

# 揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五 ~ 二〇二六 学 年 第 二 学 期

授课计划时数:	36	学时
授 课 周 数:	18	周
每周教学时数:	2	学时

专 业 公共体育

任课教师 罗林苗 陈冰 张策 林秋生

课程名称 体育二团队飞盘

教材名称 大学体育与健康信息化教程

系主任（签名） 巫会朋

2026 年 2 月 15 日填

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
1	3月2日至 3月6日	2	讲授	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飞盘的历史、来源、现状</li> <li>2. 飞盘精神</li> <li>3. 反手直线掷盘动作、双手夹接飞盘技术</li> </ol>	
2	3月9日至 3月13日	2	讲授	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习反手直线掷盘动作、双手夹接盘技术</li> <li>2. 学习正手直线掷飞盘、双手边框接盘技术</li> </ol>	
3	3月16日至 3月20日	2	讲授	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习正手传接盘技术</li> <li>2. 学习反手弧线掷盘技术</li> <li>3. 身体素质训练</li> </ol>	
4	3月23日至 3月27日	2	讲授	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习反手弧线掷盘技术</li> <li>2. 学习正手弧线掷盘技术</li> </ol>	
5	3月30日至 4月3日	2	讲授	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习 hammer 掷盘技术</li> <li>2. 身体素质练习</li> </ol>	
6	4月6日至 4月10日	2	讲授	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Give and Go 跑位练习</li> <li>2. 身体素质训练</li> </ol>	
7	4月13日至 4月17日	2	讲授	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三人穿插式传接盘训练</li> <li>2. 教学比赛</li> <li>3. 身体素质训练</li> </ol>	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
8	4月20日至 4月24日	2	讲授	1. 三人攻二人防战术训练 2. 教学比赛 3. 身体素质训练	
9	4月27日至 5月1日	2	讲授	1 学习斜插直传进攻战术 2 教学比赛	
10	5月4日至 5月8日	2	讲授	1. 传接盘技术练习 2. 学习竖排战术 3. 身体素质训练	
11	5月11日至 5月15日	2	讲授	1. 传接盘技术练习 2. V字变向跑接盘练习 3. 身体素质训练	
12	5月18日至 5月22日	2	讲授	1 竖排进攻循环练习 2 人盯人防守练习	
13	5月25日至 5月29日	2	讲授	1 躲避盘比赛简易规则 2 躲避盘比赛	
14	6月1日至 6月5日	2	讲授	1. 横传跑位练习 2. 闪电型跑位接盘	
15	6月8日至 6月12日	2	讲授	1、控盘手配合训练 2、教学比赛	
16	6月15日至 6月19日	2	讲授	1 长传推进训练 2 教学比赛	

17	6月22日 至 6月26日	2	考核	迎盘跑动中的传接盘测试	
18	6月29日 至 7月3日	2	考核	迎盘跑动中的传接盘测试	

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。