

# 揭阳职业技术学院教学日历

2025~2026 学年第一学期

授课计划时数:	64	学时
授课周数:	16	周
每周教学时数:	4	学时

专业 体育教育 班别 251、252

任课教师 连波杰、张策

课程名称 健美操

教材名称 《形体健美与健美操》

系主任（签名） 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
3	9月22日至 9月26日	2	理论	1. 介绍本学期教学内容、任务及考核内容、方法、标准与要求。 2. 健美操运动概述。 3. 介绍本学期上课内容及要求	
3	9月22日至 9月26日	2	讲授	学习健美操基本动作	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授	学习健美操成套组合一第一段动作	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第一段动作 2. 学习健美操成套组合一第二段动作	
5	10月6日至 10月10日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第二段动作 2. 学习健美操成套组合一第三段动作	
5	10月6日至 10月10日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第三段动作 2. 学习健美操成套组合一第四段动作	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一四段动作 2. 柔韧素质练习	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授	1. 学习健美操成套组合一第五段动作 2. 耐力素质练习	

7	10月20日至 10月24日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第五段动作 2. 学习健美操成套组合一第六段动作	
7	10月20日至 10月24日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第六段动作 2. 学习健美操成套组合一第七段动作	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第七段动作 2. 学习健美操成套组合一第八段动作	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第八段动作 2. 学习健美操成套组合一第九段动作	
9	11月3日至 11月7日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合动作 2. 力量素质练习	
9	11月3日至 11月7日	2	讲授	学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
10	11月10日至 11月14日	2	讲授	学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
10	11月10日至 11月14日	2	讲授	学习健美操大众锻炼标准3级——组合一（右方向）。	

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	讲授	学习健美操大众锻炼标准3级——组合一（左方向）。	
11	11月17日至11月21日	2	讲授	1.复习健美操大众锻炼标准3级——组合一。 2.学习健美操大众锻炼标准3级——组合二（右方向）。	
12	11月24日至11月28日	2	讲授	1.复习健美操大众锻炼标准3级——组合二（右方向）。 2.学习健美操大众锻炼标准3级——组合二（左方向）。	
12	11月24日至11月28日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准3级——组合一和组合二。	
13	12月1日至12月5日	2	讲授	1.学习健美操大众锻炼标准3级——组合三（右方向）。 2.柔韧素质练习	
13	12月1日至12月5日	2	讲授	1.学习健美操大众锻炼标准3级——组合三（左方向）。 2.柔韧素质练习	
14	12月8日至12月12日	2	讲授	1.复习健美操大众锻炼标准3级——组合三。 2、学习健美操大众锻炼标准3级——组合四（右方向）。 3.耐力素质练习	
14	12月8日至12月12日	2	讲授	1.复习健美操大众锻炼标准3级——组合四（右方向）。 2、学习健美操大众锻炼标准3级——组合	

				四（左方向）。	
15	12月15日至 12月19日	2	讲授	1.复习健美操大众锻炼标准3级——组合三和组合四。	
15	12月15日至 12月19日	2	讲授	1.学习健美操大众锻炼标准3级——地面动作。	
16	12月22日至 12月26日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准3级成套动作。	
16	12月22日至 12月26日	2	讲授	1.复习健美操大众锻炼标准1级成套动作。 2.复习健美操大众锻炼标准3级成套动作。	
17	12月29日至 1月2日	2	讲授	学习健美操教学方法	
17	12月29日至 1月2日	2	讲授	1.复习健美操成套组合动作 2.力量素质练习	
18	1月5日至 1月9日	2	考试		
18	1月5日至 1月9日	2	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。