“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 跳绳（周末）

辅导老师 金 黎

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二四年九月

**2024年春学期 跳绳 社团学生名单**

 辅导老师：金黎

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 一1 | 顾子瑜 | 21 | 一11 | 姚若熙 |
| 2 | 昌雨夕 | 22 | 一12 | 苗桉淇 |
| 3 | 郑皓 | 23 | 一13 | 罗雨桐 |
| 4 | 一2 | 夏思恬 | 24 | 姜涵宁 |
| 5 | 一3 | 赖茜 | 25 | 一14 | 潘毅超 |
| 6 | 陈雅菲 | 26 | 一15 | 于谦与 |
| 7 | 一4 | 安佳敏 | 27 | 于谦寻 |
| 8 | 一5 | 赵溢颖 | 28 | 一16 | 张灵毓 |
| 9 | 张芷菡 | 29 | 苌文萱 |
| 10 | 一6 | 陶亦初 | 30 | 一17 | 刘佳伊 |
| 11 | 蒋逸轩 | 31 | 一18 | 吕慧满 |
| 12 | 一7 | 冯书涵 | 32 | 刘域衡 |
| 13 | 一8 | 胡晨悦 | 33 | 一19 | 王初依 |
| 14 | 郭纹婷 | 34 | 祝一涵 |
| 15 | 一9 | 陈心悦 | 35 | 一20 | 陈诗雯 |
| 16 | 叶子轩 | 36 |  |  |
| 17 | 一10 | 徐昕梓 | 37 |  |  |
| 18 | 李海琳 | 38 |  |  |
| 19 | 一11 | 魏冉 | 39 |  |  |
| 20 | 邢语彤 | 40 |  |  |

**乡村少年宫 跳绳 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 一1 | 顾子瑜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 昌雨夕 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 郑皓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一2 | 夏思恬 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一3 | 赖茜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 陈雅菲 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一4 | 安佳敏 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一5 | 赵溢颖 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 张芷菡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一6 | 陶亦初 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 蒋逸轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一7 | 冯书涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一8 | 胡晨悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 郭纹婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一9 | 陈心悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 叶子轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一10 | 徐昕梓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 李海琳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一11 | 魏冉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 邢语彤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫 跳绳 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 一12 | 苗桉淇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一13 | 罗雨桐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 姜涵宁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一14 | 潘毅超 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一15 | 于谦与 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 于谦寻 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一16 | 张灵毓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 苌文萱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一17 | 刘佳伊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一18 | 吕慧满 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 刘域衡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一19 | 王初依 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 祝一涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一20 | 陈诗雯 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 课堂常规讲解和上课器材准备 |
| 2 | 跳短绳的动作和方法 |
| 3 | 跳短绳练习 |
| 4 | 跳短绳练习 |
| 5 | 一分钟跳短绳练习 |
| 6 | 一分钟跳短绳练习 |
| 7 | 10秒——短时间定时连续快速跳短绳练习 |
| 8 | 20秒——短时间定时连续快速跳短绳练习 |
| 9 | 30秒——短时间定时连续快速跳短绳练习 |
| 10 | 定量连续快速跳绳 |
| 11 | 定量连续快速跳绳 |
| 12 | 定量连续快速跳绳 |
| 13 | 定量连续快速跳绳 |
| 14 | 定量连续快速跳绳 |
| 15 | 定量连续快速跳绳 |
| 16 | 定量连续快速跳绳 |
| 17 | 期末考核 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.7 辅导老师 金黎

活动过程：1、老师讲解课堂常规。

2、学生热身徒手跳50个。

3、学生学习绳操。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.14 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.21 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.28 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.12 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.19 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.26 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.2 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.9 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.16 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.23 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.30 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.7 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.14 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.21 辅导老师 金黎

活动过程：1、学生进行热身跳绳1分钟。

2、学生进行绳操练习。

3、分组练习跳绳、设定目标跳绳。

4、回顾本次活动情况。