

揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五至二〇二六 学年 第一 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 体教 241、242、3+241

任课教师 连远斌、张策

课程名称 体操三

教材名称 《体操》

系主任 巫会朋

2025 年 9 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
一	9月8日至 9月12日	2	实践	1、队形队列练习（复） 2、技巧：团身前滚翻（新） 3、身体素质练习	
一	9月8日至 9月12日	2	实践	1、队形队列练习（复） 2、技巧：团身后滚翻（新） 3、身体素质练习	
二	9月15日至 9月19日	2	讲授	第一章：体操概述 第二章：体操术语	
二	9月15日至 9月19日	2	实践	1、队形队列练习（复） 2、技巧：后滚翻成跪撑接跪跳起（新） 3、身体素质练习	
三	9月22日至 9月26日	2	实践	1、队形队列练习（复） 2、技巧：肩肘倒立（新） 3、身体素质练习	
三	9月22日至 9月26日	2	实践	1、队列转换（复） 2、技巧：鱼跃前滚翻（新） 3、身体素质练习	
四	9月29日至 10月3日	2	实践	1、队形变换（复） 2、双杠：支撑摆动分腿前进（新） 3、身体素质练习	

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
四	9月29日至 10月3日	2	实践	1、图形行进（复） 2、跳跃：跳上成蹲撑接挺身跳下（新） 3、身体素质练习	
五	10月6日至 10月10日	2	实践	1、第八套广播体操（预备节，第一至第二节）（复） 2、单杠：翻上成支撑（新） 3、身体素质练习	
五	10月6日至 10月10日	2	实践	1、第八套广播体操（第三至第五节）（复） 2、双杠：分腿坐前滚成分腿坐（新） 3、身体素质练习	
六	10月13日至 10月17日	2	考试	1、第八套广播体操（第六至第八节）（复） 2、跳跃：跳上成分腿立撑接挺身跳下（新） 3、身体素质练习	
六	10月13日至 10月17日	2	讲授	1、第九套广播体操（预备节、第一至第二节）（复） 2、单杠：支撑单腿摆越成骑撑及还原（新） 3、身体素质练习	
七	10月20日至 10月24日	2	实践	1、第九套广播体操（第三至第五节）（复） 2、技巧：前滚翻直腿起（新） 3、身体素质练习	
七	10月20日至 10月24日	2	实践	1、第九套广播体操（第六至第八节）（复） 2、技巧：屈体后滚翻（新） 3、身体素质练习	

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
八	10月27日至 10月31日	2	讲授	第五章：体操保护与帮助 第六章：体操技术动作教学	
八	10月27日至 10月31日	2	实践	1、技巧：前滚翻（复） 2、技巧：头手倒立（新） 3、身体素质练习	
九	11月3日至 11月7日	2	实践	1、技巧：后滚翻（复） 2、技巧：手倒立（新） 3、身体素质练习	
九	11月3日至 11月7日	2	实践	1、技巧：肩肘倒立（复） 2、技巧：手倒立前滚翻（新） 3、身体素质练习	
十	11月10日至 11月14日	2	实践	1、技巧：鱼跃前滚翻（复） 2、技巧：侧手翻（新） 3、身体素质练习	
十	11月10日至 11月14日	2	实践	1、跳跃：跳上成蹲撑接挺身跳下（复） 2、跳跃：纵箱前滚翻（新） 3、身体素质练习	
十一	11月17日至 11月21日	2	实践	1、跳跃：跳上成分腿立撑接挺身跳下（复） 2、跳跃：斜向助跑直角腾越（以向右为例）（新） 3、身体素质练习	

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
十一	11月17日至 11月21日	2	实践	1、双杠：支撑摆动分腿前进（复） 2、双杠：分腿坐慢起成肩倒立（新） 3、身体素质练习	
十二	11月24日至 11月28日	2	实践	1、单杠：翻上成支撑（复） 2、单杠：骑撑后腿摆越转体180°成支撑（新） 3、身体素质练习	
十二	11月24日至 11月28日	2	讲授	第四章：徒手体操和轻器械体操的创编 第十章：体操比赛的组织与欣赏	
十三	12月1日至 12月5日	2	实践	1、技巧：头手倒立（复） 2、技巧：头手翻（新） 3、身体素质练习	
十三	12月1日至 12月5日	2	实践	1、技巧：手倒立（复） 2、技巧：前手翻（新） 3、身体素质练习	
十四	12月8日至 12月12日	2	实践	1、技巧：手倒立前滚翻（复） 2、技巧：俯撑双腿经侧摆越成仰撑（新） 3、身体素质练习	
十四	12月8日至 12月12日	2	实践	1、技巧：侧手翻（复） 2、技巧：俯平衡（新） 3、身体素质练习	

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
十五	12月15日至 12月19日	2	实践	1、跳跃：纵箱前滚翻（复） 2、跳跃：横马分腿腾越（新） 3、身体素质练习	
十五	12月15日至 12月19日	2	实践	1、跳跃：斜向助跑直角腾越（复） 2、跳跃：纵马分腿腾越（新） 3、身体素质练习	
十六	12月22日至 12月26日	2	实践	1、复习技巧全套动作 2、身体素质练习	
十六	12月22日至 12月26日	2	实践	1、复习跳跃期末考核规定动作 2、身体素质练习	
十七	12月29日至 1月2日	2	实践	1、复习技巧全套动作 2、身体素质练习	
十七	12月29日至 1月2日	2	实践	1、复习跳跃期末考核规定动作 2、身体素质练习	
十八	1月5日至 1月9日	2	考试	期末技巧考核	
十八	1月5日至 1月9日	2	考试	期末跳跃考核	

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。