“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 田径（平时）

辅导老师 储莉、 刘鑫

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0一九年九月

**田径 社团学生名单**

2019 年 9 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 二1 | 段馨翼 | **16** | 三12 | 李晨宇 |
| 2 | 二10 | 杨羽博 | **17** | 三15 | 江雨熙 |
| 3 | 二11 | 王睿辰 | **18** | 三3 | 汪思菱 |
| 4 | 二15 | 张翔 | **19** | 三1 | 冯子欣 |
| 5 | 二15 | 汪恩博 | **20** | 三4 | 刘佳怡 |
| 6 | 二16 | 张传昊 | **21** | 三10 | 王彭秋彤 |
| 7 | 二7 | 夏果 | **22** | 三16 | 王紫涵 |
| 8 | 三1 | 李瑞熙 | **23** | 三16 | 胡雨涵 |
| 9 | 三6 | 张宏宇 | **24** | 三11 | 张子涵 |
| 10 | 三6 | 张浩宇 | **25** | 三5 | 穆振浩 |
| 11 | 三12 | 乔卓 |  |  |  |
| 12 | 三16 | 范修彦 |  |  |  |
| 13 | 三2 | 宋卓洋 |  |  |  |
| 14 | 三9 | 孙文博 |  |  |  |
| 15 | 三11 | 王贞文 |  |  |  |

**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 | 16 | 17 |
| 二1 | 段馨翼 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 二10 | 杨羽博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 二11 | 王睿辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 二15 | 张翔 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 二15 | 汪恩博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 二16 | 张传昊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 二7 | 夏果 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三1 | 李瑞熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三6 | 张宏宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三6 | 张浩宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三12 | 乔卓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三16 | 范修彦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三2 | 宋卓洋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三9 | 孙文博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三11 | 王贞文 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三12 | 李晨宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三15 | 江雨熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三3 | 汪思菱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三1 | 冯子欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三4 | 刘佳怡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三10 | 王彭秋彤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三16 | 王紫涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三16 | 胡雨涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三11 | 张子涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三5 | 穆振浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 恢复体能 |
| 2 | 恢复体能 |
| 3 | 恢复体能 |
| 4 | 速度训练 |
| 5 | 速度训练、力量训练 |
| 6 | 速度训练、力量训练 |
| 7 | 速度训练、力量训练 |
| 8 | 速度训练、力量训练 |
| 9 | 专项训练 |
| 10 | 专项训练 |
| 11 | 专项训练 |
| 12 | 专项训练 |
| 13 | 专项训练 |
| 14 | 专项训练 |
| 15 | 专项训练 |
|  |  |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.10 辅导老师 储莉、刘鑫

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5圈×2、追逐跑5圈×2

4、 50米×3、80米×3、100×3

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.11 辅导老师 储莉、刘鑫

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5圈×3

4、50米×3、80米×3、100×3

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.17 辅导老师 储莉、刘鑫

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5圈×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 9.18 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、100米×2、200米×2、400米

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.24 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、200米×2、400米×2

4、力量训练：杠铃深蹲15个×3，立卧撑15个×3

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.25 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、250米×5

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.8 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、200米×2、400米

4、蛙跳15米×6

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.9 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、腹肌15个×3、背肌15个×3、立卧撑15个×3

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.15 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、60米×3；80米×3；100米×3

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 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、400米×2

4、变速跑5圈

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.22 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、250米×5

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.23 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、60米×3；80米×3；100米×3

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.29 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、100米×2；200米×2

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.30 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、400米×2

4、蛙跳15米×6

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.5 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、400米×2

4、蛙跳15米×6

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.6 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、跳高专项练习，跳远力量练习

4、200米×3

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.12 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、400米×3

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.13 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、跳高专项练习；跳远力量练习

4、250米×3 两组

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.19 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、400米×2

4、蛙跳15米×6

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.20 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、400米×2

4、跳高小力量；跳远专项技术

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.26 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、100米×2 、80米×2、60米×2

4、跳高技术练习、跳远力量利息

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.27 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、200米×3

4、跳高技术练习、跳远力量练习

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.3 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、400米×2

4、跳高技术练习、跳远力量练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.4 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、400米×2

4、蛙跳15米×6

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.10 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、200米×1 、400米×1

4、跳高技术练习；跳远力量练习

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.11 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、蛙跳

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.17 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、200米×3

4、跳高技术练习；跳远力量练习

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.18 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、200米×1 、400米×1

4、跳高技术练习；跳远力量练习

5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.24 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、蛙跳

4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.25 辅导老师 储莉、刘鑫

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

2、慢跑、关节操

3、200米×3

4、跳高技术练习；跳远力量练习

5、慢跑放松