“童之韵”乡村少年宫

活动记录（平时）

活动内容 排 球

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

二0二0年九月

**排球社团学生名单**

 2020年 9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 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**排球社团学生成绩**

 2020年 9月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 | 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 |
| 1 | 六11 | 孙琦 | 优 | 1 | 六1 | 杨子壹 | 优 |
| 2 | 六4 | 相心缘 | 优 | 2 | 六1 | 郑子彦 | 优 |
| 3 | 六7 | 刘天雨 | 优 | 3 | 六5 | 燕家俊 | 优 |
| 4 | 六5 | 石佳澜 | 优 | 4 | 六10 | 颜弘扬 | 优 |
| 5 | 六5 | 李萌萌 | 优 | 5 | 六10 | 赵伟豪 | 优 |
| 6 | 六9 | 李可欣 | 优 | 6 | 六7 | 姚明轩 | 优 |
| 7 | 六9 | 许可 | 优 | 7 | 六12 | 张俊熙 | 优 |
| 8 | 六7 | 李晨 | 优 | 8 | 六14 | 李梦辉 | 优 |
| 9 | 六7 | 霍柯柯 | 优 | 9 |  |  |  |
| 10 | 六10 | 尤文彤 | 优 | 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 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

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

**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9.8 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9.9 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9.10 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9.15 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9.16 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9.17 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9.22 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9.23 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9.24 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9.29 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9.30 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10.8 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10.13 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10.14 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10.15 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10.20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10.21 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10.22 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、发球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.27 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、隔网对垫

4、轮流发球，多人接发球练习

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10.29 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11.3 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、隔网对垫

4、轮流发球，多人接发球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.4 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、隔网对垫

4、轮流发球，多人接发球练习

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.5 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11.10 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 11.11 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、隔网对垫

4、轮流发球，多人接发球练习

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11.17 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11.18 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11.19 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11.24 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11.25 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11.26 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12.1 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

 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12.2 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12.3 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12.8 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12.9 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12.10 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12.15 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12.16 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12.17 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12.22 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12.23 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12.24 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12.29 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12.30 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12.31 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1.5 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1.6 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1.7 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

2020-2021学年第一学期排球社团训练工作总结

翁 婷、马富强

本学期社团工作已经结束，在学校领导正确指引和全校教师的大力支持下，由我带领的排球社团开展的井然有序，现对本学期的工作总结如下：

一、过程回顾

1、准备工作

本学期的排球社团活动组织严密，活动有效。严格按学期初制定的计划，及早动手，积极筹划，使排球社团的时间、地点、人员固定，保证了活动的稳定性。另外，活动内容全面、具体，能提前一周精心备课，安排好每一节课的每一环节．以免活动出现失控现象，且活动时扎实有效。

2、根据身心特点，确定教学内容

根据小学生这个年龄阶段的身心特点，我主要还是安排了以培养排球兴趣及掌握基本排球技术为主的教学内容，各种形式的练习都是为学生在教学比赛合理应用为目的。

3、分层教学，循序渐进

在训练中我将学生的特点和技术掌握能力上分为两个不同层次的小组：已经有较好基础的学生为一队（六年级组校队）、二队（五年级组队）。这样更易于学生掌握不同层次的技术，进行不同层次的教学。一队学生的主要教学内容的是排球垫球、接发球、三人组合练习等，由马老师主要训练；二队学生主要学习单项技术，垫球、下手发球。在练习的过程中充分调动了学生的主动性，同时也锻炼了学生“运动型”思维。本学期前半段时间，主要是让学生学习自垫球与发球的完整动作，使学生对排球运动有初步的了解。

在从事这部分教学的时候，我没有按部就班的让学生一遍一遍的重复练习，而是在讲授完基本动作要领，学生熟悉后通过搭配各种游戏活动，这样提高学生的排球兴趣又在不知不觉中提高了排球技能。在学生掌握了基本的自垫球及发球技术之后，我进一步提高了教学难度，开展了“与墙对战”活动，也就是对墙垫球，对墙发球，这样让学生通过与墙的配合来调整自己的垫球与发球动作，因为，我在训练过程中说的最多的就是“你给墙一个什么球，球就会反弹给你一个什么球，所以尽量给墙一个好球。”等对墙垫球与发球能够做到熟练掌握了，我又加大了练习的难度，也就是由一个人的活动变为两个人互相配合才能完成的练习——双人对垫球，慢慢的是三个人，四个人对垫，这时我强调最多的一句话就是要相互配合。通过让学生学习两个人或是多个人的垫球技术，不但增长了技能，而且培养学生的合作精神。这项技术掌握后，我又安排了更有挑战性的练习，那就是发球与垫球的结合，在项技术练习过程中，我加入了排球基本站位与轮转换位的实践以及讲解简单的排球规则，让学生在练习技术过程中掌握了排球的基本知识。

二、展望未来

在明年即将举行的中小学生区市排球运动会将会出现我们薛小娃的身影，作为年龄不占优势的我们只能通过更加刻苦的训练来缩小差距，希望她们能够发挥出自己的水平，为学校争光。为了我们学校的排球运动能够有长足的发展我做出了新学期的一些设想：

1、在学校安排下，做好社团的纳新工作，招收一批积极上进，热爱排球运动的新队员，为我们的活力排球注入更多活力。

2、积极加强与校外排球组织的联系，在有能力，有条件的情况下，参与一些校外排球活动和比赛，提升学生的实战能力及心理素质，也为明年的暑期排球比赛奠定良好基础。

三、弥补不足

1、教师的训练水平还有待提高

作为一个年轻老师来说，虽然自身排球技能过硬，对青少年排球训练比较有经验，但是在低龄儿童的排球训练方面是实实在在的菜鸟，我只能在教学过程中不断的总结反思与取经，来提高自己的训练水平。

2、学生的训练态度急需端正

由于这个年龄阶段的学生的身心特征是比较柔弱，注意力不易集中的，所以在训练过程中会经常出现畏难情绪，从而导致了发球或是垫球的连续失误，而且极不兴奋，从而整节课下来提高甚微。为了解决这个问题，我会在以后的训练过程中加一些心理辅导，增强学生克服困难的能力。

四、小结

回顾这一段时间的排球的教学，有收获、也有不足，我们将不断努力学习、总结、提高，在以后的教学中让教学能力更上一层楼，让学生真正散发出奔放的活力，真正的爱上排球，让排球运动真正成为我校一道亮丽的风景线。