“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 田径（平时）

辅导老师 陆峰、徐常常

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二0年九月

**田径 社团学生名单**

2020 年 9 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 三1 | 段馨翼 |  |  |  |
| 2 | 三2 | 余泰华 |  |  |  |
| 3 | 三8 | 唐艺航 |  |  |  |
| 4 | 三6 | 张俊杰 |  |  |  |
| 5 | 三5 | 吴振熙 |  |  |  |
| 6 | 三7 | 夏果 |  |  |  |
| 7 | 三3 | 周宸仰 |  |  |  |
| 8 | 三3 | 翟浩天 |  |  |  |
| 9 | 三12 | 吴天佑 |  |  |  |
| 10 | 二7 | 田亦凡 |  |  |  |
| 11 | 三7 | 刘浩然 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**田径社团学生成绩**

2020年 9月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 | 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 |
| 1 | 三1 | 段馨翼 | 优 |  |  |  |  |
| 2 | 三2 | 余泰华 | 优 |  |  |  |  |
| 3 | 三8 | 唐艺航 | 优 |  |  |  |  |
| 4 | 三6 | 张俊杰 | 优 |  |  |  |  |
| 5 | 三5 | 吴振熙 | 优 |  |  |  |  |
| 6 | 三7 | 夏果 | 优 |  |  |  |  |
| 7 | 三3 | 周宸仰 | 优 |  |  |  |  |
| 8 | 三3 | 翟浩天 | 优 |  |  |  |  |
| 9 | 三12 | 吴天佑 | 优 |  |  |  |  |
| 10 | 二7 | 田亦凡 | 优 |  |  |  |  |
| 11 | 三7 | 刘浩然 | 优 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**乡村少年宫 田径 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 段馨翼 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三2 | 余泰华 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三8 | 唐艺航 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三6 | 张俊杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三5 | 吴振熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 夏果 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 周宸仰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 翟浩天 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三12 | 吴天佑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 二7 | 田亦凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 刘浩然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 |
| 16 | 专项训练 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.8 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.9 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.10 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.15 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.16 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.17 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.22 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.23 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.24 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.29 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.30 辅导老师 陆峰、徐常常

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 陆峰、徐常常

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 10.13 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.14 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.15 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.20 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.21 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.22 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.27 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.28 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.29 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.3 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.4 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.5 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.10 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.11 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.12 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.17 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.18 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.19 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.24 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.25 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.26 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.1 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.2 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.3 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.8 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.9 辅导老师 陆峰、徐常常

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 陆峰、徐常常

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 12.15 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.16 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.17 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.22 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.23 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.24 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.29 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.30 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.31 辅导老师 陆峰、徐常常

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 1.5 辅导老师 陆峰、徐常常

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 1.6 辅导老师 陆峰、徐常常

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 1.7 辅导老师 陆峰、徐常常

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