“童之韵”乡村少年宫

活动记录（平时）

活动内容 三、四年级排球社团

辅导老师 翁 婷、张雪菲

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二四年12月

**排球社团学生名单**

2024年9月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **班级** | **姓名** | **序号** | **班级** | **姓名** |
| 1 | 六5 | 闫涵 | 21 | 三3 | 刘溪妍 |
| 2 | 六13 | 黄瑜涵 | 22 | 三3 | 田欣悦 |
| 3 | 六14 | 贺熙瑶 | 23 | 四15 | 汪锦橙 |
| 4 | 五2 | 张子睦 | 24 | 三5 | 陈诺 |
| 5 | 五4 | 刘语涵 | 25 | 三8 | 田一轩 |
| 6 | 五7 | 焦佳寅 | 26 | 三20 | 陆可卿 |
| 7 | 五14 | 吴若涵 | 27 | 三9 | 蒋欣彤 |
| 8 | 五17 | 莫佳卉 | 28 | 三9 | 吴语桐 |
| 9 | 五15 | 陈楠熙 | 29 | 三13 | 刘芝涵 |
| 10 | 五15 | 陈婉蓓 | 30 | 三19 | 吕姝涵 |
| 11 | 四7 | 常书苑 | 31 | 三16 | 陈舒扬 |
| 12 | 四7 | 张鑫琪 | 32 | 三20 | 张凌汐 |
| 13 | 四8 | 丁艺欣 | 33 | 三20 | 张锦贻 |
| 14 | 四8 | 朱铭妤 | 34 | 三21 | 韩可心 |
| 15 | 四10 | 张如漪 | 35 | 三11 | 樊陶冉 |
| 16 | 四2 | 王夏逸 | 36 | 三21 | 朱怡苒 |
| 17 | 四11 | 周潼 | 37 | 六18 | 徐子涵 |
| 18 | 四17 | 朱静雅 | 38 | 三13 | 李淳熙 |
| 19 | 四3 | 肖芝涵 |  |  |  |
| 20 | 三21 | 叶沛沛 |  |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 | 9.4 | 9.5 | 9.11 | 9.12 | 9.18 | 9.19 | 9.25 | 9.26 | 10.9 | 10.10 | 10.16 | 10.17 | 10.23 | 10.24 | 10.30 | 10.31 | 11.6 |
| 六5 | 闫涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六13 | 黄瑜涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六14 | 贺熙瑶 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五2 | 张子睦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五4 | 刘语涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五7 | 焦佳寅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五14 | 吴若涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五17 | 莫佳卉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五15 | 陈楠熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五15 | 陈婉蓓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四7 | 常书苑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四7 | 张鑫琪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四8 | 丁艺欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四8 | 朱铭妤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四10 | 张如漪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 | 9.4 | 9.5 | 9.11 | 9.12 | 9.18 | 9.19 | 9.25 | 9.26 | 10.9 | 10.10 | 10.16 | 10.17 | 10.23 | 10.24 | 10.30 | 10.31 | 11.6 |
| 四2 | 王夏逸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四11 | 周潼 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四17 | 朱静雅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四3 | 肖芝涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三21 | 叶沛沛 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 刘溪妍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 田欣悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四15 | 汪锦橙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三5 | 陈诺 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三8 | 田一轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三20 | 陆可卿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三9 | 蒋欣彤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三9 | 吴语桐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三13 | 刘芝涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三19 | 吕姝涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 | 9.4 | 9.5 | 9.11 | 9.12 | 9.18 | 9.19 | 9.25 | 9.26 | 10.9 | 10.10 | 10.16 | 10.17 | 10.23 | 10.24 | 10.30 | 10.31 | 11.6 |
| 三16 | 陈舒扬 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三20 | 张凌汐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三20 | 张锦贻 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三21 | 韩可心 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三11 | 樊陶冉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三21 | 朱怡苒 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六18 | 徐子涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三13 | 李淳熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 | 11.7 | 11.13 | 11.14 | 11.20 | 11.21 | 11.27 | 11.28 | 12.4 | 12.5 | 12.11 | 12.12 | 12.18 | 12.19 | 12.25 | 12.26 |  |  |
| 六5 | 闫涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 六13 | 黄瑜涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 六14 | 贺熙瑶 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 五2 | 张子睦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 五4 | 刘语涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 五7 | 焦佳寅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 五14 | 吴若涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 五17 | 莫佳卉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 五15 | 陈楠熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 五15 | 陈婉蓓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四7 | 常书苑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四7 | 张鑫琪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四8 | 丁艺欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四8 | 朱铭妤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四10 | 张如漪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 | 11.7 | 11.13 | 11.14 | 11.20 | 11.21 | 11.27 | 11.28 | 12.4 | 12.5 | 12.11 | 12.12 | 12.18 | 12.19 | 12.25 | 12.26 |  |  |
| 四2 | 王夏逸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四11 | 周潼 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四17 | 朱静雅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四3 | 肖芝涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三21 | 叶沛沛 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三3 | 刘溪妍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三3 | 田欣悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 四15 | 汪锦橙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三5 | 陈诺 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三8 | 田一轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三20 | 陆可卿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三9 | 蒋欣彤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三9 | 吴语桐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三13 | 刘芝涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三19 | 吕姝涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 | 11.7 | 11.13 | 11.14 | 11.20 | 11.21 | 11.27 | 11.28 | 12.4 | 12.5 | 12.11 | 12.12 | 12.18 | 12.19 | 12.25 | 12.26 |  |  |
| 三16 | 陈舒扬 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三20 | 张凌汐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三20 | 张锦贻 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三21 | 韩可心 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三11 | 樊陶冉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三21 | 朱怡苒 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 六18 | 徐子涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 三13 | 李淳熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**排球社团学生成绩**

2024年 12月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 | 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 |
| 1 | 六5 | 闫涵 | 优秀 | 21 | 三3 | 刘溪妍 | 优秀 |
| 2 | 六13 | 黄瑜涵 | 优秀 | 22 | 三3 | 田欣悦 | 优秀 |
| 3 | 六14 | 贺熙瑶 | 优秀 | 23 | 四15 | 汪锦橙 | 优秀 |
| 4 | 五2 | 张子睦 | 优秀 | 24 | 三5 | 陈诺 | 优秀 |
| 5 | 五4 | 刘语涵 | 优秀 | 25 | 三8 | 田一轩 | 优秀 |
| 6 | 五7 | 焦佳寅 | 优秀 | 26 | 三20 | 陆可卿 | 优秀 |
| 7 | 五14 | 吴若涵 | 优秀 | 27 | 三9 | 蒋欣彤 | 优秀 |
| 8 | 五17 | 莫佳卉 | 优秀 | 28 | 三9 | 吴语桐 | 优秀 |
| 9 | 五15 | 陈楠熙 | 优秀 | 29 | 三13 | 刘芝涵 | 优秀 |
| 10 | 五15 | 陈婉蓓 | 优秀 | 30 | 三19 | 吕姝涵 | 优秀 |
| 11 | 四7 | 常书苑 | 优秀 | 31 | 三16 | 陈舒扬 | 优秀 |
| 12 | 四7 | 张鑫琪 | 优秀 | 32 | 三20 | 张凌汐 | 优秀 |
| 13 | 四8 | 丁艺欣 | 优秀 | 33 | 三20 | 张锦贻 | 优秀 |
| 14 | 四8 | 朱铭妤 | 优秀 | 34 | 三21 | 韩可心 | 优秀 |
| 15 | 四10 | 张如漪 | 优秀 | 35 | 三11 | 樊陶冉 | 优秀 |
| 16 | 四2 | 王夏逸 | 优秀 | 36 | 三21 | 朱怡苒 | 优秀 |
| 17 | 四11 | 周潼 |  | 37 | 六18 | 徐子涵 | 优秀 |
| 18 | 四17 | 朱静雅 |  | 38 | 三13 | 李淳熙 | 优秀 |
| 19 | 四3 | 肖芝涵 |  | 39 | 三3 | 刘溪妍 | 优秀 |
| 20 | 三21 | 叶沛沛 |  |  |  |  |  |

**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9.4 辅导老师翁婷、张雪菲

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、原地手型练习

4、原地固定球练习

5、合作抛接球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.5 辅导老师翁婷、张雪菲

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、原地手型练习

4、移动下垫固定球

5、追赶球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.11 辅导老师翁婷、张雪菲

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、原地手型练习

4移动垫固定球练习

5、追赶球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.12 辅导老师翁婷、张雪菲

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、垫移动球练习

4、一抛一接练习

5、追赶球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.18 辅导老师翁婷、张雪菲

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、原地垫固定球

4、一抛一接练习

5、移动步伐专项练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.19 辅导老师翁婷、张雪菲

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9.25 辅导老师翁婷、张雪菲

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、移动步伐训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.26 辅导老师翁婷、张雪菲

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、一分钟对墙垫球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.9 辅导老师翁婷、张雪菲

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、一分钟对墙垫球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.10 辅导老师翁婷、张雪菲

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、一分钟对墙垫球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.16 辅导老师翁婷、张雪菲

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、自抛自垫球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.17 辅导老师翁婷、张雪菲

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10.23 辅导老师翁婷、张雪菲

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10.24 辅导老师翁婷、张雪菲

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10.30 辅导老师翁婷、张雪菲

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 10.31 辅导老师翁婷、张雪菲

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11.6 辅导老师翁婷、张雪菲

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 11.7 辅导老师翁婷、张雪菲

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11.13 辅导老师翁婷、张雪菲

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 11.14 辅导老师翁婷、张雪菲

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11.20 辅导老师翁婷、张雪菲

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11.21 辅导老师翁婷、张雪菲

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11.27 辅导老师翁婷、张雪菲

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 11.28 辅导老师翁婷、张雪菲

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12.4 辅导老师翁婷、张雪菲

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12.5 辅导老师翁婷、张雪菲

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12.11 辅导老师翁婷、张雪菲

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 12.12 辅导老师翁婷、张雪菲

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12.18 辅导老师翁婷、张雪菲

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1219 辅导老师翁婷、张雪菲

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12.25 辅导老师翁婷、张雪菲

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、原地手型练习

4、原地固定球练习

5、合作抛接球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.26 辅导老师翁婷、张雪菲

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、原地手型练习

4、移动下垫固定球

5、追赶球