

2024 ~ 2025学年第一学期娄葑学校学生每日一小时体育锻炼安排表（中学部）2024 · 09

	星 期 一			星 期 二			星 期 三			星 期 四			星 期 五		
七（1）	升旗	体健	篮排球	大课间	体健	社团	大课间		长跑	大课间	体健	跳绳	大课间		社团
七（2）	升旗		篮排球	大课间	体健		大课间		长跑	大课间	体健	跳绳	大课间	体健	
七（3）	升旗	体健	篮排球	大课间			大课间	体健	长跑	大课间		跳绳	大课间	体健	
七（4）	升旗		篮排球	大课间	体健		大课间		长跑	大课间		跳绳	大课间	体健	
七（5）	升旗	体健	跳绳	大课间			大课间	体健	篮排球	大课间	体健	长跑	大课间		
七（6）	升旗		跳绳	大课间	体健		大课间	体健	篮排球	大课间		长跑	大课间	体健	
七（7）	升旗		跳绳	大课间	体健		大课间	体健	篮排球	大课间		长跑	大课间	体健	
七（8）	升旗		跳绳	大课间	体健		大课间		篮排球	大课间	体健	长跑	大课间	体健	
七（9）	升旗	体健	长跑	大课间	体健		大课间		跳绳	大课间	体健	篮排球	大课间		
七（10）	升旗	体健	长跑	大课间			大课间		跳绳	大课间	体健	篮排球	大课间	体健	
七（11）	升旗		长跑	大课间	体健		大课间	体健	跳绳	大课间	体健	篮排球	大课间		
八（1）	升旗		跳绳	大课间	体健	社团	大课间	体健	长跑	大课间		篮排球	大课间	体健	社团
八（2）	升旗	体健	跳绳	大课间	体健		大课间		长跑	大课间	体健	篮排球	大课间		
八（3）	升旗		跳绳	大课间	体健		大课间	体健	长跑	大课间	体健	篮排球	大课间		
八（4）	升旗	体健	跳绳	大课间			大课间		长跑	大课间	体健	篮排球	大课间	体健	
八（5）	升旗	体健	长跑	大课间	体健		大课间		篮排球	大课间		跳绳	大课间	体健	
八（6）	升旗		长跑	大课间	体健		大课间	体健	篮排球	大课间		跳绳	大课间	体健	
八（7）	升旗	体健	长跑	大课间	体健		大课间		篮排球	大课间		跳绳	大课间	体健	
八（8）	升旗	体健	长跑	大课间	体健		大课间	体健	篮排球	大课间		跳绳	大课间		
八（9）	升旗	体健	篮排球	大课间			大课间		跳绳	大课间	体健	长跑	大课间	体健	
八（10）	升旗		篮排球	大课间	体健		大课间		跳绳	大课间	体健	长跑	大课间	体健	
九（1）	升旗		立定跳远及腿部素质	大课间	体健	长跑及测试	大课间		排球垫球	大课间	体健	自由活动	大课间	体健	跳绳及仰卧起坐
九（2）	升旗	体健	跳绳及仰卧起坐	大课间		自由活动	大课间	体健	长跑及测试	大课间		排球垫球	大课间	体健	长跑及测试
九（3）	升旗		足球绕杆	大课间	体健	立定跳远及腿部素质	大课间	体健	自由活动	大课间	体健	跳绳及仰卧起坐	大课间		排球垫球
九（4）	升旗	体健	排球垫球	大课间	体健	跳绳及仰卧起坐	大课间		足球绕杆	大课间		自由活动	大课间	体健	立定跳远及腿部素质
九（5）	升旗	体健	长跑及测试	大课间		自由活动	大课间	体健	足球绕杆	大课间	体健	排球垫球	大课间		立定跳远及腿部素质
九（6）	升旗	体健	自由活动	大课间	体健	排球垫球	大课间	体健	跳绳及	大课间		排球垫球	大课间		足球绕杆
九（7）	升旗	体健	足球绕杆	大课间		跳绳及仰卧起坐	大课间	体健	排球垫球	大课间	体健	自由活动	大课间		立定跳远及腿部素质
九（8）	升旗		足球绕杆	大课间	体健	排球垫球	大课间		立定跳远及腿部素质	大课间	体健	排球垫球	大课间	体健	自由活动
九（9）	升旗		足球绕杆	大课间	体健	排球垫球	大课间		排球垫球	大课间	体健	立定跳远及腿部素质	大课间	体健	排球垫球
九（10）	升旗	体健	跳绳及仰卧起坐	大课间		自由活动	大课间	体健	自由活动	大课间	体健	立定跳及腿部素质	大课间		足球绕杆