“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 三、四年级排球社团

辅导老师 翁 婷、蒋 平

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二二年9月

**排球社团学生名单**

2022年9月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **班级** | **姓名** | **序号** | **班级** | **姓名** |
| 1 | 四3 | 贾棋淳 | 17 | 三2 | 李欣瑜 |
| 2 | 四5 | 闫菡 | 18 | 三3 | 魏苗莹 |
| 3 | 四5 | 王一泓 | 19 | 三3 | 徐子琪 |
| 4 | 四1 | 聂志远 | 20 | 三4 | 朱子頫 |
| 5 | 四9 | 葛宇 | 21 | 三4 | 刘雨涵 |
| 6 | 四9 | 张珍瑜 | 22 | 三4 | 王美宸 |
| 7 | 四9 | 张瑾萱 | 23 | 三7 | 焦佳莹 |
| 8 | 四10 | 廖思言 | 24 | 三16 | 吉景元 |
| 9 | 四12 | 王佳羽 | 25 | 三16 | 李思妍 |
| 10 | 四12 | 尤文宝 | 26 | 三16 | 吴悠 |
| 11 | 四13 | 黄虞涵 | 27 | 三19 | 夏雪莹 |
| 12 | 四14 | 贺熙瑶 | 28 | 三19 | 孙思涵 |
| 13 | 四18 | 徐紫涵 | 29 | 四2 | 王雨玥 |
| 14 | 四18 | 刘汪齐 | 30 | 四6 | 桑哲轩 |
| 15 | 四9 | 吴泽庭 | 31 | 四5 | 彭宇晨 |
| 16 | 四18 | 董嘉怡 | 32 | 四3 | 张艺恬 |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四3 | 贾棋淳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四5 | 闫菡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四5 | 王一泓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四1 | 聂志远 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四9 | 葛宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四9 | 张珍瑜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四9 | 张瑾萱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四10 | 廖思言 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四12 | 王佳羽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四12 | 尤文宝 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四13 | 黄虞涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四14 | 贺熙瑶 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四18 | 徐紫涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四18 | 刘汪齐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四9 | 吴泽庭 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四18 | 董嘉怡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**薛乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三2 | 李欣瑜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三3 | 魏苗莹 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三3 | 徐子琪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三4 | 朱子頫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三4 | 刘雨涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三4 | 王美宸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三7 | 焦佳莹 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三16 | 吉景元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三16 | 李思妍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三16 | 吴悠 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三19 | 夏雪莹 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三19 | 孙思涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四2 | 王雨玥 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四6 | 桑哲轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四5 | 彭宇晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四3 | 张艺恬 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 移动步伐学练 |
| 2 | 垫球学练 |
| 3 | 身体素质练习 |
| 4 | 垫球练习 |
| 5 | 移动步伐学练 |
| 6 | 垫球学练 |
| 7 | 身体素质练习 |
| 8 | 移动步伐学练 |
| 9 | 垫球学练 |
| 10 | 身体素质练习 |
| 11 | 移动步伐学练 |
| 12 | 垫球学练 |
| 13 | 移动步伐学练 |
| 14 | 垫球学练 |
| 15 | 身体素质练习 |
| 16 | 移动步伐学练 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.17 辅导老师翁婷、蒋平

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、垫球手型学练

4、一抛一接

5、合作抛接球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.24 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、垫球手型练习

4、一抛一垫

5、追赶球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.8 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、对墙垫球一分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.15 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球近

4、一抛一垫

5、较远距离对墙垫球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.22 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、上肢力量训练拉伸

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.29 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、跳跃训练：蛙跳、开合跳组合练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.5 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、移动练习、单脚跳跃练习组合练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.12 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、追赶球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.19 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、追赶球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.26 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、双人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.3 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、双人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.10 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、双人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.17 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、双人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.24 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、双人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期1.7 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、双人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 辅导老师翁婷、蒋平

活动过程1、热身

2、脚步移动：滑步、交叉步、后退跑、36米移动

3、对墙垫球

4、一抛一垫

5、双人对垫