



# 揭阳职业技术学院

## 艺术与体育系 教学日历

### 2025-2026 学年第一学期

授课计划时数:	32	学时
授 课 周 数:	16	
每周教学时数:	2	学时

专业 \_\_\_\_\_ 班别 2025 级公体跳绳 1-9 班

任课教师 \_\_\_\_\_ 程新年、罗林苗

课程名称 \_\_\_\_\_ 体育一（跳绳）

教材名称 \_\_\_\_\_ 跳绳

系主任（签名） \_\_\_\_\_ 巫会朋

二〇二五 年 9 月 1 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	实践	1、握法、量绳方法、停绳方法，双脚并脚跳绳的身体姿势，并进行跳绳练习； 2、身体素质练习。	选项理论
4	9月29日至 10月3日	2	实践	1、宣布跳绳课教学进度表； 2、学习双脚并脚跳绳技能； 3、身体素质练习。	
5	10月6日至 10月10日	2	实践	1、跟随音乐双脚并脚跳绳； 2、一分钟竞速跳绳； 3、身体素质练习。	
6	10月13日至 10月17日	2	实践	1、30秒双脚并脚快速跳绳； 2、身体素质练习； 3、节奏感练习。	
7	10月20日至 10月24日	2	实践	1、跟随音乐两分钟耐力双脚并脚跳绳； 2、身体素质练习； 3、节奏感练习。	
8	10月27日至 10月31日	2	实践	1、节奏感练习； 2、复习基本步伐； 3、学习双脚并脚跳绳技能。	
9	11月3日至 11月7日	2	实践	1、节奏感练习； 2、复习双脚并脚跳绳技能； 3、跟随音乐两脚交换跳绳； 4、身体素质练习。	
10	11月10日至 11月14日	2	实践	1、跟随音乐开合跳绳； 2、30秒双脚并脚快速跳绳。	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
11	11月17日至 11月21日	2	实践	1、跟随音乐弓步换脚跳绳； 2、跟随音乐两分钟耐力轮换跳绳； 3、身体素质练习。	
12	11月24日至 11月28日	2	实践	1、跟随音乐勾脚点地跳绳； 2、身体素质练习。	
13	12月1日至 12月5日	2	实践	1、节奏感练习。 2、跟随音乐自由组合两种步伐跳绳。 3、身体素质练习。	
14	12月8日至 12月12日	2	实践	1、节奏感练习。 2、跟随音乐自由组合四种步伐跳绳。 3、身体素质练习。	
15	12月15日至 12月19日	2	实践	1、学习大众等级动作（一级）1-2动作。 2、身体素质练习。	

16	12月22日 至 12月26日	2	实践	1、学习大众等级动作（一级）3-4动作。 2、身体素质练习。	
17	12月29日 至 1月2日	2	实践	1、成套动作学习。 2、身体素质练习。	
18	1月5日 至 1月9日	2	实践	复习与考试	

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。