

# 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：	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 241、242、3+241

任课教师 林秋生

课程名称 田径专选三

教材名称 《田径运动》

系主任（签名） 巫会朋

2025 年 9 月 3 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
1	9月8日至 9月12日	4	实践	铁饼：1 介绍和练习掷铁饼 2 滚饼和拨饼 3 原地掷铁饼	
2	9月15日至 9月19日	4	实践	铁饼：1 滚饼和拨饼 2 原地掷铁饼 3 背向旋转掷铁饼 4 身体素质：强化核心	
3	9月22日至 9月26日	4	实践	铁饼：1 滚饼和拨饼 2 原地掷铁饼 3 背向旋转掷铁饼 4 身体素质：强化核心	
4	9月29日至 10月3日	4	实践	铁饼：1 滚饼和拨饼 2 原地掷铁饼 3 背向旋转掷铁饼 4 身体素质：强化核心	
5	10月6日至 10月10日	4	实践	铁饼：1 滚饼和拨饼 2 原地掷铁饼 3 背向旋转掷铁饼 4 身体素质：强化核心	
6	10月13日至 10月17日	4	讲授	铁饼：1 滚饼和拨饼 2 原地掷铁饼 3 旋转式掷铁饼 4 身体素质：强化核心	
7	10月20日至 10月24日	4	实践	跳远：1 简介跳远项目发展概念、特点，建立挺身式跳远技术概念 2 学习腾空步和上步起跳技术 3 学习助跑及助跑起跳结合技术 4 学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
8	10月27日至 10月31日	4	实践	跳远：1.复习腾空步和上步起跳技术 2 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
9	11月3日至 11月7日	4	实践	跳远：1.复习腾空步和上步起跳技术 2 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
10	11月10日至 11月14日	4	实践	跳远：1.复习腾空步和上步起跳技术 2 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
11	11月17日至 11月21日	4	实践	跳远：1 介绍三级跳远技术 2 学习三级跳远第一跳、第二跳技术 3 学习三级跳远的完整技术 4 复习挺身式跳远 5 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
12	11月24日至 11月28日	4	实践	跳远：1 复习挺身式跳远完整技术 2 身体素质：单脚跳、深蹲纵跳	
13	12月1日至 12月5日	4	实践	铅球：1 原地推铅球 2 复习短跑，100米 400米	
14	12月8日至 12月12日	4	实践	铅球：1 学习背向滑步推铅球 2 复习短跑，100米 400米	

日期	时数	教学方式	教学内容	备注
12月15日至 12月19日	4	实践	铅球：1 复习背向滑步推铅球 2 复习短跑，100米 400米	
12月22日至 12月26日	4	实践	铅球：1 复习背向滑步推铅球 2 复习短跑，100米 400米	
12月29日至 1月2日	4	考试	考核	
1月5日至 1月9日	4	考试	考核	
月日至 月日				
月日至 月日				

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。