常州市新北区魏村中心小学

阳光少年宫社团活动记载



(2022年9月—2023年1月)

社团名称： 足球 社团

社团负责： 奚雪军 老师

魏村小学足球社团活动**纲要**

一、社团名称：《足球》

二、辅导教师：奚雪军

三、课程类型：体育竞赛课程

四、训练对象：主要为二三四年级学生，学生大多数参加足球社团通过考核有些基本基础，足球社团活动开展主要是激发孩子对足球的兴趣，培养学生身体的灵活性和柔韧性及意志力！锻炼孩子身体体质，培养孩子的性格，让孩子的思维变得更加灵活！

**五、社团活动工作目标.**

科学进行训练，贯彻从小打好基础，系统训练，提高身体素质、球技。

 开展足球社团活动,目的是增强学生的体质，增进学生身心健康,通过训练,建立足球运动的基本技能，熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握足球最基本技术和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神。

**六、训练任务**

1、培养队员良好的心理品质及思想品德，在学习技术技能之前先学习做人道理，从思想上重视教育。

2、根据队员年龄段特点，提高队员身体健康水平，根据足球专项运动的特点，改善队员的身体形态，提高机体的运动能力，发展综合的运动素质。

3、培养队员的团队精神，足球运动是一项集体项目，需要每个队员努力，才能取得好的成绩。

**七、工作方法与措施**

A 、提高队员训练作风、比赛作风、严格纪律性，培养良好体育道德作风,严格要求训练质量。

B、全面提高队员的身体素质,重点发展速度、灵敏性、协调性、爆发力等素质，学习跑的正确技术，锻炼肌肉力量。

C、全面提高学生的基本技术(重点传,接技术)逐步发展学生个人技术特长，提高活动中控球能力，正确掌握传接球技术，因材施教发挥学生特常。

D、提高队员的战术能力，重点是个人战术和局部战术，明确个人攻守的职能,进攻和防守原则，提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力、确定基本阵容,初步形成3-2-1全攻全守的基本打法.

**八、社团活动要求**

1.带孩子们出去打比赛，大众赛或者锦标赛；

2.在文艺晚会上，独编节目，扩大学校兴趣班知名度；

3.每周二次足球社团课，全面提高学生的兴趣及身体素质！

4.培养学生吃苦耐劳、意志坚强、团结互助意志品质精神；

**九、社团活动内容安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 月份 | 时间 | 教学内容 | 课时 |
| 3月份 | 第二周 |  熟悉球性颠球练习 | 2课时 |
| 第三周 |  各种踢球动作的模仿练习 | 2课时 |
| 第四周 | 各种踢球动作的模仿练习 | 2课时 |
| 4月份 | 第六周 |  多角度各种踢球动作传接球练习 | 2课时 |
| 第七周 | 多角度各种踢球动作传接球练习 | 2课时 |
| 第八周 | 带球、运球练习 | 2课时 |
| 第十周 | 带球、运球练习 | 2课时 |
| 5月份 | 十一周 | 带球、运球射门练习 | 2课时 |
| 十三周 | 带球、运球射门练习 | 2课时 |
| 十四周 | 发展反应速度的练习 | 2课时 |
| 十五周 | 穿插进行各种球熟性，动作技术练习 | 2课时 |
| 6月份 | 十六周 | 提高身体各部分肌肉的力量，提高对抗能力。 | 2课时 |
| 十七周 | 5人制对抗，传球训练。 | 2课时 |
| 十八周 | 考核测试 | 2课时 |

魏村小学足球社团学期活动计划

(2022.9----2023.1)

|  |
| --- |
| **一、指导思想.**落实计划，认真学习 “学校体育工作条例”的重要思想，在训练中坚持依法治教，以德治教,理论联系实际，通过实施分步训练达到教学目标；订出计划， 进一步培养学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，提高他们的身体素质和技术技能水平，全面推进素质教育。**二、辅导老师****奚雪军****三、培训时间**周二到周五下午**四、培训地点** **足球场、培训对象**挑选10—20名学生，进行常年训练。**六、培训活动安排**学会足球基本腿法和战术**七、培训纪律及相关要求**1.确保训练时间（要求学生每天克服困难，尽可能参加）；2.勤于思考、勤于实践，遇到问题积极面对，勇于挑战；3.遵守社团的相关要求；4.相互学习，共同提高。 |

 足球 社团名单

辅导老师： 奚雪军 2022年9月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 班级 | 性别 | 序号 | 姓名 | 班级 | 性别 |
| 1 | 穆瑶 | 二1 | 女 | 21 |  |  |  |
| 2 | 邹星彤 | 二1 | 女 | 22 |  |  |  |
| 3 | 贾锦文 | 二1 | 女 | 23 |  |  |  |
| 4 | 聂芯 | 二2 | 女 | 24 |  |  |  |
| 5 | 顾景萱 | 二2 | 女 | 25 |  |  |  |
| 6 | 张欣 | 二2 | 女 | 26 |  |  |  |
| 7 | 魏昕妍 | 二5 | 女 | 27 |  |  |  |
| 8 | 刘依瑄 | 二5 | 女 | 28 |  |  |  |
| 9 | 胡玥辰 | 二5 | 女 | 29 |  |  |  |
| 10 | 张含韵 | 二5 | 女 | 30 |  |  |  |
| 11 | 詹芷彤 | 三2 | 女 | 31 |  |  |  |
| 12 | 孙言 | 三5 | 女 | 32 |  |  |  |
| 13 | 龙淋莎 | 三5 | 女 | 33 |  |  |  |
| 14 | 黄芮 | 四1 | 女 | 34 |  |  |  |
| 15 | 朱晨熙 | 四2 | 女 | 35 |  |  |  |
| 16 | 钱欣怡 | 四2 | 女 | 36 |  |  |  |
| 17 | 杨苏涵 | 四2 | 女 | 37 |  |  |  |
| 18 | 蒋茜茜 | 四2 | 女 | 38 |  |  |  |
| 19 |  |  |  | 39 |  |  |  |
| 20 |  |  |  | 40 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第一周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 熟悉球性颠球练习 |
| 活动过程 | 1、单脚自抛正脚面颠球练习。2、双脚交替正脚面颠球练习。3、多部位颠球练习。4、两人或多人交替多部位颠球练习。5、各种踢球动作的模仿练习。6、二人一球，一人用脚挡球（挡球脚脚尖稍翘起脚掌对球，离球约10厘米），另一人做助跑踢球练习。7、学习踢球动作应先从踢静止球开始，并以踢静止球、地滚球为主。 |
| 活动小结 | 第一次课学生们的学习兴趣和热情较高。可以看出学习的兴趣，后面的基本动作的掌握情况还可以。 |
| 学生评价 | 比较有趣味性，希望可以继续学习更多的技能和知识。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第二周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 |  多角度各种踢球动作传接球练习 |
| 活动过程 | 1、当学生初步掌握一只脚踢球之后，要注意强调使用较差的一只脚踢球练习。2、在简单的条件下能较正确地完成踢球动作之后，就要在移动中练习踢来自不同方向、不同性质的球，并要逐渐加大动作难度，提高动作质量。3、踢准练习。二人一球，相距15米左右，中间放一个低栏，要求踢出的球从栏间通过。4、踢远练习。A、在角球区向罚球区内大力踢球。B、在罚球区线上向站在中线附近的同伴大力踢球。 |
| 活动小结 | 第二次课学生们的学习兴趣和热情较高。可以看出学习的兴趣，后面的基本动作的掌握情况还可以。 |
| 学生评价 | 感觉比之前有一点难度，但是还是继续学习更多的技能和知识。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第三周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 |  多角度各种踢球动作传接球练习 |
| 活动过程 | 1、踢远练习。2、在角球区向罚球区内大力踢球。3、在罚球区线上向站在中线附近的同伴大力踢球。4、在罚球区线上向中圈踢高球给同伴。5、向划有标志的墙踢准。6、队员分成两组，相距15米左右，成“一”字形相对站立。由各组第一人开始跑动中踢球。踢球后跑到对方排尾，依次循环。 7、踢球穿档：三人一组，每人相距5米，接球者再踢球穿档。依次循环。 |
| 活动小结 | 第三周课学生们的学习可以看出遇到了一些困难。学习情况良好，后面的基本动作的掌握情况还可以。 |
| 学生评价 | 感觉到了足球的发力和平衡。感觉还要多加练习。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第四周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 多角度各种踢球动作传接球练习 |
| 活动过程 | 1、各种踢球动作的模仿练习。2、二人一球，一人用脚挡球（挡球脚脚尖稍翘起脚掌对球，离球约10厘米），另一人做助跑踢球练习。3、学习踢球动作应先从踢静止球开始，并以踢静止球、地滚球为主。4、当学生初步掌握一只脚踢球之后，要注意强调使用较差的一只脚踢球练习。5、在简单的条件下能较正确地完成踢球动作之后，就要在移动中练习踢来自不同方向、不同性质的球。6、踢准练习。 |
| 活动小结 | 第四周课学生们的学习热情有所减退。学习情况较之前相比需要增加一些趣味性的练习。后面的基本动作的掌握情况还可以。 |
| 学生评价 | 感觉到了足球的发力和平衡，中位和下位的发力顺序有所变化。感觉容易混淆。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第六周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 带球、运球练习 |
| 活动过程 | 1、二人一球，相距15米左右，中间放一个低栏，要求踢出的球从栏间通过。2、向划有标志的墙踢准。3、踢远练习。4、在角球区向罚球区内大力踢球。5、在罚球区线上向站在中线附近的同伴大力踢球。6、队员分成两组，相距15米左右，成“一”字形相对站立。由各组第一人开始跑动中踢球。踢球后跑到对方排尾，依次循环。  |
| 活动小结 | 第六周开始学习了带球、运球练习，这个技能动作需要注意的点比较多，因此分解成了几个动作来练习，口诀帮助学生解决重难点。 |
| 学生评价 | 发现提膝盖转脚很难同时去做，口诀很有用，但是感觉还是掌握的有难度。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第七周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 传接球练习 |
| 活动过程 | 1. 准备热身慢跑
2. 专项准备活动球性练习
3. 两人静止各种踢球动作对传接练习。

4、多人多角度各种踢球动作传接球练习。5、行进间传接球练习。6、放松活动 |
| 活动小结 | 第七周继续学习了传接球练习，这个技能动作需要注意的点比较多，因此分解成了几个动作来练习，加入了口诀帮助学生解决重难点。 |
| 学生评价 | 发现传接球需要关注的很多，既要注意队友，又要注意对手的动向，很难同时去做，口诀很有用，但是感觉还是掌握的有难度。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第八周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 带球、运球练习、球、运球射门练习 |
| 活动过程 | 1. 热身准备活动

2、带球、运球练习3、单人直线带球跑练习。4、单人变向带球跑练习。5、球、运球射门练习6、原地静止球射门练习。7、助跑静止球射门练习。8、带球绕杆儿射门练习。9、放松活动 |
| 活动小结 | 第八周开始学习了球、运球射门练习，平时也会练习，但是在本周进行了几种的练习，帮助学生们传球射门进一步熟练练习。 |
| 学生评价 | 练习过程中遇到了一些困难，希望老师给我们设计一些有趣的练习方式。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第十周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 发展反应速度的练习 |
| 活动过程 | 1、复习传接球2、复习移动传接球。3、复习射门和防守。4、30～50米的计时跑，要求学生在8秒内完成50米跑； 5、50～60米最大强度的重复跑，每组间歇使学生完全恢复，每次练习共3组。6、发展反应速度的练习。根据比赛中可能出现的站立、仰卧、俯卧、背向、后退、跳起等身体状态设置起跑。7、专题游戏：足球射门数字打卡游戏8、放松活动 |
| 活动小结 | 第十周开始学习了交换步和跳换步平时也会练习，但是在本周进行了几种的练习，帮助学生们把基本变化步伐强化练习。 |
| 学生评价 | 步伐找位置游戏很好玩，变化练习感觉比较有意思。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第十一周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 并穿插进行各种球熟性，动作技术练习 |
| 活动过程 | 1、30～50米的计时跑，要求学生在8秒内完成50米跑； 2、50～60米最大强度的重复跑，每组间歇使学生完全恢复，每次练习共3组。3、发展反应速度的练习。根据比赛中可能出现的站立、仰卧、俯卧、背向、后退、跳起等身体状态设置起跑姿势，当球被教师踢出去后（或听到起跑信号后），起跑抢球（或跑到制定区域）。 4、、放松活动 |
| 活动小结 | 第十周开始学习了各种球性平时也会练习，但是在本周进行了几种的练习，而且加入了速度和反应能力的练习，帮助学生们把基本变化步伐强化练习。 |
| 学生评价 | 足球射门找位置游戏很好玩，变化练习感觉比较有意思。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第十二周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 发展灵敏速度以及动作速度的练习。 |
| 活动过程 | 1、运用短距离、方向不规则的绕过障碍物，穿插进行各种球熟性。2、复习在制定区域内射门练习。3、10×10m方格场地内，多人、每人一球进行快速运、控球练习。4、要求根据其他队员活动情况及时改变运球方向5、教师示范＋集体练习纠正6、路线、避免与其他队员人或球越出方格范围。7、动作技术练习游戏：数字打卡游戏8、放松活动 |
| 活动小结 | 第十二周开始学习了交换步和跳换步平时也会练习，但是在本周进行了几种的练习，而且加入了上步和撤步的练习，帮助学生们把基本变化步伐强化练习。 |
| 学生评价 | 足球数字找位置游戏帮助我们更好的掌握了技术，变化练习感觉比较有意思。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第十四周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 |  提高学生身体各部分肌肉的力量，提高学生的身体对抗能力。 |
| 活动过程 | 1、发展上肢力量的练习。发展下肢力量的练习。蛙跳；单腿连续跳；立定三级跳。2、单杠引体向上；双杠双臂屈撑；俯卧撑；杠铃推举；哑铃等各种练习。3、发展腰腹力量的练习。4、 两人一组的对抗力量练习。5、教师示范＋集体练习纠正8、放松活动 |
| 活动小结 | 第十死周开始复习了交换步和跳换步平时也会练习，但是在本周进行了几种的练习，而且加入了上步和撤步的练习，帮助学生们把基本变化步伐强化练习。 |
| 学生评价 | 变化练习感觉比较有意思，前踢腿有一定难度。但是感觉到了小腿发力需要技巧，想做到老师的要求还需要多练习才能达到标准。 |

魏村小学2022-2023学年第一学期每周训练记载表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 足球 | 训练时间 | 第十六周 |
| 参与学生 | 应到 18 人，实到 18 人 |
| 活动内容 | 期末测试 |
| 活动过程 | 1、单脚自抛正脚面颠球练习。2、双脚交替正脚面颠球练习。3、多部位颠球练习。4、两人或多人交替多部位颠球练习。5、各种踢球动作的模仿练习。6、二人一球，一人用脚挡球（挡球脚脚尖稍翘起脚掌对球，离球约10厘米），另一人做助跑踢球练习。7、老师打分点评 |
| 活动小结 | 第十六周开始检测了所有的步伐和动作，对每位学生进行了打分和评价，帮助学生们把基本变化步伐强化练习。 |
| 学生评价 | 通过期末测试，更好的知道了自己的真实水平，想做到老师的要求还需要多练习才能达到标准。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 9.14 | 9.15 | 9.16 | 9.17 | 9.22 | 9.23 | 9.24 | 9.28 | 9.29 | 9.30 | 10.8 | 10.12 | 10.13 | 10.14 | 10.15 | 10.19 | 10.20 | 10.21 | 10.22 | 10.26 |
| 1 | 三1 | 卞翊辰 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 2 | 三3 | 张昊泽 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 3 |  | 姜心怡 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 4 |  | 陆秋 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 5 | 三4 | 毛梓涵 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 6 | 三5 | 蔡钰莀 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 7 |  | 蒋思彤 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 8 | 四1 | 倪亿婷 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 9 |  | 李信哲 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 10 | 四2 | 包钰城 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 11 |  | 勾语乐 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 12 |  | 陈烁瑶 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 13 | 四3 | 陈文博 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 14 |  | 周瞳 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 15 | 四4 | 高煜 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 16 | 四5 | 李君浩 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 17 |  | 蔡辰浩 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 18 |  | 王晨哲 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 19 | 四6 | 吴锐轩 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |
| 20 |  | 陈超凡 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ |

**魏村小学阳光少年宫（足球）**学生点名册

2022-2023学年第一学期 足球 社团学员考核记载表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 班级 | 平时表现 | 期末考核 | 总评 | 备注 |
| 穆瑶 | 二1 |  |  |  |  |
| 邹星彤 | 二1 |  |  |  |  |
| 贾锦文 | 二1 |  |  |  |  |
| 聂芯 | 二2 |  |  |  |  |
| 顾景萱 | 二2 |  |  |  |  |
| 张欣 | 二2 |  |  |  |  |
| 魏昕妍 | 二5 |  |  |  |  |
| 刘依瑄 | 二5 |  |  |  |  |
| 胡玥辰 | 二5 |  |  |  |  |
| 张含韵 | 二5 |  |  |  |  |
| 詹芷彤 | 三2 |  |  |  |  |
| 孙言 | 三5 |  |  |  |  |
| 龙淋莎 | 三5 |  |  |  |  |
| 黄芮 | 四1 |  |  |  |  |
| 朱晨熙 | 四2 |  |  |  |  |
| 钱欣怡 | 四2 |  |  |  |  |
| 杨苏涵 | 四2 |  |  |  |  |
| 蒋茜茜 | 四2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**注：考勤表请另外制作表格**

期末总结

在本学期的训练中，以基本训练为主同时提高专项也是本阶段训练的目标之一。针对个人的基本功进行适当安排。队员平常训练能根据教练制定的计划合理地完成，训练期间，学生能服从安排，及时地反馈信息。本学期的训练工作主要做了以下几方面：

　一、认真拟定训练计划，从组织、思想、技术、身体素质等具体环节上从严、从难地进行训练。

　二、加强训练工作

　对运动队的训练，管理严格，不断要加强思想教育，加强素质训练。提倡在三从一大的训练原则的前提下，着重“三抓”的训练。

　“三抓”为：

　　1、抓身体。抓好身体素质基础（快速跑，快速起动、弹跳力、力量和观察潜力，反应与应变潜力等）

2、抓技术。抓好技术基础

3、抓比赛。训练中常有计划地安排一些比赛，如特定规则的比赛，友谊比赛，适应性比赛等。

　通过近几个月的强化训练，队员的技战术水平都有了大幅提高。

　三、有计划的认真选材

　随着多数的队员即将升入毕业班，田径队面临新老交替。因此，在四年级中挑选了一批身材较高、体能条件优良、弹跳力好，对田径运动有浓厚兴趣，意志顽强，能吃苦耐劳而且文化学习认真，成绩较好的学生补充入队。由于近期天气比较热，所以队员们都一个个练的很苦，但他们不怕累，有时我们要结束训练了，可他们还要对我说让他们再练会。他们的这种精神让我们的心里也个性的高兴。所以我们要把这种精神一向持续下去。

本学期的训练工作已告一段落，期望能透过明年一年的认真、踏实训练，能够在来年的比赛中取得更大的进步。