

附件 5

上海市田林第三中学 2025 学年第一学期体育赛历表

星期 周次	日	一	二	三	四	五	六
1		9 月 1 日（广播操）	2（活动）	3（广播操）	4（活动）	5（广播操）	6
2	7	8（广播操）	9（活动）	10（广播操）	11（活动）	12（广播操）	13
3	14	15（广播操）	16（活动）	17（广播操）	18（活动）	19（广播操）	20
4	21	22（广播操）	23（活动）	24（广播操）	25（活动）	26（乐动比赛日）	27
5	28（活动）	29（活动）	30（活动）	10 月 1 日	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11（运动会）
7	12	13（运动会彩排）	14（活动）	15（运动会彩排）	16（活动）	17（运动会）	18
8	19	20（运动会）	21（活动）	22（运动会）	23（活动）	24（乐动比赛日）	25
9	26	27（运动会）	28（活动）	29（运动会彩排）	30（活动）	31（运动会）	11 月 1 日
10	2	3（跳绳）	4（活动）	5（跳绳）	6（活动）	7（跳绳）	8
11	9	10（跳绳）	11（活动）	12（跳绳）	13（活动）	14（秋季运动会）	15
12	16	17（跳绳）	18（活动）	19（跳绳）	20（活动）	21（跳绳）	22
13	23	24（跳绳）	25（活动）	26（跳绳）	27（活动）	28（乐动比赛日）	29
14	30	12 月 1 日（排球）	2（活动）	3（排球）	4（活动）	5（排球）	6
15	7	8（排球）	9（活动）	10（排球）	11（活动）	12（排球）	13
16	14	15（排球）	16（活动）	17（排球）	18（活动）	19（排球）	20

17	21	22（排球）	23（活动）	24（排球）	25（活动）	26（ <b>乐动比赛日</b> ）	27
18	28	29（排球）	30（活动）	31（排球）	2026/1/1	2	3
19	4	5（跑酷）	6（活动）	7（跑酷）	8（活动）	9（跑酷）	10
20	11	12（跑酷）	13（活动）	14（跑酷）	15（活动）	16（跑酷）	17
21	18	19（跑酷）	20（活动）	21（跑酷）	22（活动）	23（ <b>乐动比赛日</b> ）	24
22	25	26（活动）	27（ <b>主动与发展棒球赛</b> ）	28（活动）	29（活动）	30（活动）	

九月份广播操：前两周进行集体复习广播操以及队列队形的演练、进行广播操报名  
比赛日进行广播操全体比赛

十月份：运动会进退场彩排以及运动会项目的练习比赛日进行个别运动会项目初赛

十一月份：跳绳 分为：八字跳绳、四分钟跳绳、一分钟双摇 进行课上练习  
比赛项目为以上三项，进行比赛

十二月份：排球 自垫球 4min 多人对垫

## 一月份 跑酷练习

活动： (1) 乒乓房      (2) 飞镖房      (3.4) 女舞蹈房      (3.4) 攀岩????  
5.羽毛球 (水泥地)  
6.篮球 (三个篮球架+弯道)    7.足球      8. 足球      9.篮球 (三个篮球架+弯道)  
10.排球 (直道)

1.2 篮球馆    3.室外篮球场    4.音乐教室门口水泥地    5.乒乓房    6-10 操场