

揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五~二〇二六 学年第一 学期

授课计划时数:	32	学时
授课周数:	16	学时
每周教学时数:	2	学时

专业 _____ 班别 2025级公体太极拳1-9班

任课教师 钟晓雄、林桂生、吴泽丰、邓耀明
连远斌、曾喜佳

课程名称 体育一（太极）

教材名称 《大学体育与健康信息化教程》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二五年 九 月 一 日 填

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
3	9月22日至 9月26日	2	实践	起势 野马分鬃	
4	9月29日至 10月3日	2	实践	白鹤亮翅、搂膝拗步	
5	10月6日至 10月10日	2	实践	手挥琵琶 倒卷肱	
6	10月13日至 10月17日	2	实践	左揽雀尾 右揽雀尾	
7	10月20日至 10月24日	2	实践	单鞭 云手 单鞭	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	高探马 右蹬脚 双峰贯耳	
9	11月3日至 11月7日	2	实践	转身左蹬脚 左下势独立	

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。

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
10	11月10日至 11月14日	2	实践	右下势独立 右玉女穿梭 左玉女穿梭	
11	11月17日至 11月21日	2	实践	海底针 闪通臂	
12	11月24日至 11月28日	2	实践	搬拦捶 如封似闭	
13	12月1日至 12月5日	2	实践	十字手、收势	
14	12月8日至 12月12日	2	实践	复习 野马分鬃, 3白鹤亮翅、4搂膝拗步	
15	12月15日至 12月19日	2	实践	复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步手挥琵琶 倒卷肱	
16	12月22日至 12月26日	2	实践	. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭	
17	12月29日至 1月2日	2	实践	1. 复习: 起式、野马分鬃 白鹤亮翅、搂膝拗步 手挥琵琶 倒卷肱 左揽雀尾 右揽雀尾 单鞭 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳转身左蹬脚 左下势独立	
18	1月5日至 1月9日	2	实践	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。