

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:	18	周
每周教学时数:	2	学时

专业 公共体育 班别 太极拳 1—9 班

任课教师 曾喜佳、连远斌、林桂生、吴泽丰、钟晓雄

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

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、练习太极拳基本手法、步法 2、素质练习	
2	3月9日至 3月13日	2	实践	1、复习太极拳基本手法、步法 2、素质练习	
3	3月16日至 3月20日	2	实践	1、练习太极拳基本步法 2、学习太极拳的基本原理和养生知识 3、学习太极拳的第一组内容：起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅 4、素质练习	
4	3月23日至 3月27日	2	实践	1、学习内容：左右搂膝拗步、手挥琵琶 2、素质练习	
5	3月30日至 4月3日	2	实践	2、学习内容：左右倒卷肱 3、素质练习	
6	4月6日至 4月10日	2	实践	1、复习前课内容。学习太极拳的第三组内容：左揽雀尾、右揽雀尾 2、素质练习	
7	4月13日至 4月17日	2	实践	1、学习内容：单鞭、云手、单鞭。 2、素质练习	

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	实践	1、学习内容:高探马、右蹬腿 2、2、素质练习	
9	4月27日至 5月1日	2	实践	3、学习内容:双峰贯耳、转身左蹬腿 2、素质练习	
10	5月4日至 5月8日	2	实践	1、学习内容:左下势独立、右下势独立 2、素质练习	
11	5月11日至 5月15日	2	实践	1、学习内容:左右穿梭、海底针、闪通臂 2、素质练习	
12	5月18日至 5月22日	2	实践	1、学习内容:转身搬拦捶、如封似闭 2、素质练习	
13	5月25日至 5月29日	2	实践	1、学习十字手、收势 2、素质练习	
14	6月1日至 6月5日	2	实践	1、全套复习 2、素质练习	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
15	6月8日至 6月12日	2	实践	1、学习推手 2、素质练习	
16	6月15日至 6月19日	2		考试	
17	6月22日至 6月26日	2		考试	
18	6月29日至 7月3日	2		机动	
	月日至 月日				
	月日至 月日				
	月日至 月日				

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。