“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 排 球（周末）

辅导老师 翁婷、褚悦明

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0一九年二月

**排球社团学生名单**

2019年2月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 六1 | 尚家悦 | 20 | 五6 | 万明博 |
| 2 | 六3 | 陶佳一 | 21 | 五6 | 叶文豪 |
| 3 | 六5 | 潘恒玲 | 22 | 五8 | 许泽一 |
| 4 | 六8 | 吴诺娴 | 23 | 五8 | 徐宇森 |
| 5 | 六8 | 陆妍庭 | 24 | 五9 | 康凯 |
| 6 | 四11 | 孙琦 | 25 | 五12 | 李天宇 |
| 7 | 五2 | 陈景雨 |  |  |  |
| 8 | 五4 | 叶文婷 |  |  |  |
| 9 | 五4 | 尹翊霖 |  |  |  |
| 10 | 五5 | 杨阳 |  |  |  |
| 11 | 五5 | 周敏瑞 |  |  |  |
| 12 | 五7 | 余嘉欣 |  |  |  |
| 13 | 六2 | 朱瑞杰 |  |  |  |
| 14 | 六3 | 汤嘉乐 |  |  |  |
| 15 | 六5 | 傅海晨 |  |  |  |
| 16 | 六5 | 汪逸飞 |  |  |  |
| 17 | 六10 | 罗兆川 |  |  |  |
| 18 | 五2 | 杨宇 |  |  |  |
| 19 | 五4 | 朱翌炫 |  |  |  |

**薛家中心小学排球社团学生成绩**

2019 年 2 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 等地 | 备注 |  |
| 1 | 六1 | 尚家悦 | 优秀 |  |  |
| 2 | 六3 | 陶佳一 | 优秀 |  |  |
| 3 | 六5 | 潘恒玲 | 优秀 |  |  |
| 4 | 六8 | 吴诺娴 | 优秀 |  |  |
| 5 | 六8 | 陆妍庭 | 优秀 |  |  |
| 6 | 四11 | 孙琦 | 优秀 |  |  |
| 7 | 五2 | 陈景雨 | 优秀 |  |  |
| 8 | 五4 | 叶文婷 | 优秀 |  |  |
| 9 | 五4 | 尹翊霖 | 优秀 |  |  |
| 10 | 五5 | 杨阳 | 优秀 |  |  |
| 11 | 五5 | 周敏瑞 | 优秀 |  |  |
| 12 | 五7 | 余嘉欣 | 优秀 |  |  |
| 13 | 六2 | 朱瑞杰 | 优秀 |  |  |
| 14 | 六3 | 汤嘉乐 | 优秀 |  |  |
| 15 | 六5 | 傅海晨 | 优秀 |  |  |
| 16 | 六5 | 汪逸飞 | 优秀 |  |  |
| 17 | 六10 | 罗兆川 | 优秀 |  |  |
| 18 | 五2 | 杨宇 | 优秀 |  |  |
| 19 | 五4 | 朱翌炫 | 优秀 |  |  |
| 20 | 五6 | 万明博 | 优秀 |  |  |
| 21 | 五6 | 叶文豪 | 优秀 |  |  |
| 22 | 五8 | 许泽一 | 优秀 |  |  |
| 23 | 五8 | 徐宇森 | 优秀 |  |  |
| 24 | 五9 | 康凯 | 优秀 |  |  |
| 25 | 五12 | 李天宇 | 优秀 |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六1 | 尚家悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六3 | 陶佳一 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六5 | 潘恒玲 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六8 | 吴诺娴 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六8 | 陆妍庭 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四11 | 孙琦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五2 | 陈景雨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五4 | 叶文婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五4 | 尹翊霖 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五5 | 杨阳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五5 | 周敏瑞 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五7 | 余嘉欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六2 | 朱瑞杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六3 | 汤嘉乐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六5 | 傅海晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六5 | 汪逸飞 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六10 | 罗兆川 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五2 | 杨宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五4 | 朱翌炫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五6 | 万明博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五6 | 叶文豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五8 | 许泽一 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五8 | 徐宇森 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五9 | 康铠 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五12 | 李天宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 身体素质练习 |
| 2 | 发、垫、扣球训练 |
| 3 | 针对性一传练习 |
| 4 | 移动步伐训练 |
| 5 | 组内对抗 |
| 6 | 身体素质练习 |
| 7 | 发、垫、扣球训练 |
| 8 | 针对性一传练习 |
| 9 | 移动步伐训练 |
| 10 | 组内对抗 |
| 11 | 身体素质练习 |
| 12 | 发、垫、扣球训练 |
| 13 | 针对性一传练习 |
| 14 | 移动步伐训练 |
| 15 | 组内对抗 |
| 16 | 身体素质练习 |
| 17 | 发、垫、扣球训练 |
| 18 | 组内对抗 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 3.2 辅导老师 翁婷、褚悦明

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、身体素质练习

4、腰腹核心力量训练：v字支撑、平板支撑、俯卧撑、两头起

5、力量训练：负重背起、负重半蹲、负重抬臂

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 3.9 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、对墙垫球、双人对垫、多人对垫

3、两人一组发垫练习、三人一组打防训练

4、针对性扣球训练（2、4号位扣球训练）

5、轮转发球训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 3.16 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、对墙发球练习、两人一组发垫练习

3、隔网发球训练

4、三人接发球训练，其余轮转发球

5、发定位球训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 3.23 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、看手势做移动练习

3、36米移动、米字型移动

4、叫号移动至相应位置

5、移动追球

6、交叉步移动垫球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 3.30 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、专项性练习

3、组内对抗赛

4、力量训练：上肢力量3组、2组负重半蹲

5、弹跳训练：拦网的专项性训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 4.6 辅导老师 翁婷、褚悦明

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、身体素质练习

4、腰腹核心力量训练：v字支撑、平板支撑、俯卧撑、两头起

5、力量训练：负重背起、负重半蹲、负重抬臂

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 4.13 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、对墙垫球、双人对垫、多人对垫

3、两人一组发垫练习、三人一组打防训练

4、针对性扣球训练（2、4号位扣球训练）

5、轮转发球训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 4.20 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、对墙发球练习、两人一组发垫练习

3、隔网发球训练

4、三人接发球训练，其余轮转发球

5、发定位球训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 4.27 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、看手势做移动练习

3、36米移动、米字型移动

4、叫号移动至相应位置

5、移动追球

6、交叉步移动垫球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.4 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、专项性练习

3、组内对抗赛

4、力量训练：上肢力量3组、2组负重半蹲

5、弹跳训练：拦网的专项性训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.11 辅导老师 翁婷、褚悦明

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、身体素质练习

4、腰腹核心力量训练：v字支撑、平板支撑、俯卧撑、两头起

5、力量训练：负重背起、负重半蹲、负重抬臂

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.18 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、对墙垫球、双人对垫、多人对垫

3、两人一组发垫练习、三人一组打防训练

4、针对性扣球训练（2、4号位扣球训练）

5、轮转发球训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.25 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、对墙发球练习、两人一组发垫练习

3、隔网发球训练

4、三人接发球训练，其余轮转发球

5、发定位球训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.1 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、看手势做移动练习

3、36米移动、米字型移动

4、叫号移动至相应位置

5、移动追球

6、交叉步移动垫球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.8 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、专项性练习

3、组内对抗赛

4、力量训练：上肢力量3组、2组负重半蹲

5、弹跳训练：拦网的专项性训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.15 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、对墙发球练习、两人一组发垫练习

3、隔网发球训练

4、三人接发球训练，其余轮转发球

5、发定位球训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.22辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、看手势做移动练习

3、36米移动、米字型移动

4、叫号移动至相应位置

5、移动追球

6、交叉步移动垫球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.29 辅导老师 翁婷、褚悦明

活动过程1、热身

2、专项性练习

3、组内对抗赛

4、力量训练：上肢力量3组、2组负重半蹲

5、弹跳训练：拦网的专项性训练