“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 田径（平时）

辅导老师 徐常常

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

2022年9月

 **田径 社团学生名单**

 2022 年 9 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 四6 | 欧惞然 |  |  |  |
| 2 | 四7 | 高毅瀚 |  |  |  |
| 3 | 四8 | 杨素妍 |  |  |  |
| 4 | 四9 | 孟德凯 |  |  |  |
| 5 | 四16 | 张梓航 |  |  |  |
| 6 | 四17 | 王瑞翔 |  |  |  |
| 7 | 四17 | 彭彦之 |  |  |  |
| 8 | 四12 | 庄雨泽 |  |  |  |
| 9 | 四18 | 王梓涵 |  |  |  |
| 10 | 三4 | 陈景 |  |  |  |
| 11 | 三16 | 王一凡 |  |  |  |
| 12 | 三18 | 达晓婷 |  |  |  |
| 13 | 三15 | 王梓涵 |  |  |  |
| 14 | 三15 | 张灏程 |  |  |  |
| 15 | 三19 | 张佳奎 |  |  |  |

**田径社团学生成绩**

 2022年 9月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 | 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 |
| 1 | 四6 | 欧惞然 | 优 |  |  |  |  |
| 2 | 四7 | 高毅瀚 | 优 |  |  |  |  |
| 3 | 四8 | 杨素妍 | 优 |  |  |  |  |
| 4 | 四9 | 孟德凯 | 优 |  |  |  |  |
| 5 | 四16 | 张梓航 | 优 |  |  |  |  |
| 6 | 四17 | 王瑞翔 | 优 |  |  |  |  |
| 7 | 四17 | 彭彦之 | 优 |  |  |  |  |
| 8 | 四12 | 庄雨泽 | 优 |  |  |  |  |
| 9 | 四18 | 王梓涵 | 优 |  |  |  |  |
| 10 | 三4 | 陈景 | 优 |  |  |  |  |
| 11 | 三16 | 王一凡 | 优 |  |  |  |  |
| 12 | 三18 | 达晓婷 | 优 |  |  |  |  |
| 13 | 三15 | 王梓涵 | 优 |  |  |  |  |
| 14 | 三15 | 张灏程 | 优 |  |  |  |  |
| 15 | 三19 | 张佳奎 | 优 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**乡村少年宫 田径 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四6 | 欧惞然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四7 | 高毅瀚 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四8 | 杨素妍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四9 | 孟德凯 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四16 | 张梓航 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四17 | 王瑞翔 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四17 | 彭彦之 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四12 | 庄雨泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四18 | 王梓涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三4 | 陈景 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三16 | 王一凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三18 | 达晓婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三15 | 王梓涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三15 | 张灏程 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三19 | 张佳奎 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 恢复体能 |
| 2 | 恢复体能 |
| 3 | 恢复体能 |
| 4 | 速度训练 |
| 5 | 速度训练、力量训练 |
| 6 | 速度训练、力量训练 |
| 7 | 速度训练、力量训练 |
| 8 | 速度训练、力量训练 |
| 9 | 专项训练 |
| 10 | 专项训练 |
| 11 | 专项训练 |
| 12 | 专项训练 |
| 13 | 专项训练 |
| 14 | 专项训练 |
| 15 | 专项训练 |
| 16 | 专项训练 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.6 辅导老师 徐常常

活动过程 1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、变速跑5圈×2、追逐跑5圈×2

 4、 50米×3、80米×3、100×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.7 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、变速跑5圈×3

 4、50米×3、80米×3、100×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.8 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、追逐跑5圈×3

 4、100米×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.13 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、200米×2、400米×2

 4、力量训练：杠铃深蹲15个×3，立卧撑15个×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.14 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、250米×5

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.15 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、200米×2、400米

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.20 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×3；100米×3

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.21 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、变速跑5圈

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.22 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、250米×5

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.27 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、100米×2；200米×2

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.28 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.29 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.12 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×3

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.13 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、跳高专项练习；跳远力量练习

 4、250米×3 两组

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.18 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.19 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、100米×2 、80米×2、60米×2

 4、跳高技术练习、跳远力量利息

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.20 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、250米×5

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.25 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、200米×2、400米

 4、蛙跳15米×6

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.26 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、60米×3；80米×3；100米×3

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.27 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、400米×2

 4、变速跑5圈

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.1 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、250米×5

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.2 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、250米×5

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.3 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、追逐跑5圈×3

 4、100米×3

 5、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.8 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、100米×2、200米×2、400米

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.9 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、100米×2、200米×2、400米

 4、慢跑放松

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.10 辅导老师 徐常常

活动过程1、讲解说明本课训练目标要求

 2、慢跑、关节操

 3、200米×2、400米×2

 4、力量训练：杠铃深蹲15个×3，立卧撑15个×3

 5、慢跑放松