“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 篮球（周末）

辅导老师 沈晨阳

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

2024年9月

**篮球 社团学生名单**

**2024年9月**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **班级** | **姓名** |
| 1 | 一1 | 蒋玥 |
| 2 | 一1 | 沈儒霖 |
| 3 | 一2 | 张博 |
| 4 | 一2 | 易蒙正 |
| 5 | 一3 | 江颂宇 |
| 6 | 一3 | 纪宇鑫 |
| 7 | 一4 | 陆奕霏 |
| 8 | 一4 | 谢辰鸿 |
| 9 | 一5 | 缪彧李 |
| 10 | 一5 | 沈绪轩 |
| 11 | 一6 | 陈洛辰 |
| 12 | 一6 | 周思齐 |
| 13 | 一7 | 吕霖枫 |
| 14 | 一8 | 张昊泽 |
| 15 | 一8 | 贺子毅 |
| 17 | 一9 | 韩耀樟 |
| 18 | 一9 | 范泽轩 |
| 19 | 一10 | 彭德衡 |
| 20 | 一10 | 张博涵 |
| 21 | 一11 | 李盛锋 |
| 22 | 一11 | 李仁博 |
| 23 | 一12 | 黄恩泽 |
| 24 | 一12 | 施伟晨 |
| 25 | 一13 | 许煜恒 |
| 26 | 一13 | 王梓轩 |
| 27 | 一14 | 王晨宇 |
| 28 | 一14 | 张煜轩 |
| 29 | 一14 | 钟润泽 |
| 30 | 一15 | 陈林铠 |
| 31 | 一15 | 刘润周 |
| 32 | 一16 | 宋忻旸 |
| 33 | 一17 | 秦旻天 |
| 34 | 一17 | 王映勋 |
| 35 | 一18 | 蒋淑洋 |
| 36 | 一18 | 蒋承翰 |
| 37 | 一19 | 叶将晨 |
| 38 | 一19 | 陈沫言 |
| 39 | 一20 | 朱景澄 |
| 40 | 一20 | 韦梓慧 |

**乡村少年宫 篮球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 一1 | 蒋玥 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一1 | 沈儒霖 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一2 | 张博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一2 | 易蒙正 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一3 | 江颂宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一3 | 纪宇鑫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一4 | 陆奕霏 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一4 | 谢辰鸿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一5 | 缪彧李 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一5 | 沈绪轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一6 | 陈洛辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一6 | 周思齐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一7 | 吕霖枫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一8 | 张昊泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一8 | 贺子毅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一9 | 韩耀樟 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一9 | 范泽轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一10 | 彭德衡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一10 | 张博涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一11 | 李盛锋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一11 | 李仁博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一12 | 黄恩泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一12 | 施伟晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一13 | 许煜恒 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一13 | 王梓轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一14 | 王晨宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一14 | 张煜轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一14 | 钟润泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一15 | 陈林铠 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一15 | 刘润周 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一16 | 宋忻旸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一17 | 秦旻天 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一17 | 王映勋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一18 | 蒋淑洋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一18 | 蒋承翰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一19 | 叶将晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一19 | 陈沫言 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一20 | 朱景澄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一20 | 韦梓慧 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 身体素质 |
| 2 | 身体素质 |
| 3 | 脚步练习 |
| 4 | 脚步练习 |
| 5 | 脚步练习 |
| 6 | 传接球练习 |
| 7 | 传接球练习 |
| 8 | 传接球练习 |
| 9 | 双手运球练习 |
| 10 | 双手运球练习 |
| 11 | 体能练习 |
| 12 | 体能练习 |
| 13 | 双手运球练习 |
| 14 | 双手运球练习 |
| 15 | 双手运球练习 |
| 16 | 双手运球练习 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.7 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习：10分钟

4、身体素质练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.14 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习：10分钟

4、身体素质练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.21 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 12分钟

4、脚步练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 9.28 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 12分钟

4、脚步练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.12 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 12分钟

4、脚步练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.19 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 13分钟

4、传接球练习；15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.26 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 12分钟

4、传接球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.2 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、传球练习：70x3

4、传接球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.9 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 12分钟

4、双手运球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.16 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、传球练习：80x4

4、双手运球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.23 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 8分钟

4、身体素质练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.30 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 8分钟

4、身体素质练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.7 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、传球练习：80x4

4、双手运球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.14 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 8分钟

4、双手运球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.21 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、运球练习 8分钟

4、双手运球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 12.28 辅导老师 沈晨阳

活动过程

1、准备活动：绕篮球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、传球练习：80x4

4、双手运球练习：15分钟