“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 健美操（周六）

辅导老师 李文文

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0一九年九月

 **健美操 社团学生名单**

 2019 年 9 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 一2 | 刘欣妤 | **16** | 一18 | 张静涵 |
| 2 | 一3 | 石文烁 |  |  |  |
| 3 | 一3 | 宋可可 |  |  |  |
| 4 | 一4 | 高嘉雯 |  |  |  |
| 5 | 一4 | 李然 |  |  |  |
| 6 | 一7 | 田亦凡 |  |  |  |
| 7 | 一7 | 赵语涵 |  |  |  |
| 8 | 一9 | 杨述涵 |  |  |  |
| 9 | 一9 | 张柳依 |  |  |  |
| 10 | 一10 | 杨雯心 |  |  |  |
| 11 | 一11 | 朱轩逸 |  |  |  |
| 12 | 一12 | 常舒怡 |  |  |  |
| 13 | 一15 | 管梓婷 |  |  |  |
| 14 | 一16 | 张郑洁 |  |  |  |
| 15 | 一17 | 杜欣瑜 |  |  |  |

**乡村少年宫 田径 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 |
| 一2 | 刘欣妤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一3 | 石文烁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一3 | 宋可可 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一4 | 高嘉雯 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一4 | 李然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一7 | 田亦凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一7 | 赵语涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一9 | 杨述涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一9 | 张柳依 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一10 | 杨雯心 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一11 | 朱轩逸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一12 | 常舒怡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一15 | 管梓婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一16 | 张郑洁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一17 | 杜欣瑜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 一18 | 张静涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 认识健美操 |
| 2 | 身体素质练习 |
| 3 | 体能练习 |
| 4 | 一年级啦啦操 |
| 5 | 一年级啦啦操 |
| 6 | 一年级啦啦操 |
| 7 | 一年级啦啦操 |
| 8 | 一年级啦啦操 |
| 9 | 一年级啦啦操 |
| 10 | 一年级啦啦操 |
| 11 | 一年级啦啦操 |
| 12 | 一年级啦啦操 |
| 13 | 一年级啦啦操 |
| 14 | 编排 |
| 15 | 考核 |
|  |  |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.7 辅导老师 李文文

活动过程 1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、师生认识，自我介绍

 4、了解认识健美操

 5、放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.21 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、变速跑50×3

 4、 拉伸练习

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.28 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、追逐跑50×3

 4、100米×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.12 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.19 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.16 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.2 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.9 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.16 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.23 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.30 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.7 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.14 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、学习啦啦操复习

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.21 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、编排队形

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.28 辅导老师 李文文

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、考核

 4、拉伸放松、点评