“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 排 球（寒假）

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1月

**排球社团学生名单**

2021年 1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 | 李晨 | 8 | 六14 | 李梦辉 |
| 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 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六14 | 李梦辉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 1.30 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 1.31 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 2.1 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 2.2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 2.3 辅导老师翁婷、马富强

活动过程1、热身

2、看手势做移动练习

3、两人一组，击腿练习

4、一人固定传球，其他人轮流垫球，垫球后绕传球人快跑一圈；一人固定垫球，其他人传球，方法同上

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 2.4 辅导老师翁婷、马富强

活动过程1、热身

2、传垫球练习

3、2-4人一组传垫球练习

4、先原地自传垫球一次，再将球传垫给对方

5、先向前一米处传球，迅速跟上，再把球传垫给对方，然后退回原处

6、4人一组，各距4－6米站立，做传垫球练习5－7分钟，注意练习的要求，练习时做一次对角传、垫球，接着做一次向左侧的传、垫球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 2.5 辅导老师翁婷、马富强

活动过程1、热身

2、看手势做移动练习

3、两人一组，击腿练习

4、一人固定传球，其他人轮流垫球，垫球后绕传球人快跑一圈；一人固定垫球，其他人传球，方法同上

5、队内小比赛