“童之韵”乡村少年宫

活动记录（周末）

活动内容 排 球

辅导老师 丁啸涵 王贝

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二四年9月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 四2 | 叶俊熙 | 1 | 三8 | 张昕宇 |
| 2 | 四4 | 洪天佑 | 2 | 三11 | 陈文浩 |
| 3 | 四16 | 吉景元 | 3 | 三15 | 蒲骏逸 |
| 4 | 四19 | 孙思涵 | 4 | 三5 | 王远航 |
| 5 | 四1 | 李明阳 | 5 | 三12 | 李思祺 |
| 6 | 三7 | 王墨晗 | 6 | 三12 | 朱朋轩 |
| 7 | 三7 | 石国宸 | 7 | 四12 | 郑珂雨 |
| 8 | 三8 | 祝宇航 | 8 | 四12 | 钱梓濛 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**排球社团学生名单**

2024年9月

**排球社团学生成绩**

2024年9月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 | 序号 | 班级 | 姓名 | 成绩 |
| 1 | 四2 | 叶俊熙 | 优秀 | 1 | 三8 | 张昕宇 | 优秀 |
| 2 | 四4 | 洪天佑 | 优秀 | 2 | 三11 | 陈文浩 | 优秀 |
| 3 | 四16 | 吉景元 | 优秀 | 3 | 三15 | 蒲骏逸 | 优秀 |
| 4 | 四19 | 孙思涵 | 优秀 | 4 | 三5 | 王远航 | 优秀 |
| 5 | 四1 | 李明阳 | 优秀 | 5 | 三12 | 李思祺 | 优秀 |
| 6 | 三7 | 王墨晗 | 优秀 | 6 | 三12 | 朱朋轩 | 优秀 |
| 7 | 三7 | 石国宸 | 优秀 | 7 | 四12 | 郑珂雨 | 优秀 |
| 8 | 三8 | 祝宇航 | 优秀 | 8 | 四12 | 钱梓濛 | 优秀 |
| 9 |  |  |  | 9 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**乡村少年宫排球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四2 | 叶俊熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四4 | 洪天佑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四16 | 吉景元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四19 | 孙思涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四1 | 李明阳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 王墨晗 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 石国宸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三8 | 祝宇航 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三8 | 张昕宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三11 | 陈文浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三15 | 蒲骏逸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三5 | 王远航 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三12 | 李思祺 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三12 | 朱朋轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四12 | 郑珂雨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四12 | 钱梓濛 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 六12 | 邓嘉杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 垫球练习 |
| 2 | 身体素质练习 |
| 3 | 发球学练 |
| 4 | 垫球练习 |
| 5 | 身体素质练习 |
| 6 | 发球学练 |
| 7 | 移动步伐训练 |
| 8 | 发球练习 |
| 9 | 组内比赛 |
| 10 | 轮发球练习、移动训练 |
| 11 | 传垫球练习 |
| 12 | 身体素质练习 |
| 13 | 发球练习 |
| 14 | 组内比赛 |
| 15 | 完整练习 |
| 16 | 组内比赛 |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.7 辅导老师 丁啸涵 王贝

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、对墙垫球

4、对墙摸地垫球

5、双人打防训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.14 辅导老师丁啸涵 王贝

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、打防训练

4、双人隔网对垫

5、四人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.21 辅导老师丁啸涵 王贝

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、对墙垫球、移动垫球

4、双人隔网对抗训练

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.28 辅导老师丁啸涵 王贝

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、对墙垫球

4、双人对垫

5、多人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 10.12 辅导老师丁啸涵 王贝

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、对墙垫球、双人对垫、多人对垫

4、身体素质训练

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.19 辅导老师丁啸涵 王贝

活动过程1、热身

2、正面下手发球

3、徒手模仿练习

4、轮流抛球做发球练习

5、相距8－10米，做发球练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.26 辅导老师丁啸涵 王贝

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、对墙垫球、双人对垫、多人对垫

4、身体素质训练

5、放松活动

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 11.2 辅导老师丁啸涵 王贝

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、对墙垫球

4、双人对垫

5、多人对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.9 辅导老师丁啸涵 王贝

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、对墙垫球、移动垫球

4、双人隔网对抗训练

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.16 辅导老师 丁啸涵 王贝

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、对墙垫球

4、双人对垫

5、多人对垫

6、恢复性训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.23 辅导老师 丁啸涵 王贝

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、对墙垫球

4、对墙摸地垫球

5、双人打防训练

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.30 辅导老师丁啸涵 王贝

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、打防训练

4、双人隔网对垫

5、四人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.7 辅导老师丁啸涵 王贝

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、对墙垫球、移动垫球

4、双人隔网对抗训练

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.14 辅导老师丁啸涵 王贝

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、对墙垫球、移动垫球

4、双人隔网对抗训练

5、多人隔网对垫

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.21 辅导老师丁啸涵 王贝

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、打防训练

4、双人隔网对垫

5、四人隔网对垫