|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 龙虎塘中学2022-2023学年度体育课外活动表2022.9 | | | | | | |
| 星期 节次 | | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 下午 | 8 | 七１、七３ | 七３、七７ | 七１、七５ | 七２、七４ | 七２、七５ |
| 七４、七７ | 七11、八1 | 七９、七10 | 七６、七８ | 七６、七８ |
| 七１０ | 八２、八３ | 八３、八４ | 七11、八２ | 七９、八１ |
| 八４、八７ | 八８、九１ | 八８、八10 | 八５、八６ | 八５、八６ |
| 九２、九８ | 九３、九５ | 九１、九２ | 八９、九６ | 八７、八９ |
|  | 九６、九９ | 九３、九４ | 九７、九９ | 八10、九４ |
|  |  | 九５、九８ |  | 九７ |
| **注意 事项** | | 1、每次有课外活动的班级，由班主任组织，体育委员整队带领到运动场指定地点后，先做好热身准备活动，再选择2-3项体育锻炼内容进行锻炼。（七年级新生开学以广播操、手球操学练为主） | | | | |
| 2、所有学生必须参加课外活动，如有特殊情况需向班主任或者体育任课老师请假。 | | | | |
| 1. 在活动过程中，注意运动安全，体育老师配合班主任对学生活动进行指导，所有学生按要求有序进行体育锻炼活动。 2. 每次活动结束后，各班排好队由体育委员带领有序退场。 | | | | |