“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 田径（周末）

辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二一年七月

**田径 社团学生名单**

2021 年 7 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 五1 | 李韵茹 | **16** | 三1 | 郝雅茹 |
| 2 | 五1 | 唐尹哲 | **17** | 三1 | 彭纡涵 |
| 3 | 五4 | 陈奇 | **18** | 三1 | 薛纡汐 |
| 4 | 五12 | 王子涵 | **19** | 三1 | 段馨翼 |
| 5 | 四1 | 冯子欣 |  |  |  |
| 6 | 四3 | 汪思菱 |  |  |  |
| 7 | 四5 | 穆振浩 |  |  |  |
| 8 | 四5 | 张雅雯 |  |  |  |
| 9 | 四10 | 王彭秋彤 |  |  |  |
| 10 | 四11 | 张子涵 |  |  |  |
| 11 | 四12 | 李晨宇 |  |  |  |
| 12 | 三2 | 余泰华 |  |  |  |
| 13 | 三5 | 吴振熙 |  |  |  |
| 14 | 三7 | 夏果 |  |  |  |
| 15 | 三16 | 徐可馨 |  |  |  |

**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 |
| 五1 | 李韵茹 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 五1 | 唐尹哲 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 五4 | 陈奇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 五12 | 王子涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 四1 | 冯子欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 四3 | 汪思菱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 四5 | 穆振浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 四5 | 张雅雯 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 四10 | 王彭秋彤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 四11 | 张子涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 四12 | 李晨宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 三2 | 余泰华 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 三5 | 吴振熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 三7 | 夏果 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 三16 | 徐可馨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 郝雅茹 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 彭纡涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 薛纡汐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 段馨翼 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 7.1 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.2 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.3 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.4 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.5 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.6 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.7 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.8 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.9 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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 7.10 辅导老师 刘鑫 、吴志鹏

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