“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 排 球

辅导老师 吴志鹏

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0一九年九月

**排球社团学生名单**

2019年9月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 四1 | 范殿杨 |  |  |  |
| 2 | 四2 | 刘东阳 |  |  |  |
| 3 | 四4 | 李毅 |  |  |  |
| 4 | 四5 | 陈子涵 |  |  |  |
| 5 | 四5 | 李杰 |  |  |  |
| 6 | 四6 | 赵煜泽 |  |  |  |
| 7 | 四9 | 李玉鹤 |  |  |  |
| 8 | 四10 | 王韵喆 |  |  |  |
| 9 | 四12 | 王思齐 |  |  |  |
| 10 | 四12 | 曾浩宇 |  |  |  |
| 11 | 四12 | 杨欣浩 |  |  |  |
| 12 | 四14 | 高天宇 |  |  |  |
| 13 | 四14 | 谢衍康 |  |  |  |
| 14 | 四6 | 汪钰涵 |  |  |  |
| 15 | 四6 | 孙楠 |  |  |  |
| 16 | 四10 | 蒋易洁 |  |  |  |
| 17 | 四12 | 武乐儿 |  |  |  |
| 18 | 四12 | 周宇欣 |  |  |  |
| 19 | 四14 | 谢家橙 |  |  |  |

**薛家中心小学排球社团学生成绩**

2019年9月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 等地 | 备注 |  |
| 1 | 四1 | 范殿杨 | 优秀 |  |  |
| 2 | 四2 | 刘东阳 | 优秀 |  |  |
| 3 | 四4 | 李毅 | 优秀 |  |  |
| 4 | 四5 | 陈子涵 | 优秀 |  |  |
| 5 | 四5 | 李杰 | 优秀 |  |  |
| 6 | 四6 | 赵煜泽 | 优秀 |  |  |
| 7 | 四9 | 李玉鹤 | 优秀 |  |  |
| 8 | 四10 | 王韵喆 | 优秀 |  |  |
| 9 | 四12 | 王思齐 | 优秀 |  |  |
| 10 | 四12 | 曾浩宇 | 优秀 |  |  |
| 11 | 四12 | 杨欣浩 | 优秀 |  |  |
| 12 | 四14 | 高天宇 | 优秀 |  |  |
| 13 | 四14 | 谢衍康 | 优秀 |  |  |
| 14 | 四6 | 汪钰涵 | 良好 |  |  |
| 15 | 四6 | 孙楠 | 良好 |  |  |
| 16 | 四10 | 蒋易洁 | 优秀 |  |  |
| 17 | 四12 | 武乐儿 | 优秀 |  |  |
| 18 | 四12 | 周宇欣 | 优秀 |  |  |
| 19 | 四14 | 谢家橙 | 优秀 |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四1 | 范殿杨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四2 | 刘东阳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四4 | 李毅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四5 | 陈子涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四5 | 李杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四6 | 赵煜泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四9 | 李玉鹤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四10 | 王韵喆 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四12 | 王思齐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四12 | 曾浩宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四12 | 杨欣浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四14 | 高天宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四14 | 谢衍康 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四6 | 汪钰涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四6 | 孙楠 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四10 | 蒋易洁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四12 | 武乐儿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四12 | 周宇欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四14 | 谢家橙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四1 | 范殿杨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四2 | 刘东阳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四4 | 李毅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四5 | 陈子涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四5 | 李杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四6 | 赵煜泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四9 | 李玉鹤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四10 | 王韵喆 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四12 | 王思齐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四12 | 曾浩宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四12 | 杨欣浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四14 | 高天宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四14 | 谢衍康 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四6 | 汪钰涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四6 | 孙楠 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四10 | 蒋易洁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四12 | 武乐儿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四12 | 周宇欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |
| 四14 | 谢家橙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 垫球练习 |
| 2 | 身体素质练习 |
| 3 | 发球学练 |
| 4 | 垫球练习 |
| 5 | 身体素质练习 |
| 6 | 发球学练 |
| 7 | 移动步伐训练 |
| 8 | 发球练习 |
| 9 | 组内比赛 |
| 10 | 轮发球练习、移动训练 |
| 11 | 传垫球练习 |
| 12 | 身体素质练习 |
| 13 | 发球练习 |
| 14 | 组内比赛 |
| 15 | 完整练习 |
| 16 | 组内比赛 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.7 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球

4、双人对垫

5、多人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.14 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球

4、双人对垫

5、多人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.21 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球

4、双人隔网对垫

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.28 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球

4、双人隔网对垫

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.5 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球

4、双人对垫

5、多人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.12 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球、双人对垫、多人对垫

4、身体素质训练

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.19 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、正面下手发球

3、徒手模仿练习

4、轮流抛球做发球练习

5、相距8－10米，做发球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.26 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、正面下手发球

3、徒手模仿练习

4、轮流抛球做发球练习

5、相距8－10米，做发球练习

6、三米线外，发球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.2 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球

4、双人对垫

5、多人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.9 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球

4、双人隔网对垫

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.16 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球

4、双人对垫

5、多人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.23 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、对墙垫球、双人对垫、多人对垫

4、身体素质训练

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.7 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、正面下手发球

3、徒手模仿练习

4、轮流抛球做发球练习

5、相距8－10米，做发球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.14 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、正面下手发球

3、徒手模仿练习

4、轮流抛球做发球练习

5、相距8－10米，做发球练习

6、三米线外，发球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.21 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、看手势做移动练习

3、两人一组，击腿练习

4、一人固定传球，其他人轮流垫球，垫球后绕传球人快跑一圈；一人固定垫球，其他人传球，方法同上

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.28 辅导老师吴志鹏

活动过程1、热身

2、传垫球练习

3、2-4人一组传垫球练习

4、先原地自传垫球一次，再将球传垫给对方

5、先向前一米处传球，迅速跟上，再把球传垫给对方，然后退回原处

6、4人一组，各距4－6米站立，做传垫球练习5－7分钟，注意练习的要求，练习时做一次对角传、垫球，接着做一次向左侧的传、垫球

**教师总结**

回顾这一段时间的排球的教学，有收获、也有不足，我将不断努力学习、总结、提高，在以后的教学中让教学能力更上一层楼，让学生真正散发出奔放的活力，真正的爱上排球，让排球运动真正成为我校一道亮丽的风景线。

1. 在这我一学期的工作中我们社团经过了一系列的活动提高各个学员的自身能力，丰富了学生的课余文化生活，增强了校园活跃气氛，推广了排球运动，增强了我校的排球气氛。在以后的工作中要注意平时的训练社团成员应该在自己练球的同时帮助和指导其他排球爱好者，扩大排球在同学中的影响，使之成为一种风气，丰富大家的课余生活，起到锻炼身体的作用。
2. 我们在成立后，为使所有社员通过基础达标测试，在活动期间邀请排球老师对社团成员进行排球规则、技术等方面的指导。通过活动我们基本上达到了预定目标，并取得了较好的效果。
3. 由于排球运动受天气影响较大，排球户外运动受限制，为了提高我社团团员排球的理论知识，我社团开展了有关排球理论知识的活动。活动前先对社员讲解理论知识的总体概括，让学员能够在观看讲解时更全面、更深刻地理解，加强各学员的沟通。

综上所述，我们排球社团将不断努力，从各次活动中吸取经验，改正不足之处，使我们的工作更加完善，在今后工作中取得更辉煌的成绩，把排球社团活动推向一个新的台阶。