|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 戚实中2022-2023学年第一学期课外活动表 | | | | | |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 八 | 初一（1、3、4、5、6）  跳绳  初二（1、2、3）  踢毽  初三（1-6）  篮球 |  | 初一（2、3、4）  篮球  初二（4、5、6）  羽毛球  初三（1、3）  篮球 | 初一（1、5）  足球  初二（1-4）  跳绳  初三（2、4）  篮球 | 初一（2、6）  跳绳、踢毽  初二（5、6）  篮球  初三（5、6）  蓝球 |
| 九 | 高一（4-9）  羽毛球  高二（1—4、8）  篮球  高三（2、3、4、5、6、8）  足球、羽毛球、  乒乓球、篮球 | 高一（1-9）  篮球、羽毛球、  乒乓球  高二（5-7）  篮球、跳绳  高三（1、7）  足球 | 高二（1-8）  足球、羽毛球、  乒乓球、篮球  高三（2、3、4、5、6、8）  足球、羽毛球、  乒乓球、篮球 | 高一（1-9）  足球、羽毛球、排  球、篮球、乒乓球  高二（5-8）  足球、羽毛球、  篮球  高三(1、7)  羽毛球、篮球 | 高一（1-3）  足球、羽毛球、  篮球  高二（1-4）  篮球，乒乓球、  足球  高三(1-8)  足球、篮球、羽毛球、乒乓球、排球 |
| 课外活动基本要求：  1、学生在班主任带领下着运动服装进行课外活动  2、各班排成二路纵队绕田径场热身2圈，并在体育委员的带领下做好热身操  3、各班级在课外活动课前5分钟借好器材，并在指定区域进行课外活动  4、各班下课前提前2分钟进行集队，体委进行器材清点进行活动课总结  5、保管好所借器材，如有遗失进行赔偿 | | | | | |