



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教学日历

2025-2026 学年第二学期

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

专业 体育教育 班别 2024 级

任课教师 程新年

课程名称 跳绳

教材名称 跳绳

系主任（签名） _____

二〇二六年二月二十六日 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	实践	1、学习巩固并脚跳身体姿势，并进行练习； 2、速度竞赛 3、身体素质练习。	选项 理论
2	3月9日至 3月13日	2	实践	1、学习30秒双脚并脚跳跳绳技能； 2、速度竞赛 3、身体素质练习。	
3	3月16日至 3月20日	2	实践	1、跟随音乐双脚并脚跳绳； 2、一分钟竞速跳绳； 3、身体素质练习。	
4	3月23日至 3月27日	2	实践	1、正摇、反摇跳； 1、身体素质练习； 2、节奏感练习。	
5	3月30日至 4月3日	2	实践	1、短绳基本跳法； 2、身体素质练习； 3、节奏感练习。	
6	4月6日至 4月10日	2	实践	1、复习短绳基本跳法； 2、单人基本跳（编花）； 3、学习双脚并脚跳跳绳技能。	
7	4月13日至 4月17日	2	实践	1、复习短绳基本跳法、单人基本跳（编花） 2、复习双脚并脚跳跳绳技能； 3、打脚跳和侧打脚跳； 4、身体素质练习。	
8	4月20日至 4月24日	2	实践	1、花样跳绳换把的技术； 2、30秒双脚并脚快速跳绳。 3、身体素质练习。	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
9	4月27日至 5月1日	2	实践	1、双人跳绳； 2、跟随音乐两分钟耐力轮换跳绳； 3、身体素质练习。	
10	5月4日至 5月8日	2	实践	1、双人跳绳 跳长绳； 2、身体素质练习。	
11	5月11日至 5月15日	2	实践	1、跳长绳。 2、学习大众等级动作（一级）。 3、身体素质练习。	
12	5月18日至 5月22日	2	实践	1、学习大众等级动作（一级）。 2、跟随音乐自由组合四种步伐跳绳。 3、身体素质练习。	
13	5月25日至 5月29日	2	实践	1、学习大众等级动作（一级）。 2、身体素质练习。	
14	6月1日至 6月5日	2	实践	1、复习大众等级动作（一级） 2、学习大众等级动作（二级）。 2、身体素质练习。	

15	6月8日至 6月12日	2	实践	1、复习大众等级动作（一级）。 2、学习大众等级动作（二级）。 3、身体素质练习。	
16	6月15日至 6月19日	2	实践	1、学习大众等级动作（二级）。 2、身体素质练习。	
17	6月22日至 6月26日	2	实践	1、成套动作学习。 2、身体素质练习。	
18	6月29日至 7月3日			复习与考试	

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。