“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 武术

辅导老师 石敏鑫

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0一九年九月

 **武术 社团学生名单**

 2020 年 1 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 一2 | 杜文博 | 16 | 一16 | 郭致萌 |
| 2 | 赵庆安 | 17 | 一18 | 唐一鸣 |
| 3 | 一3 | 陈昭 |  |  |  |
| 4 | 董晨鑫 |  |  |  |
| 5 | 吴逸轩 |  |  |  |
| 6 | 一4 | 李梓宸 |  |  |  |
| 7 | 周宇鸿 |  |  |  |
| 8 | 一5 | 李恩杰 |  |  |  |
| 9 | 聂嘉泽 |  |  |  |
| 10 | 胡逸轩 |  |  |  |
| 11 | 一6 | 桑泽轩 |  |  |  |
| 12 | 一10 | 毛馨怡 |  |  |  |
| 13 | 一11 | 杜逸轩 |  |  |  |
| 14 | 郑宇恒 |  |  |  |
| 15 | 一12 | 李欣妍 |  |  |  |

**乡村少年宫 武术 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 杜文博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 2 | 赵庆安 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 3 | 陈昭 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 4 | 董晨鑫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 5 | 吴逸轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 6 | 李梓宸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 7 | 周宇鸿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 8 | 李恩杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 9 | 聂嘉泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 10 | 胡逸轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 11 | 桑泽轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 12 | 毛馨怡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 13 | 杜逸轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 14 | 郑宇恒 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 15 | 李欣妍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 16 | 郭致萌 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 17 | 唐一鸣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 身体素质练习 |
| 2 | 协调练习 |
| 3 | 拳、掌、勾、弓步、马步、扑步、虚步学练 |
| 4 | 身体素质练习 |
| 5 | 韧带练习 |
| 6 | 武术“三字经”学练 |
| 7 | 弓步、马步、扑步、虚步训练 |
| 8 | 武术“三字经”练习 |
| 9 | 身体素质训练 |
| 10 | 韧带练习 |
| 11 | 弓步、马步、扑步、虚步练习 |
| 12 | 身体素质练习 |
| 13 | 武术“三字经”练习 |
| 14 | 身体协调性训练 |
| 15 | 完整练习 |
| 16 | 武术“三字经”检测 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 1.18 辅导老师 石敏鑫

活动过程1、热身

2、脚步移动：交叉步、后蹬跑、踢腿、压腿、

3、弓步马步变换、拳掌勾变换、马步变弓步冲拳

4、武术“三字经”

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 1.19 辅导老师 石敏鑫

活动过程1、热身

2、脚步移动：交叉步、后蹬跑、踢腿、压腿、

3、弓步马步变换、拳掌勾变换、马步变弓步冲拳

4、武术“三字经”

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 1.20 辅导老师 石敏鑫

活动过程1、热身

2、脚步移动：交叉步、后蹬跑、踢腿、压腿、

3、弓步马步变换、拳掌勾变换、马步变弓步冲拳

4、武术“三字经”

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 1.21 辅导老师 石敏鑫

活动过程1、热身

2、脚步移动：交叉步、后蹬跑、踢腿、压腿、

3、弓步马步变换、拳掌勾变换、马步变弓步冲拳

4、武术“三字经”

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 1.22 辅导老师 石敏鑫

活动过程1、热身

2、脚步移动：交叉步、后蹬跑、踢腿、压腿、

3、弓步马步变换、拳掌勾变换、马步变弓步冲拳

4、武术“三字经”

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 1.23 辅导老师 石敏鑫

活动过程1、热身

2、脚步移动：交叉步、后蹬跑、踢腿、压腿、

3、弓步马步变换、拳掌勾变换、马步变弓步冲拳

4、武术“三字经”