



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 公共体育 班别 2025 级羽毛球 1-9 班

任课教师 林秋生、郑顺新、连波杰

课程名称 《体育二》

教材名称 《体育与健康信息教程》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二六年 三月一日 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	理论 实践	1. 羽毛球运动的起源与发展 2. 羽毛球场地及器材 3. 基本握拍法 4. 握拍法、正手发高远球和发网前球技术	
2	3月9日至 3月13日	2	实践	1. 学习羽毛球后场正手击直线和对角高远球技术，让学生初步掌握后场击高球技术。 2. 巩固羽毛球正手和反手握拍技术。 3. 巩固羽毛球正手发高远球技术。 4. 羽毛球专项体能训练	
3	3月16日至 3月20日	2	实践	1. 学习羽毛球后场交换腿起跳步法，让学生初步掌握后场起跳击球技术。 2. 巩固羽毛球正手和反手握拍技术。 3. 巩固羽毛球正手发高远球技术。	
4	3月23日至 3月27日	2	实践	1. 学习羽毛球后退步法，让学生初步掌握后退步法。 2. 巩固羽毛球正手发高远球技术。 3. 巩固羽毛球后场正手击高球技术，并结合交换腿起跳击高球。	
5	3月30日至 4月3日	2	实践	1. 巩固羽毛球正手和反手握拍技术。 2. 巩固羽毛球正手发高远球技术。 3. 巩固羽毛球后场正手击直线和对角高远球技术。 4. 巩固羽毛球后退步法。	
6	4月6日至 4月10日	2	实践	1. 学习羽毛球后场头顶杀直线和杀对角球动作，让学生初步掌握后场杀球技术。 2. 复习羽毛球后退步法，让学生熟练掌握后退步法并完成击球技术。 3. 巩固羽毛球正、反手的握拍动作、正手发高远球和后场击高球技术。	
7	4月13日至 4月17日	2	实践	1. 巩固羽毛球后退步法，让学生进一步掌握后退步法。 2. 巩固羽毛球后场正手击高球技术，并结合交换腿起跳击高球。 3. 巩固羽毛球后场正手杀球技术，并结合交换腿起跳杀球。	

8	4月20日至 4月24日	2	实践	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习羽毛球网前正手挑对角球技术，让学生初步掌握网前挑对角球动作要领。 2. 巩固后场正手吊对角球技术。 3. 素质练习：跳绳（双摇）。 	
9	4月27日至 5月1日	2	实践	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习羽毛球后场正手吊对角球技术，让学生初步掌握正手吊对角球动作要领。 2. 巩固后退步法。 3. 巩固后场正手击高球和杀球技术。 4. 教学比赛 	
10	5月4日至 5月8日	2	实践	<ol style="list-style-type: none"> 1 教学比赛 2 教学比赛（小组对练） 3 教学比赛（小组循环比赛） 	
11	5月11日至 5月15日	2	实践	<ol style="list-style-type: none"> 1 教学比赛 2 教学比赛（小组对练） 3 教学比赛（小组循环比赛） 	
12	5月18日至 5月22日	2	实践	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习羽毛球后场头顶吊对角球技术，让学生初步掌握头顶吊对角球。 2. 巩固后场杀球和正手吊对角球技术。 3. 巩固正手挑球技术。 4. 步法练习：后场两点。 	
13	5月25日至 5月29日	2	实践	<ol style="list-style-type: none"> 1. 巩固羽毛球正手发高远球、平高球、平快球技术。 2. 巩固正手、头顶击高球和正手、头顶杀球技术。 3. 巩固正手吊对角球和正手挑对角球技术。 4. 技术组合：后场高球、吊球、杀球结合交换腿起跳步法。 	
14	6月1日至 6月5日	2	实践	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习羽毛球后场正手杀直线和杀对角球动作，让学生初步掌握后场杀球技术。 2. 复习羽毛球后场交换腿起跳步法，让学生掌握后场起跳击球技术。 3. 巩固羽毛球正、反手的握拍动作、正手发高远球和后场击高球技术。 	
15	6月8日至 6月12日	2	实践	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习羽毛球网前反手挑对角球技术，并在实践中运用。 2. 巩固后场正手吊对角球和正手挑对角球技术； 3. 巩固后场头顶吊对角球技术。 	

16	6月15日至 6月19日	2	实践	1. 巩固基本技术。 2. 技术组合练习。	
17	6月22日至 6月26日	2	实践	1、复习正手发网前球平高球技术，学习发平快球技术 2、复习：反手发球 3、复习：正手发高远球 4、复习步法练习	
18	6月29日至 7月3日	2	考试	考试： 1 正手打高远球技术 2 正手发高远球 3 反手发网前球技术 4 教学总结	

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。