“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 排 球

辅导老师王贝

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二一年3月

**排球社团学生名单**

2021年3月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 四1 | 封士泽 | 四1 | 刘恣涵 |  |
| 2 | 四2 | 宋卓洋 | 四3 | 卞一诺 |  |
| 3 | 四2 | 宋正源 | 四3 | 徐玲依 |  |
| 4 | 四3 | 缪查理 | 四5 | 殷羽悦 |  |
| 5 | 四4 | 石宇轩 | 四5 | 贾诗雨 |  |
| 6 | 四4 | 肖逸凡 | 四6 | 蒋悦 |  |
| 7 | 四6 | 王天浩 | 四6 | 黄靖雅 |  |
| 8 | 四7 | 刘焱升 | 四7 | 李一 |  |
| 9 | 四12 | 郭翰宇 | 四10 | 崔涵 |  |
| 10 | 四12 | 宋煜阳 | 四12 | 刘艺涵 |  |
| 11 | 四12 | 乔卓 | 四12 | 差雨欣 |  |
| 12 | 四14 | 胡子文 | 四14 | 韩沁雨 |  |
| 13 | 四16 | 郑雨轩 | 四14 | 蒋逸如 |  |
| 14 | 四16 | 孔禅雨 | 四16 | 叶雨晨 |  |
| 15 | 四9 | 黄博文 |  |  |  |
| 16 | 四9 | 孙文博 |  |  |  |
| 17 | 四11 | 解哲豪 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**薛乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四1 | 封士泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四2 | 宋卓洋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四2 | 宋正源 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四3 | 缪查理 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四4 | 石宇轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四4 | 肖逸凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四6 | 王天浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四7 | 刘焱升 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四12 | 郭翰宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四12 | 宋煜阳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四12 | 乔卓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四14 | 胡子文 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四16 | 郑雨轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四16 | 孔禅雨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四9 | 黄博文 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四9 | 孙文博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四11 | 解哲豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |

**薛乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四1 | 刘恣涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四3 | 卞一诺 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四3 | 徐玲依 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四5 | 殷羽悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四5 | 贾诗雨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四6 | 蒋悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四6 | 黄靖雅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四7 | 李一 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四10 | 崔涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四12 | 刘艺涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四12 | 差雨欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四14 | 韩沁雨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四14 | 蒋逸如 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |
| 四16 | 叶雨晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |

**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3.6 辅导老师王贝

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3.13 辅导老师王贝

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3.20 辅导老师王贝

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3.27 辅导老师王贝

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4.3 辅导老师王贝

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4.10 辅导老师王贝

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4.17 辅导老师王贝

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4.24 辅导老师王贝

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5.15 辅导老师王贝

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5.22 辅导老师王贝

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5.29辅导老师王贝

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6.5 辅导老师王贝

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6.12 辅导老师王贝

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

**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。