“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 | 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 |  |  |  |

**寒假活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 天数 | 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 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期：1.23 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1.24 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1.25 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1.26 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、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1.27 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1.28 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1.29 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