“童之韵”乡村少年宫

活动记录（周末）

活动内容 排 球

辅导老师 丁啸涵 王贝

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二二年九月

**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 | 六1 | 封士泽 | 1 | 六1 | 刘恣涵 |
| 2 | 六2 | 宋卓洋 | 2 | 六3 | 卞一诺 |
| 3 | 六4 | 石宇轩 | 3 | 六6 | 蒋悦 |
| 4 | 六4 | 肖逸凡 | 4 | 六7 | 李一 |
| 5 | 六6 | 王天浩 | 5 | 六12 | 柴雨欣 |
| 6 | 六16 | 郑雨轩 | 6 | 六11 | 杜岩溪 |
| 7 | 五16 | 操骏驰 | 7 | 六16 | 张煜晗 |
| 8 | 五2 | 袁铭煊 | 8 | 五7 | 王梓涵 |
| 9 | 五9 | 刘毅 | 9 | 五1 | 胥如歆 |
| 10 | 五9 | 王逸凡 | 10 | 五8 | 叶秋语 |
|  |  |  | 11 | 五6 | 王彦文 |
|  |  |  | 12 | 五8 | 孙蒋依昕 |
|  |  |  | 13 | 五12 | 陈诗缘 |
|  |  |  | 14 | 五12 | 张钰萱 |
|  |  |  | 15 | 五9 | 卞梦琪 |
|  |  |  | 16 | 五9 | 蒋沁蕊 |
|  |  |  | 17 | 五12 | 陈罗萱 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**排球社团学生成绩**

2022年 9月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 六1 | 封士泽 | 1 | 六1 | 刘恣涵 |
| 2 | 六2 | 宋卓洋 | 2 | 六3 | 卞一诺 |
| 3 | 六4 | 石宇轩 | 3 | 六6 | 蒋悦 |
| 4 | 六4 | 肖逸凡 | 4 | 六7 | 李一 |
| 5 | 六6 | 王天浩 | 5 | 六12 | 柴雨欣 |
| 6 | 六16 | 郑雨轩 | 6 | 六11 | 杜岩溪 |
| 7 | 五16 | 操骏驰 | 7 | 六16 | 张煜晗 |
| 8 | 五2 | 袁铭煊 | 8 | 五7 | 王梓涵 |
| 9 | 五9 | 刘毅 | 9 | 五1 | 胥如歆 |
| 10 | 五9 | 王逸凡 | 10 | 五8 | 叶秋语 |
|  |  |  | 11 | 五6 | 王彦文 |
|  |  |  | 12 | 五8 | 孙蒋依昕 |
|  |  |  | 13 | 五12 | 陈诗缘 |
|  |  |  | 14 | 五12 | 张钰萱 |
|  |  |  | 15 | 五9 | 卞梦琪 |
|  |  |  | 16 | 五9 | 蒋沁蕊 |
|  |  |  | 17 | 五12 | 陈罗萱 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六1 | 封士泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六2 | 宋卓洋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六4 | 石宇轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六4 | 肖逸凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六6 | 王天浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六16 | 郑雨轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五16 | 操骏驰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五2 | 袁铭煊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五9 | 刘毅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五9 | 王逸凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六1 | 刘恣涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六3 | 卞一诺 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六6 | 蒋悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六7 | 李一 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六12 | 柴雨欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六11 | 杜岩溪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 六16 | 张煜晗 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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9.10 辅导老师 丁啸涵 王贝

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

6、恢复性训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.17 辅导老师 丁啸涵 王贝

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、对墙摸地垫球

5、双人打防训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.24 辅导老师丁啸涵 王贝

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、打防训练

4、双人隔网对垫

5、四人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.15 辅导老师丁啸涵 王贝

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、移动垫球

4、双人隔网对抗训练

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.22 辅导老师丁啸涵 王贝

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 10.29 辅导老师丁啸涵 王贝

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 11.5 辅导老师丁啸涵 王贝

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