“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 乒乓球社团

辅导老师 陈佳

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二四年9月

**乒乓球社团学生名单**

2024年9月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 三11 | 魏嘉懿 | 21 | 五12 | 严家旭 |
| 2 | 三11 | 徐峥烨 | 22 | 五12 | 包雨希 |
| 3 | 四1 | 吴俞晨 | 23 | 五12 | 袁一菲 |
| 4 | 四1 | 杨国瑞 | 24 | 五15 | 蒋依涵 |
| 5 | 四1 | 李浩宇 | 25 | 五15 | 赵思语 |
| 6 | 四2 | 季亦凡 | 26 | 五16 | 李鑫鹏 |
| 7 | 四5 | 李奕凡 | 27 | 五17 | 吕逸凡 |
| 8 | 四7 | 夏宇 | 28 | 五17 | 顾宸骁 |
| 9 | 四7 | 万城 | 29 | 六3 | 王子宸 |
| 10 | 四17 | 殷启恒 | 30 | 六3 | 张鋆赫 |
| 11 | 四17 | 朱静雅 | 31 | 六10 | 王睿辰 |
| 12 | 四19 | 蒋雨欣 | 32 |  |  |
| 13 | 四19 | 冯玥瑶 | 33 |  |  |
| 14 | 四19 | 李婉苏 | 34 |  |  |
| 15 | 五3 | 廖佑喆 | 35 |  |  |
| 16 | 五3 | 单华松 | 36 |  |  |

**乡村少年宫乒乓球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三11 | 魏嘉懿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三11 | 徐峥烨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四1 | 吴俞晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四1 | 杨国瑞 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四1 | 李浩宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四2 | 季亦凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四5 | 李奕凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四7 | 夏宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四7 | 万城 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四17 | 殷启恒 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四17 | 朱静雅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四19 | 蒋雨欣 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四19 | 冯玥瑶 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四19 | 李婉苏 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五3 | 廖佑喆 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五3 | 单华松 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**薛乡村少年宫乒乓球社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五5 | 王御轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五7 | 薄奕 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五11 | 卢欣悦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五12 | 李鸿彦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五12 | 严家旭 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五12 | 包雨希 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五12 | 袁一菲 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五15 | 蒋依涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五15 | 赵思语 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五16 | 李鑫鹏 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五17 | 吕逸凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 五17 | 顾宸骁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 六3 | 王子宸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 六3 | 张鋆赫 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
| 六10 | 王睿辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 移动步伐学练 |
| 2 | 乒乓击球学练 |
| 3 | 身体素质练习 |
| 4 | 垫球练习 |
| 5 | 移动步伐学练 |
| 6 | 乒乓击球学练 |
| 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 | 乒乓击球学练 |
| 13 | 移动步伐学练 |
| 14 | 乒乓击球学练 |
| 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9.7 辅导老师陈佳

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、垫球手型学练

4、一抛一接

5、合作抛接球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.14 辅导老师陈佳

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、垫球手型练习

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9.21 辅导老师陈佳

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、对墙垫球一分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期9.28 辅导老师陈佳

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、对墙垫球近

4、一抛一垫

5、较远距离对墙垫球

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.12 辅导老师陈佳

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、上肢力量训练拉伸

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.19 辅导老师陈佳

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、跳跃训练：蛙跳、开合跳组合练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.26 辅导老师陈佳

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、移动练习、单脚跳跃练习组合练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.2 辅导老师陈佳

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11.9 辅导老师陈佳

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11.16 辅导老师陈佳

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11.23 辅导老师陈佳

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11.30 辅导老师陈佳

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12.7 辅导老师陈佳

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12.14 辅导老师陈佳

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12.21 辅导老师陈佳

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