合跳 | 仰卧起坐 | 蛙跳接力 |
| 丢手绢 | 小篮球 | 踢毽 | 仰卧起坐 | 蛙跳接力 | 连续开合跳 |
| 3、13 | 网球托球接力 | 乒乓球托球接力 | 蛙跳接力赛 | 短绳 | 背夹球接力 | 抱球接力跑 |
| 乒乓球托球接力 | 蛙跳接力赛 | 网球托球接力 | 抱球接力跑 | 短绳 | 背夹球接力 |
| 4、14 | 沙包投准 | 接力跑 | 网球托球接力 | 长绳 | 网球托球接力 | 长绳 |
| 接力跑 | 长绳 | 沙包投准 | 网球托球接力 | 长绳 | 接力跑 |
| 5、15 | 羽毛球 | 坐位体前区 | 连续开合跳 | 网球托球接力 | 踢毽 | 仰卧起坐 |
| 连续开合跳 | 羽毛球 | 坐位体前区 | 仰卧起坐 | 网球托球接力 | 踢毽 |
| 6、16 | 丢手帕 | 跳橡皮筋 | 短绳 | 连续蛙跳 | 短绳 | 短绳 |
| 短绳 | 连续蛙跳 | 丢手帕 | 跳橡皮筋 | 仰卧起坐 | 连续蛙跳 |
| 7、17 | 乒乓球托球接力 | 单、双脚交换跳 | 长绳 | 乒乓球托球接力 | 长绳 | 踢毽 |
| 单、双脚交换 | 长绳 | 乒乓球托球接力 | 长绳 | 踢毽 | 乒乓球托球接力 |
| 8、18 | 短绳 | 网球托球接力 | 网球运球接力 | 小篮球运球接力 | 乒乓球托球接力 | 长绳 |
| 网球托球接力 | 短绳 | 网球运球接力 | 长绳 | 小篮球运球接力 | 乒乓球托球接力 |
| 9、19 | 跳橡皮筋 | 短绳 | 丢手绢 | 踢毽 | 贴烧饼 | 连续开合跳 |
| 短绳 | 跳橡皮筋 | 踢毽 | 丢手绢 | 连续开合跳 | 贴烧饼 |
| 10、20 | 网球托球接力 | 乒乓球托球接力 | 蛙跳接力赛 | 短绳 | 背夹球接力 | 抱球接力跑 |
| 乒乓球托球接力 | 蛙跳接力赛 | 网球托球接力 | 抱球接力跑 | 短绳 | 背夹球接力 |

1.活动地点安排：一年级在门口院子内，其他年级在操场。

2.遇雨天在教室旁边走廊进行活动。