**苏州工业园区金鸡湖学校2024～2025学年度第二学期大课间活动安排表**

**（中学部）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **年级** | **上午（8：40-9：15）** | **下午（15：30-16：00）** |
| 七年级 | 热身操 | 热身操 |
| 足球场跑操3-4圈 | 快慢频跳绳 |
| 开合跳10次\*2组 | TABATA素质练习 |
| 静力拉伸、拍打放松 | 静力拉伸、拍打放松 |
| 八年级 | 热身操 | 热身操 |
| 跑道跑操2-3圈 | 快慢频跳绳 |
| 深蹲10次\*2组 | TABATA素质练习 |
| 静力拉伸、拍打放松 | 静力拉伸、拍打放松 |
| 九年级 | 热身操 | 热身操 |
| 跑道跑操2-3圈 | 快慢频跳绳 |
| 深蹲10次\*2组 | TABATA素质练习 |
| 静力拉伸、拍打放松 | 静力拉伸、拍打放松 |

注：1、阴雨（雾霾）等恶劣天气在室内开展徒手操、韵律操及室内棋类游戏等活动。

2、每周一上午全校升旗仪式，周五下午年级特色活动，其余按照上述表格中的安排进行活动。