



苏州工业园区星湾学校“阳光体育”活动时间安排

Sunshine Sports Schedule of SIP Xingwan School

2025 年 2 月

为全面推进素质教育，进一步加强学校体育工作，切实提高学生的健康素质，促进学生的全面发展，星湾学校以“我运动、我健康、我快乐”为主题，以“每天锻炼 2 小时，健康生活一辈子”为口号，精心组织，深入推进，做到有组织、有声势、有影响、有内容。旨在提高学生对阳光体育运动的无限热情，提高学生的身体素质。

	一、二年级	三、四年级	五、六年级	备注
周一	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	大课间时间： (周一~周五) 上午 9: 55—10:25 下午 14: 35—15:05 午间活动时间： 12:30—12:50
周二	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	
周三	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	
周四	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	
周五	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	1. 大课间：60 分钟 2. 体育课：40 分钟 3. 午间活动：20 分钟	

健康乐园时间：

年级	活动时间
一年级	每周一 15:05~15: 45
二年级	每周一 15:05~15: 45
三年级	每周一、四 11:40--12:20
四年级	每周一、四 11:40--12:20
五年级	每周二、四 15:05~15: 45
六年级	每周二、四 15:05~15: 45



苏州工业园区星湾学校

2024-2025 学年度第二学期 一、二年级 体育与健康（健康乐园）综合活动安排表

SIP Xingwan School second Semester of 2024—2025 School Year (Grades 1-2)

Wednesday Health Amusement Land Schedule of Comprehensive Activities

周次 week	活 动 内 容 activities	周次 week	活 动 内 容 activities
一 one	一年级：广播操、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、游戏（地点：操场）	十一 eleven	一年级：广播操、投沙包、羽毛球（地点：操场） 二年级：广播操、一分钟跳绳（3组）、空竹（地点：操场）
二 two	一年级：广播操、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、游戏（地点：操场）	十二 twelve	一年级：广播操、广播操、空竹（地点：操场） 二年级：广播操、羽毛球、游戏（地点：操场）
三 three	一年级：广播操、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、游戏（地点：操场）	十三 thirteen	一年级：广播操、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、一分钟跳绳（5组）、游戏（地点：操场）
四 four	一年级：广播操、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、游戏（地点：操场）	十四 fourteen	一年级：广播操、50米跑（3组）、空竹（地点：操场） 二年级：广播操、小篮球、游戏（地点：操场）
五 five	一年级：广播操、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、羽毛球、游戏（地点：操场）	十五 fifteen	一年级：广播操、投沙包、小皮球（地点：操场） 二年级：跳绳、游戏（地点：操场）
六 six	一年级：广播操、一分钟跳绳（3组）、游戏（操场） 二年级：广播操、游戏、50米跑（3组）、小皮球（地点：操场）	十六 sixteen	一年级：广播操、小皮球、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、50米快速跑（3组）、小皮球（地点：操场）
七 seven	一年级：广播操、50米跑（3组）、小皮球（地点：操场） 二年级：广播操、一分钟跳绳（3组）、呼啦圈（地点：操场）	十七 seventeen	一年级：广播操、跳绳、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、足球、小皮球（地点：操场）
八 eight	一年级：广播操、一分钟跳绳（3组）、小皮球（地点：操场） 二年级：广播操、50米跑（3组）、游戏（地点：操场）	十八 eighteen	一年级：广播操、拍小篮球、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、羽毛球、游戏（地点：操场）
九 nine	一年级：广播操、小皮球（地点：操场） 二年级：广播操、50米跑（3组）、一分钟跳绳（5组）（地点：操场）	十九 nineteen	一年级：广播操、小皮球、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、50米快速跑（3组）、小皮球（地点：操场）
十 ten	一年级：广播操、一分钟跳绳（3组）、游戏（操场） 二年级：广播操、50米跑（3组）、游戏（地点：操场）	二十 twenty	一年级：广播操、小皮球、游戏（地点：操场） 二年级：广播操、50米快速跑（3组）、小皮球（地点：操场）

备注：

1. 各班组织活动的老师，在指定活动地点负责维持活动纪律和活动安全，活动中根据现场场地情况老师可以做适当调整。
2. 负责老师课前安排体育委员到体育器材室借用器材，课后检查使用情况，及时归还。由于学校体育活动器材的局限，活动当天，负责老师可以试器材情况适当调整所借的体育器材。
3. 如逢雨天，露天操场不能活动，体锻类活动可改为教室内棋类及益智活动、赛事欣赏。（见下表）



苏州工业园区星湾学校

2024-2025 学年度第二学期 三、四年级体育与健康（健康乐园） 综合活动安排表

SIP Xingwan School second Semester of 2024—2025 School Year (Grades 3-4)

Monday and Thirsdasy Health Amusement Land Schedule of Comprehensive Activities

周次 week	活 动 内 容 activities	周次 week	活 动 内 容 activities
一 one	三年级：广播操、体能训练、羽毛球（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、羽毛球（地点：操场）	十一 eleven	三年级：广播操、体能训练、足球（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）（地点：操场）
二 two	三年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（20*5）（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、羽毛球（地点：操场）	十二 twelve	三年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、空竹（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（20*5）（地点：操场）
三 three	三年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（20*5）（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、羽毛球（地点：操场）	十三 thirteen	三年级：广播操、体能训练、跳绳、踢毽子（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、长绳、足球（地点：操场）
四 four	三年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（20*5）（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、羽毛球（地点：操场）	十四 fourteen	三年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、足球（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（20*5）、羽毛球（地点：操场）
五 five	三年级：广播操、体能训练、足球（操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）（地点：操场）	十五 fifteen	三年级：广播操、体能训练、篮球（操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、篮球（地点：操场）
六 six	三年级：广播操、体能训练、踢毽子（地点：操场东侧跑道及体育馆东侧） 四年级：广播操、体能训练、长绳、仰卧起坐（20*5）（地点：操场）	十六 sixteen	三年级：广播操、体能训练、跳绳、踢毽子（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、仰卧起坐、踢毽子（地点：操场）
七 seven	三年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、篮球（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（20*5）、一分钟跳绳（5组）（地点：操场）	十七 seventeen	三年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、呼啦圈（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、踢毽子（地点：操场）
八 eight	三年级：广播操、体能训练、30米快速跑、足球（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、跳长绳、一分钟跳绳（5组）（地点：操场）	十八 eighteen	三年级：广播操、体能训练、跳长绳、小篮球（地点：操场东侧跑道及体育馆东侧） 四年级：广播操、体能训练、跳长绳、篮球（地点：操场）
九 nine	三年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、踢毽子（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（20*5）、足球（地点：操场）	十九 nineteen	三年级：广播操、体能训练、30米快速跑、篮球（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、篮球（地点：操场）
十 ten	三年级：广播操、体能训练、仰卧起坐、羽毛球（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）（地点：操场）	二十 twenty	三年级：广播操、体能训练、30米快速跑、篮球（地点：操场） 四年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5组）、篮球（地点：操场）

备注：

- 各班组织活动的老师，在指定活动地点负责维持活动纪律和活动安全，活动中根据现场场地情况老师可以做适当调整。
- 负责老师课前安排体育委员到体育器材室借用器材，课后检查使用情况，及时归还。由于学校体育活动器材的局限，活动当天，负责老师可以视器材情况适当调整所借的体育器材。
- 如逢雨天，露天操场不能活动，体锻类活动可改为教室内棋类及益智活动、赛事欣赏。（见下表）



苏州工业园区星湾学校

2024-2025 学年度第二学期 五、六年级 体育与健康（健康乐园）综合活动安排表

SIP Xingwan School second Semester of 2024—2025 School Year (Grades 5-6)

Tuesday and Friday Health Amusement Land Schedule of Comprehensive Activities

周次 week	活 动 内 容 activities	周次 week	活 动 内 容 activities
一 one	五年级：广播操、体能训练、足球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、广播操、篮球（地点：操场）	十一 eleven	五年级：广播操、体能训练、踢毽子（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、400 米跑*2 组、篮球（地点：操场）
二 two	五年级：广播操、体能训练、踢毽子、乒乓球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5 组）、足球（地点：操场）	十二 twelve	五年级：广播操、体能训练、50 米折返跑*2 组、羽毛球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5 组）、足球（地点：操场）
三 three	五年级：广播操、体能训练、踢毽子、乒乓球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5 组）、足球（地点：操场）	十三 thirteen	五年级：广播操、体能训练、踢毽子、羽毛球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、50 米快速跑*5 组、足球（地点：操场）
四 four	五年级：广播操、体能训练、踢毽子、乒乓球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5 组）、足球（地点：操场）	十四 fourteen	五年级：广播操、体能训练、50 米快速跑、羽毛球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5 组）、踢毽子（地点：操场）
五 five	五年级：广播操、体能训练、长绳、抖空竹（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（30*5）、篮球（地点：操场）	十五 fifteen	五年级：广播操、体能训练、足球、羽毛球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（30*5）、乒乓球（地点：操场）
六 six	五年级：广播操、体能训练、羽毛球、篮球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（30*5）、空竹（地点：操场）	十六 sixteen	五年级：广播操、体能训练、50 米快速跑 3 组、空竹（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、跳长绳、篮球（地点：操场）
七 seven	五年级：广播操、体能训练、50 米快速跑*3 组、足球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（30*5）、篮球（地点：操场）	十七 seventeen	五年级：广播操、体能训练、跳绳、羽毛球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、足球、排球（地点：操场）
八 eight	五年级：广播操、开合跳（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、50 米快速跑*3 组、羽毛球（地点：操场）	十八 eighteen	五年级：广播操、开合跳（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5 组）、羽毛球（地点：操场）
九 nine	五年级：体能训练、羽毛球（操场） 六年级：广播操、体能训练、排球、篮球（地点：操场）	十九 nineteen	五年级：体能训练、羽毛球（操场） 六年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5 组）、足球（地点：操场）
十 ten	五年级：广播操、体能训练、跳长绳、足球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、仰卧起坐（30*5）、篮球（地点：操场）	二十 twenty	五年级：广播操、体能训练、50 米折返跑*2 组、羽毛球（地点：操场） 六年级：广播操、体能训练、一分钟跳绳（5 组）、足球（地点：操场）

备注：

1. 各班组织活动的老师，在指定活动地点负责维持活动纪律和活动安全，活动中根据现场场地情况老师可以做适当调整。
2. 负责老师课前安排体育委员到体育器材室借用器材，课后检查使用情况，及时归还。由于学校体育活动器材的局限，活动当天，负责老师可以试器材情况适当调整所借的体育器材。
3. 如逢雨天，露天操场不能活动，体锻类活动可改为教室内棋类及益智活动、赛事欣赏。（见下表）



星湾学校（小学部）阳光体育活动安排表（雨天预案）

时间 time	年级 grade	场地 place	活动内容 activities	备注 remarks
周一 周四	三年级 四年级	各班教室 各班教室	1.象棋、五子棋、围棋 2.军旗、象棋、围棋 精彩体育赛事欣赏、室内体育游戏活动 精彩体育赛事欣赏、室内体育游戏活动	正副班主任
周二 周四	五年级 六年级	各班教室 各班教室	1.飞行棋、象棋、围棋 2.围棋、象棋、五子棋 精彩体育赛事欣赏、室内体育游戏活动 精彩体育赛事欣赏、室内体育游戏活动	正副班主任
周一	一年级 二年级	各班教室 各班教室	飞行棋、“大富翁”棋、斗兽棋 沙包、象棋、五子棋	正副班主任

备注：

1. 按照学校器材管理制度，请各班带班老师提前到体育老师进行登记器材使用。
2. 用情况做到及时归还也可组织学生自带一些活动器具。
3. 室内活动也可以自己组织班级学生开展其他丰富多彩的体育游戏项目。
4. 活动中教育学生注意安全，爱护活动器材，器材损坏要赔偿。