

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	周
每周教学时数:	2	学时

专业 _____ 班别 25级公体形体舞蹈2、4班

任课教师 郑璇、陈冰

课程名称 体育一（形体舞蹈）

教材名称 《大学体育与健康信息化教程》

系主任（签名） _____

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	讲授、示范	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、基本组合二：压前腿，压旁腿、芭蕾手位	实操：小组训练
4	9月29日至10月3日	2	讲授、示范	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、基本组合二：压前腿，压旁腿、芭蕾手位	实操：小组训练
5	10月6日至10月10日	2	讲授、示范	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、基本组合二：压前腿，压旁腿、芭蕾手位	讨论：形体舞蹈的平常训练
6	10月13日至10月17日	2	讲授、示范	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、基本组合二：压前腿，压旁腿、芭蕾手位	实操：小组训练
7	10月20日至10月24日	2	讲授、示范	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习： Plie（弯曲）、Demi Plie（半蹲）、Grand Plie（全蹲） 3、基本组合二：半蹲组合，全蹲组合，变位	实操：小组训练
8	10月27日至10月31日	2	讲授、示范	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习： Plie（弯曲）、Demi Plie（半蹲）、Grand Plie（全蹲） 3、基本组合二：半蹲组合，全蹲组合，变位	实操：小组训练

9	11月3日至11月7日	2	讲授、示范	复习	实操：小组训练
10	11月10日至11月14日	2	讲授、示范	、复习手位脚位练习 2、基本练习： 前旁后擦地练习 3、基本组合二：擦地组合	实操：小组训练
11	11月17日至11月21日	2	讲授、示范	1、复习手位脚位练习 2、基本练习： 前旁后擦地练习 3、基本组合二：擦地组合	实操：小组训练
12	11月24日至11月28日	2	讲授、示范	1、复习手位脚位练习 2、基本练习： 前旁后擦地练习 3、基本组合二：擦地组合	实操：小组训练
13	12月1日至12月5日	2	讲授、示范	1、复习擦地练习：擦地组合 2、基本脚位练习：控腿练习 3、基本组合二： 擦地控腿组合(一)(二)(三)	实操：小组训练
14	12月8日至12月12日	2	讲授、示范	1、复习擦地练习：擦地组合 2、基本脚位练习：控腿练习 3、基本组合二： 擦地控腿组合(一)(二)(三)	实操：小组训练
15	12月15日至12月19日	2	讲授、示范	1、复习擦地练习：擦地组合 2、基本脚位练习：控腿练习 3、基本组合二： 擦地控腿组合(一)(二)(三)	实操：小组训练

16	12月22日至12月26日	2	讲授、示范	1、复习基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、复习基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、复习组合二：压腿，半蹲组合，全蹲组合，变位擦地组合、擦地控腿组合	实操：小组训练
17	12月29日至1月2日	2	讲授、示范	1、复习基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、复习基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、复习组合二：压腿，半蹲组合，全蹲组合，变位擦地组合、擦地控腿组合 总复习	实操：小组训练
18	1月5日至1月9日	2	讲授、示范	总复习考核	实操：小组编排训练

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。