

## 2018年B02排球培训队第7次例常活动

日期 : 07/02/2018 (三)  
时间 : 2.55pm - 4.10pm  
出席人数 : 59人 (全勤)

### 流程表:

2.55pm - 3.00pm	集合完毕+点名
3.00pm - 3.15pm	热身
3.15pm - 4.55pm	初中男生: 场内训练 高中男生: 场外训练 高初中女生: 场外训练
4.55pm - 4.10pm	暖身
	交代事项
	解散

### 活动内容:

#### 初中男生

3.00pm ~ 3.10pm 热身+跑步  
3.10pm ~ 3.15pm 来回冲刺  
3.15pm ~ 4.10pm 练队形

#### 高中男生

3.00pm ~ 3.15pm 热身  
3.15pm ~ 4.10pm 场外训练  
i. 跳绳 (双次/50下次)  
ii. 场外垫球

#### 高初中女生

3.00pm ~ 3.30pm 热身+跑圈  
3.30pm ~ 3.50pm 三人一组扣球、接球和举球 (轮流当扣球手、接球员和举球手)  
3.50pm ~ 4.10pm 两人一组原地扣球 (每10颗轮换)

**交代事项：**

1. 财政提醒初一初二的新会员缴交会费（RM15），最迟下个星期一（12/2）交。
2. 星期二班级赛的服务人员忘记收齐用具，老师提醒各组监督同学要注意此问题。
3. 新春售卖活动将于明天（08/2）开始，筹委主席交代有关服务的工作岗位。
4. 有在2月14日参加新春的一系列活动的会员必须在明天（08/12）前交上班导师签名的证明纸，以兹证明，方便当天的工作分配。
5. 团圆饭负责人点算团圆饭出席人数。

**结论：**

今天男女各队的训练状况都犹如平日般。过去6次例常活动中，今天是第一次全勤，希望本培训队可以一直保持全勤，这样才能让本培训队的全勤率更高。