



# 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：	72	学时
授 课 周 数：	18	
每周教学时数：	4	学时

专业 体育教育 班别 241、242、三加 241

任课教师 张乐为、郑顺新

课程名称 排球

教材名称 《球类运动—排球》

系主任（签名） 巫会朋

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
1	9月8日至 9月12日	2	实践	1、学期教学计划、教学内容及学习重点、课堂组织纪律要求等 2、学习准备姿势与步法移动 3、双手垫球技术 4、排球专项身体素质	
		2	实践	1、复习排球准备姿势，垫球技术学习排球各种移动步法 2、复习准备姿势与步法移动 3、复习双手垫球技术 4、正面上手传球技术 5、排球专项身体素质	
2	9月15日至 9月19日	2	实践	1、复习正面上手传球 2、复习双手垫球技术 3、专项身体素质	
		2	实践	1、改进排球准备姿势、移动和正面垫球技术 2、复习准备姿势与步法移动 3、复习双手垫球技术 4、正面上手传球技术 5、排球专项身体素质	
3	9月22日至 9月26日	4	实践	1、排球正面双手传球技术 2、下手发球技术 3、复习双手垫球技术 4、正面上手传球技术 5、排球专项身体练习	
4	9月29日至 10月3日	4	实践	1、复习排球正面上手传球及正面下手发球技术 2、复习排球的侧面下手发球技术 3、复习双手垫球技术 4、正面上手传球技术 5、排球专项身体练习	
5	10月6日至 10月10日	4	实践	1、复习垫球技术 2、复习排球正面上手传球 3、正面下手发球技术， 4、学习排球的侧面下手发球技术 5、正面扣球技术的助跑起跳 6、扣球的手法	
6	10月13日至 10月17日	4	实践	1、复习排球侧面下手发球 2、正面扣球的助跑起跳技术， 3、学习排球的正面上手发球技术及正面 4、球技术的空中击球动作、手法及落地技术 5、排球专项身体练习	

7	10月20日至 10月24日	4	实践	1、重点复习、纠正、巩固排球的扣技术， 2、复习传、垫、发、扣球技术 3、正面下手发球技术， 4、学习排球的侧面上手发球技术 5、专选素质练习	
8	10月27日至 10月31日	4	实践	1、复习、纠正、巩固排球的技术 2、复习传、垫、发、扣球技术 3、复习正面下手发球技术， 4、专选素质练习	
9	11月3日至 11月7日	4	理论	1、理论课：排球运动的特点、功能与比赛方法；排球运动的起源与传播； 2、世界排球运动的发展； 3、排球运动在我国的发展；国际和国内排球比赛简介。	
10	11月10日至 11月14日	4	理论	理论课：1、排球训练与管理 2、阵容配备、比赛轮位、自由人	
11	11月17日至 11月21日	4	实践	1、纠正、巩固学生的传、垫、扣、发技术 2、学习单人拦网技术，使学生基本掌握动作。 3、学习二传的作用 4、专选素质练习	
12	11月24日至 11月28日	2	实践	1、巩固传、垫、扣、发、拦技术。 2、复习单人拦网、顺网二传技术。 3、学习体侧垫球、介绍双人集体拦网技术。 4、教学比赛	
13	12月1日至 12月5日	4	实践	1、纠正、巩固排球的技术 2、学习排球基本进攻战术——中一二进攻阵型 3、教学比赛 4、专选素质练习	
14	12月8日至 12月12日	4	实践	1、复习传、垫、扣、发、拦技术 2、复习排球基本战术——中一二进攻阵型 3、中一二进攻阵型的应用。 4、教学比赛	
15	12月15日至 12月19日	4	实践	1、复习上两周内容 2、纠正、巩固排球的技术 3、介绍传半快球、扣半快球技术 4、学习排球基本进攻战术——中一二进攻阵型	

				5、组织教学比赛	
16	12月22日 至 12月26日	4	实践	1、复习传、垫、扣、发、拦技术 2、复习排球基本战术——中一二进攻阵型 3、教学比赛 4、复习考试	
17	12月29日 至 1月2日	4	实践	1、排球上手发球考试 2、垫球考试 3、传球考试 4、教学竞赛能力考核	
18	1月5日 至 1月9日	4	实践	1、教学比赛 2、教学反思 3、师生交流 4、补考	

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。