

揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五 ~ 二〇二六 学年 第 一 学期

授课计划时数:	32	学时
授 课 周 数:	16	学时
每周教学时数:	2	学时

专业 _____ 班别 25级公体南枝拳8、9班
任课教师 林拥源
课程名称 体育一（南枝拳）
教材名称 《大学体育与健康信息化教程》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二五年九月一日 填

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
3	9月22日至 9月26日	2	讲解、实践	1、南枝拳古今发展概况 2、南枝拳基本功 3、身体素质练习	
4	9月29日至 10月3日	2	实践	1、复习基本手形、步法 2、南枝拳“削竹”套路第一段动作 3、身体素质练习	
5	10月6日至 10月10日	2	实践	1、复习南枝拳“削竹”套路第一段第1—2个动作 2、南枝拳“削竹”套路第一段:第3—6个动作 3、身体素质练习	
6	10月13日至 10月17日	2	实践	1、复习南枝拳“削竹”套路第一段1-6个动作 2、南枝拳“削竹”套路第一段:第7—10个动作 3、身体素质练习	
7	10月20日至 10月24日	2	实践	1、复习南枝拳（削竹）第一段全部招式并连贯起来 2、身体素质练习	
8	10月27日至 10月31日	2	实践	1、复习南枝拳（削竹）套路第一段动作 2、南枝拳“削竹”套路第二段第1-3个动作 3、身体素质练习	
9	11月3日至 11月7日	2	实践	1、复习南枝拳“削竹”套路第二段第1-3个动作 2、南枝拳“削竹”套路第二段第4-6个动作 3、身体素质练习	
10	11月10日至 11月14日	2	实践	1、复习南枝拳“削竹”套路第二段第1-6个动作 2、南枝拳“削竹”套路第二段第7-9个动作 3、身体素质练习	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
11	11月17日至 11月21日	2	实践	1、复习南枝拳（削竹）第二段全部招式并连贯起来 2、身体素质练习	
12	11月24日至 11月28日	2	实践	1、复习南枝拳“削竹”套路第一、二段动作 2、南枝拳“削竹”套路第三段第1-3个动作 3、身体素质练习	
13	12月1日至 12月5日	2	实践	1、复习南枝拳“削竹”套路第三段第1-3个动作 2、南枝拳“削竹”套路第三段第4-6个动作 3、身体素质练习	
14	12月8日至 12月12日	2	实践	1、复习南枝拳“削竹”套路第三段第1-6个动作 2、南枝拳“削竹”套路第三段第7-9个动作 3、身体素质练习	
15	12月15日至 12月19日	2	实践	1、复习南枝拳（削竹）第三段全部招式并连贯起来 2、身体素质练习	
16	12月22日至 12月26日		实践	1、复习南枝拳基本功 2、复习南枝拳“削竹”套路第一至三段全部动作 3、身体素质练习	
17	12月29日至 1月2日	2	考试	期末南枝拳专项考核	
18	1月5日至 1月9日	2	考试	期末身体素质考核	

说明：此表一式四份，由任课教师填写，于开学前一周内交系办公室，由系主任审核。一份由教师保存；一份由教师所在系办公室和学生所在系办公室作为“教师业务档案”保存；一份送教务处备案。