

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 体育教育 班别 251、252

任课教师 何丽琴、罗林苗

课程名称 田径

教材名称 《田径运动》

系主任（签名） 巫会朋

2026 年 3 月 1 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	实践	跳高: 1 介绍背越式跳高 2 跳高专门练习 3 原地做起跳倒肩挺髋练习 4 身体素质练习	
2	3月9日至 3月13日	2	实践	跳高: 1 原地起跳落跳高垫 2 一步起跳落垫 3 两步起跳落垫 4 三步起跳落垫	
3	3月16日至 3月20日	2	实践	跳高: 1 原地起跳落跳高垫 2 四步起跳落垫 3 学习弧线助跑技术 4 学习跑跳结合技术	
4	3月23日至 3月27日	2	实践	跳高: 1 复习起跳技术 2 原地做起跳倒肩挺髋练习 3 学习助跑与起跳相结合的技术 4 身体素质练习	
5	3月30日至 4月3日	2	实践	跳高: 1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 学习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习	
6	4月6日至 4月10日	2	实践	跳高: 1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 复习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习	
7	4月13日至 4月17日	2	实践	跳高: 1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 复习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习	
8	4月20日至 4月24日	2	实践	跳高: 1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 巩固和提高背越式跳高完整技术	
9	4月27日	2	实践	跳高: 1 考核	

	至 5月1日				
10	5月4日 至 5月8日	2	实践	跨栏: 1 介绍跨栏跑技术概念 2 学习和掌握过栏技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练	
11	5月11日 至 5月15日	2	实践	跨栏: 1 复习过栏技术 2 学习和掌握栏间跑技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练	
12	5月18日 至 5月22日	2	实践	跨栏: 1 复习过栏技术和栏间跑技术 2 学习过栏与栏间跑相结合技术 3 专项身体素质训练	
13	5月25日 至 5月29日	2	实践	跨栏: 1 复习过栏与栏间跑相结合技术 2 学习起跑过第一栏技术 3 学习过前三栏技术 4 专项身体素质训练	
14	6月1日 至 6月5日	2	实践	跨栏: 1 复习过栏与栏间跑相结合技术 2 复习起跑过第一栏技术 3 复习过前三栏技术 4 专项身体素质训练	
15	6月8日 至 6月12日	2	实践	跨栏: 1 复习起跑过前三栏技术 2 学习半程跨栏技术 3 专项身体素质训练	
16	6月15日 至 6月19日	2	实践	跨栏: 1 复习起跑过前三栏技术 2 学习半程跨栏技术 3 专项身体素质训练	
17	6月22日 至 6月26日		实践	跨栏: 1 复习半程跨栏技术 2 学习全程跨栏技术 3 专项身体素质训练	
18	6月29日 至 7月3日		实践	跨栏: 1 竞赛组织和裁判法 2 考核	

	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。