“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 田径（平时）

辅导老师 陆峰、徐常常

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二0年九月

 **田径 社团学生名单**

 2020 年 9 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 三1 | 段馨翼 |  |  |  |
| 2 | 三2 | 余泰华 |  |  |  |
| 3 | 三8 | 唐艺航 |  |  |  |
| 4 | 三6 | 张俊杰 |  |  |  |
| 5 | 三5 | 吴振熙 |  |  |  |
| 6 | 三7 | 夏果 |  |  |  |
| 7 | 三3 | 周宸仰 |  |  |  |
| 8 | 三3 | 翟浩天 |  |  |  |
| 9 | 三12 | 吴天佑 |  |  |  |
| 10 | 二7 | 田亦凡 |  |  |  |
| 11 | 三7 | 刘浩然 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**田径社团学生成绩**

 2020年 9月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 | 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 |
| 1 | 三1 | 段馨翼 | 优 |  |  |  |  |
| 2 | 三2 | 余泰华 | 优 |  |  |  |  |
| 3 | 三8 | 唐艺航 | 优 |  |  |  |  |
| 4 | 三6 | 张俊杰 | 优 |  |  |  |  |
| 5 | 三5 | 吴振熙 | 优 |  |  |  |  |
| 6 | 三7 | 夏果 | 优 |  |  |  |  |
| 7 | 三3 | 周宸仰 | 优 |  |  |  |  |
| 8 | 三3 | 翟浩天 | 优 |  |  |  |  |
| 9 | 三12 | 吴天佑 | 优 |  |  |  |  |
| 10 | 二7 | 田亦凡 | 优 |  |  |  |  |
| 11 | 三7 | 刘浩然 | 优 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**乡村少年宫 田径 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 段馨翼 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三2 | 余泰华 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三8 | 唐艺航 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三6 | 张俊杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三5 | 吴振熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 夏果 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 周宸仰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 翟浩天 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三12 | 吴天佑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 二7 | 田亦凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 刘浩然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 |
| 16 | 专项训练 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.8 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.9 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.10 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.15 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.16 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.17 辅导老师 陆峰、徐常常

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 9.22 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.23 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、腹肌15个×3、背肌15个×3、立卧撑15个×3

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.24 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×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 9.29 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、变速跑5圈

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.30 辅导老师 陆峰、徐常常

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 10.8 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×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 10.13 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.14 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.15 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.20 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、跳高专项练习，跳远力量练习

 4、200米×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.21 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×3

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.22 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、跳高专项练习；跳远力量练习

 4、250米×3 两组

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.27 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.28 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、跳高小力量；跳远专项技术

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.29 辅导老师 陆峰、徐常常

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 、80米×2、60米×2

 4、跳高技术练习、跳远力量利息

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.3 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.4 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.5 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、腹肌15个×3、背肌15个×3、立卧撑15个×3

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.10 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×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 11.11 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、变速跑5圈

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.12 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.17 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、变速跑5圈

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.18 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.19 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.24 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.25 辅导老师 陆峰、徐常常

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 11.26 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.1 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.2 辅导老师 陆峰、徐常常

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 12.3 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×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 12.8 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.9 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.10 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×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 12.15 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.16 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.17 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×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 12.22 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.23 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.24 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×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 12.29 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.30 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.31 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×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 1.5 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 1.6 辅导老师 陆峰、徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 1.7 辅导老师 陆峰、徐常常

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

 4、慢跑放松

2020-2021学年第一学期田径梯队社团训练工作总结

本学期，通过这半年的共同努力和领导的关心与支持下，我校的运动队取得了骄人的成绩，下面就我校的田径业余训练作如下总结:

一．端正思想，无私奉献，严于律己

学校的业余训练是培养体育人才的基地，我们体育教师必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作．其次我们体育教师要有敬业精神，体育教师工作辛苦，社会上对体育训练仍有偏见．特别是和某些主科比起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展课外业余训练带来许多的困难。针对这一客观存在的情况，我们认为首先对自己工作的重要性要有足够的认识，而不能自轻自贱，要用自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生的体质作出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神，训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，体力消耗大，工作辛苦，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。另外我们还要不断地充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新，不断提高自身素质。我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识，必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作.我们的工作环境，是“露天作业”，“夏天一身汗，冬天一身灰”，而且工作量大，除了每天上了3一4节课外，清早要晨炼，有时傍晚带运动队训练，此外还有各项体育竟赛的训练、组织和实施等；我们还要不断充实自己，积极参预各种各样进修、培训，不断接受新的教学理念，勇于思考敢于创新，提高自身的素。

二．制订训练计划，从严进行训练

有些人认为：我们只是学校的业余训练，又不是少体校，学生条件好不好并不重要，只要能应付比赛就行。而我们觉得有了好的苗子就有成功的希望，因此我们把选苗工作当作训练的前提，组内的几位体育教师相互沟通好，发现苗子就去问，大家一起去观察、测试，集

思广益，这样选苗比较准确。无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录。目的是观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。这样选苗比较准确，入队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。每年一开学，我们田径队就开始制订计划，调整队员，并着手训练，组内分工合作。我们非常重视基础训练和基本能力的培养，对学生进行全面的体质训练，使学生从小就养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感、速度等良好感觉。身体素质提高了，而只有掌握了好的技术，才能取得好的运动成绩。对某些难以掌握的动作，要开动脑筋想办法，利用一切手段如挂图、录象、辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式。如蹲距式跳远的腾空动作，仅仅是讲解、示范、练习是不够的，如果让学生在单杠上作悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。严格训练，严格要求，是提高运动员运动水平的好办法，我们要使学生明确严格训练的目的，并按其基础和水平，因材施教，训练结束后要与学生多谈心，及时听取学生反馈的意见，体育教师也要注意自己的言论、行为，要给运动员留下好的榜样，要建立训练常规，要求学生做到的，老师首先要做到，这样才能取得良好的训练效果。

三．做好思想工作，争取家长的支持

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想工作。经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为学校，为班级争光的信念。在比赛中取得了好的成绩，我们会在学校的黑板、广播里加以表扬，让他们觉得为学校争得了荣誉，非常了不起。当然，单有学生自己的积极性是不够的，还要取得家长们的支持，现在都是独生子女，父母非常疼爱自己的孩子，少数家长仍有顾虑，一是怕因为训练而影响学习成绩，二来心疼孩子，怕累坏了，练坏了。碰到这种情况，我们就会向家长讲情道理，讲明训练的目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，还通过课任老师帮他们补习，保证学习成绩不下降。另外，树立既运动成绩好，又学习好的典型，号召向他学习，因为只要处理好两者，不仅不会影响，相反如果处理得当，还会相互促进呢。

我们的工作虽然有了点起色，但和先进的兄弟学校相比还有很大的差距，今后还有大量的工作要做，任重而道远。梯队建设要跟上，训练方法要创新，所有这些，都要求我们认清形势，加倍努力，让我们携手共进，为学校的体育再铸辉煌。