

无锡市隆亭实验小学

2025-2026 学年阳光体育活动方案

为认真落实中小学学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时，根据我校实际情况，特制订此活动方案。在校期间上午统一安排大课间活动，各年级每天开设 1 节体育课。另外组织学生在午间、课间和在家的课余时间完成相应的体育活动内容。

一、大课间活动安排

1、时间及年级安排：

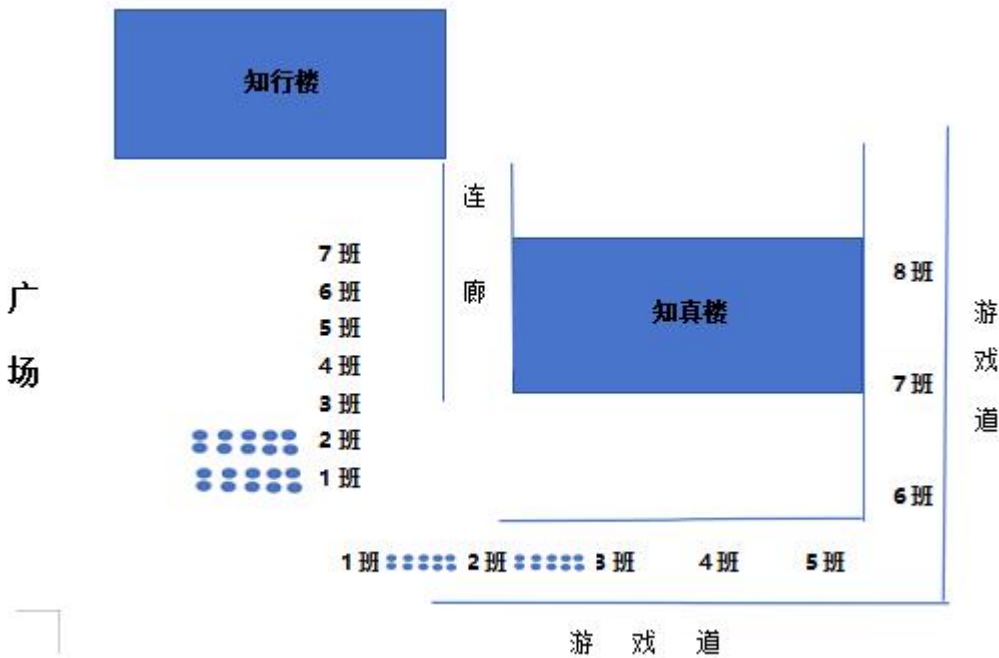
8:20——8:50 一至六年级

2、活动时间和活动地点安排：

2025-2026 学年大课间活动时间和活动地点安排表

年级	活动时间	活动地点
一	周一	游戏道
二	周一	广场
	周二	
三	周二	游戏道
	周三	
四	周三	广场
	周四	
五	周四	游戏道
	周五	
六	周五	广场

2025-2026 学年大课间活动场地班级安排图



广场：二年级、四年级、六年级

游戏道：一年级、三年级、五年级

备注：此图供班主任参考，具体位置根据实际情况进行调整

附件：大课间活动安排表

无锡市隆亭实验小学
“体验快乐、游戏童年”大课间活动方案
2025~2026 学年一年级活动安排表

周次 班级	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
一（1）班	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀
一（2）班	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳
一（3）班	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远
一（4）班	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	立定跳远
一（5）班	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳
一（6）班	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳
一（7）班	立定跳远	青蛙跳	躲避沙包	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习

备注：活动内容：动物模仿秀可包括金鸡独立、小兔跳跳”（原地纵跳）、“螃蟹横行”（横向移动）等。

活动器材：器材由专人拿到操场。

下雨天在室内做乒乓操和下棋。

无锡市隆亭实验小学
“体验快乐、游戏童年”大课间活动方案
2025~2026 学年二年级活动安排表

周 次 内 容 班 级	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
二（1）班	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀
二（2）班	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳
二（3）班	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远
二（4）班	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	立定跳远
二（5）班	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳
二（6）班	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习	跳短绳
二（7）班	跳短绳	青蛙跳	立定跳远	跳跳谁最远	跳短绳	动物模仿秀	开合跳练习

备注：活动内容：动物模仿秀可包括金鸡独立、小兔跳跳”（原地纵跳）、“螃蟹横行”（横向移动）等。

活动器材：器材由专人拿到操场。

下雨天在室内做乒乓操和下棋。

无锡市隆亭实验小学
“体验快乐、游戏童年”大课间活动方案
2025~2026 学年三年级活动安排表

周次 班级 内容	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
三（1）班	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	俯撑吸腿	跳跳谁最远	跳短绳	双人深蹲击掌
三（2）班	双人深蹲击掌	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	俯撑吸腿	跳跳谁最远	跳短绳
三（3）班	跳短绳	双人深蹲击掌	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	俯撑吸腿	跳跳谁最远
三（4）班	跳跳谁最远	跳短绳	双人深蹲击掌	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	俯撑吸腿
三（5）班	俯撑吸腿	跳跳谁最远	跳短绳	双人深蹲击掌	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳
三（6）班	青蛙跳	俯撑吸腿	跳跳谁最远	跳短绳	双人深蹲击掌	开合跳练习	跳短绳
三（7）班	跳短绳	青蛙跳	俯撑吸腿	跳跳谁最远	跳短绳	双人深蹲击掌力	开合跳练习
三（8）班	跳跳谁最远	跳短绳	双人深蹲击掌力	开合跳练习	跳短绳	青蛙跳	俯撑吸腿

备注：活动器材：器材由专人拿到操场。

下雨天在室内做乒乓操和下棋。

无锡市隆亭实验小学
 “体验快乐、游戏童年”大课间活动方案
 2025~2026 学年四年级活动安排表

周次 班级 内容	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
四（1）班	跳跳谁最远	跳短绳	俯卧撑	开合跳练习	跳短绳	跳长绳	双人深蹲击掌
四（2）班	双人深蹲击掌	开合跳练习	跳短绳	俯卧撑	跳短绳	跳跳谁最远	跳长绳
四（3）班	跳长绳	双人深蹲击掌	跳跳谁最远	跳短绳	俯卧撑	开合跳练习	跳短绳
四（4）班	跳短绳	跳长绳	双人深蹲击掌	跳跳谁最远	跳短绳	俯卧撑	开合跳练习
四（5）班	开合跳练习	跳短绳	跳长绳	双人深蹲击掌	跳跳谁最远	跳短绳	俯卧撑
四（6）班	俯卧撑	开合跳练习	跳短绳	跳长绳	双人深蹲击掌	跳跳谁最远	跳短绳
四（7）班	跳短绳	双人深蹲击掌	跳跳谁最远	跳短绳	俯卧撑	开合跳练习	跳长绳

备注：活动器材：器材由专人拿到操场。

下雨天在室内做乒乓操和下棋。

无锡市隆亭实验小学
“体验快乐、游戏童年”大课间活动方案
2025~2026 学年五年级活动安排表

周 次 内 容 班 级	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
五(1)班	立定跳远	跳短绳	俯卧撑	立卧撑练习	跳长绳	开合跳练习	跳短绳
五(2)班	往返跑	立定跳远	跳短绳	俯卧撑	立卧撑练习	跳长绳	开合跳练习
五(3)班	开合跳练习	往返跑	立定跳远	跳短绳	俯卧撑	立卧撑练习	跳长绳
五(4)班	跳长绳	开合跳练习	往返跑	立定跳远	跳短绳	俯卧撑	立卧撑练习
五(5)班	立卧撑练习	跳长绳	开合跳练习	往返跑	立定跳远	跳短绳	俯卧撑
五(6)班	跳短绳	俯卧撑	立卧撑练习	开合跳练习	开合跳练习	往返跑	立定跳远

备注：活动器材：器材由专人拿到操场。

下雨天在室内做乒乓操和下棋。

无锡市隆亭实验小学
“体验快乐、游戏童年”大课间活动方案
2025~2026 学年六年级活动安排表

周 次 班 级	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
六（1）班	跳长绳	立卧撑练习	俯卧撑	立定跳远	原地弓步蹲 +前后交叉步	跳短绳	高抬腿练习
六（2）班	高抬腿练习	跳长绳	立卧撑练习	俯卧撑	立定跳远	原地弓步蹲 +前后交叉步	跳短绳
六（3）班	跳短绳	高抬腿练习	跳长绳	立卧撑练习	俯卧撑	立定跳远	原地弓步蹲 +前后交叉步
六（4）班	原地弓步蹲 +前后交叉步	跳短绳	高抬腿练习	跳长绳	立卧撑练习	俯卧撑	立定跳远
六（5）班	立定跳远	原地弓步蹲 +前后交叉步	跳短绳	高抬腿练习	跳长绳	立卧撑练习	俯卧撑
六（6）班	立卧撑练习	俯卧撑	原地弓步蹲 +前后交叉步	跳短绳	高抬腿练习	跳长绳	立定跳远

备注：活动器材：器材由专人拿到操场。

下雨天在室内做乒乓操和下棋。