

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 全校各专业 班别 形体舞蹈2025级

任课教师 郑 璇

课程名称 体育二

教材名称 大学体育与健康信息化教程

系主任（签名） 巫会朋

二〇二六年 二 月 二十 日填

揭阳职业技术学院教务处编制

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+实践	1、复习基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、复习基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、复习组合二：压腿，蹲组合、擦地组合、控腿组合	
2	3月9日至 3月13日	2	讲授+实践	1、复习基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、复习基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、复习组合二：压腿，蹲组合、擦地组合、控腿组合	
3	3月16日至 3月20日	2	讲授+实践	1、手位练习：掏手。 2、基本中段练习：提沉冲 3、基本组合二：掏手组合、提沉组合去	
4	3月23日至 3月27日	2	讲授+实践	1.手位练习：掏手。 2、基本中段练习：提沉冲 3、基本组合二：掏手组合、提沉组合去	
5	3月30日至 4月3日	2	讲授+实践	1.手位练习：掏手。 2、基本中段练习：提沉冲 3、基本组合二：掏手组合、提沉组合去	
6	4月6日至 4月10日	2	讲授+实践	1.手位练习：掏手。 2、基本中段练习：提沉冲 3、基本组合二：掏手组合、提沉组合去	
7	4月13日至 4月17日	2	讲授+实践	1、手位练习：掌、拳 2、脚位练习：丁字位、子午相 3、复习组合：摊掌、推掌	
8	4月20日至 4月24日	2	讲授+实践	1、手位练习：掌、拳 2、脚位练习：丁字位、子午相 3、复习组合：摊掌、推掌	
9	4月27日至 5月1日	2	讲授+实践	1、手位练习：掌、拳 2、脚位练习：丁字位、子午相 3、复习组合：摊掌、推掌	
10	5月4日至 5月8日	2	讲授+实践	1、手位练习：掌、拳 2、脚位练习：丁字位、子午相 3、复习组合：摊掌、推掌	

11	5月11日至5月15日	2	讲授+实践	1、基本手位练习：摊掌 2、中段练习：提冲 3、基本组合：冲靠组合，提冲+摊掌这组合	
12	5月18日至5月22日	2	讲授+实践	1、基本手位练习：摊掌 2、中段练习：提冲 3、基本组合：冲靠组合，提冲+摊掌这组合	
13	5月25日至5月29日	2	讲授+实践	1、基本手位练习：摊掌 2、中段练习：提冲 3、基本组合：冲靠组合，提冲+摊掌这组合	
14	6月1日至6月5日	2	讲授+实践	1、基本手位练习：摊掌 2、中段练习：提冲 3、基本组合：冲靠组合，提冲+摊掌这组合	
15	6月8日至6月12日	2	讲授+实践	1、复习手位脚位练习 2、基本组合二：舞蹈组合两组	
16	6月15日至6月19日	2	讲授+实践	1、复习手位脚位练习 2、基本组合二：舞蹈组合两组	
17	6月22日至6月26日	2	实践	身体素质考查 1、复习手位练习：掌、拳、掏掌、摊掌 2、复习脚位练习：丁字位、子午相 3、基本中段练习：提、沉、冲， 4、基本组合：掏手组合，提沉组合，摊掌推掌组合，冲靠组合，提冲+摊掌组合	
18	6月29日至7月3日	2	实践	形体舞蹈专项考查	

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。