

揭阳职业技术学院教学日历

2025~2026 学年第 二 学期

授课计划时数： 36	学时
授 课 周 数： 9	学时
每周教学时数： 4	学时

专业 体育教育 班别 体教 251、252

任课教师 曾喜佳

课程名称 游泳普修

教材名称 《游泳》

系主任（签名） 巫会朋

2026 年 2 月 15 日 填

揭阳职业技术学院教务处编制

周数	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
10	5月4日至 5月8日	4	讲授	专项理论：1. 游泳运动的意义及发展概况；2. 游泳的安全与卫生；3. 游泳运动的基本原理；4. 四种泳姿技术的介绍	
11	5月11日至 5月15日	4	实践	1. 熟悉水性，消除怕水心理。 2. 掌握水中站立、行走、水中呼吸、漂浮、滑行等基本技能。	
12	5月18日至 5月22日	4	实践	熟悉水性：水中呼吸、浮体、滑行。 2. 蛙泳技术：腿部动作：收腿、翻脚、鞭状蹬水	
13	5月25日至 5月29日	4	实践	1. 蛙泳技术：腿部动作：收腿、翻脚、鞭状蹬水	
14	6月1日至 6月5日	4	实践	1. 蛙泳技术：腿部动作：收腿、翻脚、蹬、夹水，滑行蹬蛙泳腿的练习。 2. 蛙泳技术：臂部动作：划水轨迹及“高肘” 3. 学习爬泳腿部动作技术	
15	6月8日至 6月12日	4	实践	1. 蛙泳技术：腿部动作：收腿、翻脚、蹬、夹水，滑行蹬蛙泳腿的练习。 2. 蛙泳技术：呼吸：早呼吸、晚呼吸技术 3. 复习爬泳腿部技术动作 4. 学习爬泳臂部技术动作	
16	6月15日至 6月19日	4	实践	1. 蛙泳技术完整动作配合（臂与呼吸和臂腿呼吸完整的配合） 2. 复习爬泳腿部、臂部技术 3. 学习爬泳臂与呼吸的配合	
17	6月22日至 6月26日	4	实践	1. 蛙泳技术：出发与转身：“抓台式出发”、摆动式转身、一次潜泳滑行 2. 复习爬泳腿、臂；呼吸与腿、臂动作配合 3. 学习爬泳完整动作的配合 4. 学习反蛙泳配合游 5. 学习踩水技术	

18	6月29日 至 7月3日	4	实践	1. 水中长距离游练习，提高技术动作质量和耐力素质 2. 蛙泳技术考试	
----	--------------------	---	----	--	--

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。