“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3.2 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3.3 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3.4 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3.9 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3.10 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3.11 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3.16 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3.17 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3.18 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3.23 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3.24 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3.25 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3.30 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3.31 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4.1 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4.6 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、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4.7 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4.8 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4.12 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4.13 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4.14 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4.15 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

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4.20 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、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4.21 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4.22 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4.27 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4.28 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4.29 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、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5.6 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5.8 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5.11 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5.12 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

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期5.18 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5.19 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5.20 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5.25 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5.26 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5.27 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

 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6.1 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6.2 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6.3 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6.8 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6.9 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6.10 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