“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 排 球

辅导老师 蒋平 丁啸涵

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二一年9月

**排球社团学生名单**

2021年9月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 四1 | 胥如歆 | 14 | 四11 | 卞梦琪 |
| 2 | 四2 | 陈雨曦 | 15 | 四11 | 蒋沁蕊 |
| 3 | 四2 | 马丹宁 | 16 | 四12 | 陈诗缘 |
| 4 | 四2 | 程可曼 | 17 | 四12 | 陈罗萱 |
| 5 | 四4 | 陆奕 | 18 | 四12 | 张钰萱 |
| 6 | 四4 | 马浩宇 | 19 | 四13 | 潘一辰 |
| 7 | 四6 | 王彦文 | 20 | 四13 | 王伟奇 |
| 8 | 四7 | 王梓涵 | 21 | 四16 | 唐俊慧 |
| 9 | 四8 | 叶秋雨 | 22 | 四16 | 操俊驰 |
| 10 | 四8 | 孙蒋依昕 | 23 | 四16 | 刘梓辰 |
| 11 | 四9 | 刘毅 | 24 | 四17 | 蒋馨雨 |
| 12 | 四9 | 袁森茂 |  |  |  |
| 13 | 四9 | 莫君豪 |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 1、身体素质练习 2、排球基础动作练习 |
| 2 | 1、移动步伐练习 2、两人一组固定球练习 |
| 3 | 1、反应速度练习 2、移动垫固定球练习 |
| 4 | 1、身体素质练习 2、对墙垫球练习 |
| 5 | 1、移动步伐练习 2、对墙垫球练习 |
| 6 | 1、步伐反应练习 2、两人一组近距离抛垫 |
| 7 | 1、身体素质练习 2、小组合作抛垫、对墙垫球练习 |
| 8 | 1、移动步伐练习 2、小组合作抛垫、对墙垫球练习 |
| 9 | 1、移动步伐练习 2、两人一组固定球练习 |
| 10 | 1、反应速度练习 2、移动垫固定球练习 |
| 11 | 1、身体素质练习 2、对墙垫球练习 |
| 12 | 1、移动步伐练习 2、对墙垫球练习 |
| 13 | 1、步伐反应练习 2、两人一组近距离抛垫 |
| 14 | 1、身体素质练习 2、小组合作抛垫、对墙垫球练习 |
| 15 | 1、移动步伐练习 2、小组合作抛垫、对墙垫球练习 |
| 16 | 1、移动步伐练习 2、小组合作抛垫、对墙垫球练习 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期：9.2 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2练习

2、身体素质：折返跑 、开合跳

3、排球基本动作练习：手型、垫球要点

4、两人合作练习基本动作并纠错

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.3 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2练习

2、身体素质练习：开合跳、登山跑、往返跑

3、排球基本动作练习：手型、垫球要点

4、两人合作练习基本动作并纠错

5、球性练习：感受触球点

 童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.7 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、两人一组固定球练习

4、示范纠错后再次练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.9 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、折返跑

3、两人一组固定球练习

4、示范纠错后再次练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.10 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、两人一组固定球练习

4、两人一组互查互学练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.13 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、反应练习：听哨音做动作、看手势做动作

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.16 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、反应练习：听哨音做动作、看手势做动作

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.17 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、反应练习：听哨音做动作、看手势做动作

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.23 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、身体素质练习：两头起、登山跑、开合跳

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、对墙垫球练习

6、放松互动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.24 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、身体素质练习：两头起、登山跑、开合跳

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、对墙垫球练习

6、放松互动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.28 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.30 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.12 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、步伐反应练习：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.14 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、步伐反应练习：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.15 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、步伐反应练习：听信号移动、低重心移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.19 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.21 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.22辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.26 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.28 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.29 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

 童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.2 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、两人一组固定球练习

4、示范纠错后再次练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.4 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、折返跑

3、两人一组固定球练习

4、示范纠错后再次练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.5 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、两人一组固定球练习

4、两人一组互查互学练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.9 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、反应练习：听哨音做动作、看手势做动作

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.11 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、反应练习：听哨音做动作、看手势做动作

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.12 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、反应练习：听哨音做动作、看手势做动作

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.16 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、身体素质练习：两头起、登山跑、开合跳

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、对墙垫球练习

6、放松互动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.18 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身：6+2慢跑

2、身体素质练习：两头起、登山跑、开合跳

3、两人一组固定球练习

4、两人一组移动后垫固定球练习

5、对墙垫球练习

6、放松互动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.19 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.23 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.25 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、步伐反应练习：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.26 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、步伐反应练习：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.2 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、步伐反应练习：听信号移动、低重心移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.3 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.7 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

 童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.9辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.10 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.14 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.16 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.17 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.21辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.23 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.24 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.28辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、三米移动

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.30 辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.31辅导老师蒋平 丁啸涵

活动过程1、热身:6+2慢跑

2、身体素质练习：开合跳、跨步跑、深蹲跳

3、 固定球练习

4、 对墙垫球 、两人一组近距离抛垫

5、放松活动