

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 241、242、3+241

任课教师 郑骋、邓耀明钟晓雄

课程名称 武术

教材名称 《武术》

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	理论	1、分班、课程介绍 2、武术概述、作用、特点、内容、分类等 3、体能恢复	
一	9月8日至 9月12日	2	实践	1 武术基本功：手型 步型 2 素质练习	
二	9月15日至 9月19日	2	实践	1 五步拳 2 素质练习	
二	9月15日至 9月19日	2	实践	1 加强五步拳的练习 2 身体素质练习	
三	9月22日至 9月26日	2	实践	学习少年拳第一段动作	
三	9月22日至 9月26日	2	实践	1、复习少年拳第一段 2、学习少年拳第二段 3、身体素质练习	
四	9月29日至 10月3日	2	实践	1、复习少年拳 2、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、复习少年拳 2、身体素质练习	
五	10月6日至 10月10日	2	实践	1、练习武术基本功 2、复习五步拳，少年拳 3、身体素质练习	
五	10月6日至 10月10日	2	实践	1、学习初级长拳第一段内容 2、身体素质练习	
六	10月13日至 10月17日	2	实践	1、学习初级长拳第二段内容 2、身体素质练习	
六	10月13日至 10月17日	2	实践	1、学习初级长拳第三段内容 2、身体素质练习	
七	10月20日至 10月24日	2	实践	1、学习初级长拳第四段内容 2、身体素质练习	
七	10月20日至 10月24日	2	实践	1、复习初级长拳全部内容 2、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	实践	学习二十四式简化太极拳第一组内容	
八	10月27日至 10月31日	2	实践	1、复习二十四式简化太极拳第一组内容 2、学习二十四式简化太极拳第二组内容	
九	11月3日至 11月7日	2	实践	1、复习二十四式简化太极拳第一、二组内容 2、学习二十四式太极拳第三组内容	
九	11月3日至 11月7日	2	实践	1、复习二十四式简化太极拳第一、二、三组内容 2、学习二十四式简化太极拳第四组内容	
十	11月10日至 11月14日	2	实践	1、复习二十四式简化太极拳 2、身体素质练习	
十	11月10日至 11月14日	2	实践	复习五步拳、少年拳、初级长拳、简化太极拳	
十一	11月17日至 11月21日	2	实践	复习五步拳、少年拳、初级长拳、简化太极拳	

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	复习五步拳、少年拳、初级长拳、简化太极拳	
十二	11月24日至 11月28日	2	实践	学习刀术基本动作	
十二	11月24日至 11月28日	2	实践	复习刀术基本动作	
十三	12月1日至 12月5日	2	实践	1、学习初级刀术第一段动作 2、身体素质练习	
十三	12月1日至 12月5日	2	实践	1、复习初级刀术第一段动作 2、身体素质练习	
十四	12月8日至 12月12日	2	实践	1、学习初级刀术第二段动作 2、身体素质练习	
十四	12月8日至 12月12日	2	实践	1、复习初级刀术第二段动作 2、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、复习初级刀术第一、二段动作 2、身体素质练习	
十五	12月15日至 12月19日	2	实践	1、学习初级刀术第三段动作 2、身体素质练习	
十六	12月22日至 12月26日	2	实践	1、复习初级刀术第三段动作 2、身体素质练习	
十六	12月22日至 12月26日	2	实践	1、学习初级刀术第四段动作 2、身体素质练习	
十七	12月29日至 1月2日	2	实践	1、复习初级刀术全套动作 2、身体素质练习	
十七	12月29日至 1月2日	2	实践	复习全部所学套路	
十八	1月5日至 1月9日	2	考试	期末套路考核	
十八	1月5日至 1月9日	2	考试	期末套路考核	

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。