

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 _____ 2025 级公体飞盘 1—9 班

任课教师 _____ 张策、罗林苗、陈冰

课程名称 _____ 体育一（飞盘）

教材名称 _____ 《大学体育与健康信息化教程》

系主任（签名） _____ 巫会朋

2025 年 9 月 3 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	1 飞盘运动的历史与发展 2 飞盘运动的分类 3 飞盘精神 4 团队飞盘的基本规则与常用手势 5 常用传盘和接盘技能 常用术语 6 学习双手拍接盘	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授	1 学习反手传盘 2 学习行进间接盘技术 3 反手传盘提前量	
5	10月6日至 10月10日	2	讲授	1 竖排站位轮流切盘接盘 2 3人一组加消极的反手传接盘练习	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授	1 学习正手持盘方法、跨步练习 2 3人一组加消极防守的正手传接盘练习	
7	10月20日至 10月24日	2	讲授	1 复习正手传盘技术 2 3人一组，对接盘人进行消极防守，接盘人摆脱防守后，行进间接盘	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	1 学习正反手转化技术 2 3人一组，防守持盘人，加假动作的正反手传盘技术	
9	11月3日至 11月7日	2	讲授	1 积极防守下的正反手转换传盘练习 2 晃肩假动作练习 3 防守队员计数，持盘人在前 3-5 秒做假动作	

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	讲授	1 正手和反手传高盘技术 2 初步掌握单手接高盘技术	
11	11月17日至 11月21日	2	讲授	1 不同方向的变速变向接盘技术练习 2 正手和反手远距离传盘技术练习	
12	11月24日至 11月28日	2	讲授	1 下底接盘技术练习 2 教师传盘，学生接盘练习 3 学生传盘和接盘循环练习	
13	12月1日至 12月5日	2	讲授	1 学习无防守的回切和下底技术 2 加防守接盘人的回切和下底跑位练习	
14	12月8日至 12月12日	2	讲授	1 竖排进攻循环练习 2 人盯人防守练习	
15	12月15日至 12月19日	2	讲授	两个控盘手的竖排推进练习	
16	12月22日至 12月26日	2	讲授	7v7 团队飞盘比赛	
17	12月29日至 1月2日	2	讲授	复习、团队飞盘专项素质练习	

18	1月5日 至 1月9日	2		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。