**2023—2024学年度南湖中学体育与健康课安排表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 指导教师 |
| 一1 |  | 篮球1 |  | 羽毛球1 |  | 梁晓霞 |
| 一2 | 篮球1 |  | 羽毛球1 |  |  | 任艳 |
| 一3 | 篮球2 |  | 羽毛球2 |  |  | 梁晓霞 |
| 一4 |  |  | 篮球1 |  | 羽毛球1 | 梁晓霞 |
| 一5 | 篮球3 |  |  | 羽毛球2 |  | 梁晓霞 |
| 二1 |  | 篮球2 |  | 羽毛球3 |  | 任艳 |
| 二2 |  | 篮球3 | 羽毛球3 |  |  | 任艳 |
| 二3 | 羽毛球1 |  |  |  | 篮球1 | 孙国有 |
| 二4 | 羽毛球2 |  |  |  | 篮球2 | 孙国有 |
| 二5 | 羽毛球3 |  |  |  | 篮球3 | 任艳 |
| 三1 |  |  | 篮球2 | 乒乓球1 |  | 蒋波 |
| 三2 | 乒乓球1 |  | 篮球3 |  |  | 蒋波 |
| 三3 |  | 羽毛球1 | 乒乓球1 |  |  | 梁晓霞 |
| 三4 |  | 羽毛球2 |  | 乒乓球2 |  | 孙国有 |
| 三5 |  | 羽毛球3 | 乒乓球2 |  |  | 孙国有 |
| 三6 |  |  |  | 篮球1 | 羽毛球2 | 任艳 |

备注：如遇雾霾、阴雨天，体锻课方案

1、初一：俯卧撑、深蹲起

初二：俯卧撑、深蹲起

初三：垫上仰卧起坐（女），俯卧两头起（男）、俯卧撑

2、室内场馆的体育社团活动

初一：乒乓球； 初二：羽毛球； 初三：棋类活动

