“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 田径（周六）

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

二0二一年二月

 **田径 社团学生名单**

 2021 年 2 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 五1 | 李韵茹 |  |  |  |
| 2 | 五1 | 唐尹哲 |  |  |  |
| 3 | 五4 | 陈奇 |  |  |  |
| 4 | 五12 | 王子涵 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |

**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 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 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 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 恢复体能 |
| 2 | 恢复体能 |
| 3 | 速度训练 |
| 4 | 力量训练 |
| 5 | 速度训练 |
| 6 | 力量训练 |
| 7 | 专项训练 |
| 8 | 专项训练 |
| 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 3.6 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×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 3.13 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 、100米×3

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 3.20 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、100米×2、200米×2、400米

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 3.27 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、200米×2、400米×2

 4、力量训练：杠铃深蹲15个×3，立卧撑15个×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 4.3 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、250米×5

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 4.10 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、跳高技术练习；跳远技术练习；400米×2

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 4.17 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、跳高技术练习；跳远技术练习；250米×6

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.8 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、跳高技术练习；跳远技术练习；200米×4

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.15 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、跳高技术练习；跳远技术练习；100米×6

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.22 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、跳高技术练习；跳远技术练习；250米×5

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.29 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、跳高技术练习；跳远技术练习；400米×3

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.5 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、跳高技术练习；跳远技术练习；200米×4

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.12 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、跳高技术练习；跳远技术练习；400米×2

 4、慢跑放松