“童之韵”乡村少年宫

活动记录（暑假）

活动内容 排 球（竞赛队）

辅导老师 翁婷、马富强

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二一年七月

**排球社团学生名单**

2021年 7月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 六11 | 孙琦 | 1 | 六1 | 杨子壹 |
| 2 | 六4 | 相心缘 | 2 | 六1 | 郑子彦 |
| 3 | 六7 | 刘天雨 | 3 | 六5 | 燕家俊 |
| 4 | 六5 | 石佳澜 | 4 | 六10 | 颜弘扬 |
| 5 | 六5 | 李萌萌 | 5 | 六10 | 赵伟豪 |
| 6 | 六9 | 李可欣 | 6 | 六7 | 姚明轩 |
| 7 | 六9 | 许可 | 7 | 六12 | 张俊熙 |
| 8 | 六7 | 高小茜 | 8 |  |  |
| 9 | 六7 | 霍柯柯 | 9 |  |  |
| 10 | 六10 | 尤文彤 | 10 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六11 | 孙琦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六4 | 相心缘 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六7 | 刘天雨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六5 | 石佳澜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六5 | 李萌萌 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六9 | 李可欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六9 | 许可 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六7 | 李晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六7 | 霍柯柯 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六10 | 尤文彤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六1 | 杨子壹 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六1 | 郑子彦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六5 | 燕家俊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六10 | 颜弘扬 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六10 | 赵伟豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六7 | 姚明轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 六12 | 张俊熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 排球比赛 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期7.1 辅导老师 翁婷、马富强

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

6、恢复性训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期7.2 辅导老师 翁婷、马富强

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、对墙摸地垫球

5、双人打防训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期7.3 辅导老师翁婷、马富强

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、打防训练

4、双人隔网对垫

5、四人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期7.4 辅导老师翁婷、马富强

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、移动垫球

4、双人隔网对抗训练

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 7.5 辅导老师翁婷. 马富强

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 7.6 辅导老师翁婷、马富强

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 7.7 辅导老师翁婷、马富强

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 7.8 辅导老师翁婷、马富强

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 7.9 辅导老师翁婷、马富强

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、组内比赛

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 7.10 辅导老师翁婷、马富强

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、组内比赛