

# 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:	72	学时
授 课 周 数:	18	周
每周教学时数:	4	学时

专业 体育教育 班别 241、242、3+241

任课教师 连波杰

课程名称 健美操专选四

教材名称 《形体健美与健美操》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二六年 三 月 一 日 填

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	1. 介绍本学期教学内容、任务及考核内容、方法、标准与要求。 2. 健美操运动概述。 3. 介绍本学期上课内容及要求	
1	3月2日至 3月6日	2	讲授	学习健美操基本动作（动作讲解）	
2	3月9日至 3月13日	2	讲授	学习健美操基本动作（强化训练）	
2	3月9日至 3月13日	2	讲授	学习健身健美操基本步伐	
3	3月16日至 3月20日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合一（右方向）。	
3	3月16日至 3月20日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合一（右方向） 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合一（左方向）	
4	3月23日至 3月27日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合一。 2. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合二（右方向）。	
4	3月23日至 3月27日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合二（右方向）。 2. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合二（左方向）。	
5	3月30日至 4月3日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合一和组合二。	

5	3月30日 至 4月3日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合三（右方向）。 2. 柔韧素质练习	
6	4月6日 至 4月10日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合三（左方向）。 2. 柔韧素质练习	
6	4月6日 至 4月10日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合一、二、三。 3. 耐力素质练习	
7	4月13日 至 4月17日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合四（右方向）。	
7	4月13日 至 4月17日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合四（右方向）。 2. 强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合四（左方向）。 3. 耐力素质练习	
8	4月20日 至 4月24日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合三和组合四。	
8	4月20日 至 4月24日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准4级——地面动作。	
9	4月27日 至 5月1日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准4级成套动作。	
9	4月27日 至 5月1日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合一（右方向）。	

10	5月4日至5月8日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合一（右方向） 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合一（左方向）	
10	5月4日至5月8日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合一。 2. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合二（右方向）。	

11	5月11日至5月15日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合二（右方向）。 2. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合二（左方向）。	
11	5月11日至5月15日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合一和组合二。	
12	5月18日至5月22日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合三（右方向）。 2. 柔韧素质练习	
12	5月18日至5月22日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合三（左方向）。 2. 柔韧素质练习	
13	5月25日至5月29日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合一、二、三。 3. 耐力素质练习	
13	5月25日至5月29日	2	讲授	强化训练健美操大众锻炼标准4级——组合四（右方向）。	

14	6月1日至 6月5日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合四（右方向）。 2. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合四（左方向）。 3. 耐力素质练习	
14	6月1日至 6月5日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——组合三和组合四。	
15	6月8日至 6月12日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级——地面动作。	
15	6月8日至 6月12日	2	讲授	1. 强化训练健美操大众锻炼标准5级成套动作。	
16	6月15日至 6月19日	2	讲授	学习竞技健美操套路5个8拍，教师随堂指导	
16	6月15日至 6月19日	2	讲授	学习竞技健美操套路7个8拍，教师随堂指导	
17	6月22日至 6月26日	2	讲授	学习竞技健美操地下难度及过得链接，教师随堂指导	
17	6月22日至 6月26日	2	理论	完成连接竞技健美操套路12个8拍操化与难度动作、过度链接，教师随堂指导	
18	6月29日至 7月3日	2	考试	第三套大众健美操4级5级考核 考核	

18	6月29日 至 7月3日	2	考试	竞技健美操成套考核	
----	--------------------	---	----	-----------	--

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。