

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 连波杰

课程名称 健美操专选三

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
1	9月8日至 9月12日		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	
1	9月8日至 9月12日		讲授	学习健美操基本动作（动作讲解）	
2	9月15日至 9月19日		讲授	学习健美操基本动作（强化训练）	
2	9月15日至 9月19日		讲授	学习健身健美操基本步伐	
3	9月22日至 9月26日	2	讲授	学习健美操大众锻炼标准4级——组合一（右方向）。	
3	9月22日至 9月26日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准4级——组合一（右方向） 学习健美操大众锻炼标准4级——组合一（左方向）	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授	1. 复习健美操大众锻炼标准4级——组合一。 2. 学习健美操大众锻炼标准4级——组合二（右方向）。	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授	1. 复习健美操大众锻炼标准4级——组合二（右方向）。 2. 学习健美操大众锻炼标准4级——组合二（左方向）。	

5	10月6日至 10月10日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准4级——组合一和组合二。	
5	10月6日至 10月10日	2	讲授	1. 学习健美操大众锻炼标准4级——组合三（右方向）。 2. 柔韧素质练习	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授	1. 学习健美操大众锻炼标准4级——组合三（左方向）。 2. 柔韧素质练习	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授	1. 复习健美操大众锻炼标准4级——组合一、二、三。 3. 耐力素质练习	
7	10月20日至 10月24日	2	讲授	学习健美操大众锻炼标准4级——组合四（右方向）。	
7	10月20日至 10月24日	2	讲授	1. 复习健美操大众锻炼标准4级——组合四（右方向）。 2. 学习健美操大众锻炼标准4级——组合四（左方向）。 3. 耐力素质练习	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准4级——组合三和组合四。	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	. 学习健美操大众锻炼标准4级——地面动作。	

9	11月3日至 11月7日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准4级成套动作。	
9	11月3日至 11月7日	2	讲授	学习健美操大众锻炼标准5级——组合一（右方向）。	
10	11月10日至 11月14日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准5级——组合一（右方向） 学习健美操大众锻炼标准5级——组合一（左方向）	
10	11月10日至 11月14日	2	讲授	1. 复习健美操大众锻炼标准5级——组合一。 2. 学习健美操大众锻炼标准5级——组合二（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	1. 复习健美操大众锻炼标准5级——组合二（右方向）。 2. 学习健美操大众锻炼标准5级——组合二（左方向）。	
11	11月17日至 11月21日	2	讲授	复习健美操大众锻炼标准5级——组合一和组合二。	
12	11月24日至 11月28日	2	讲授	1. 学习健美操大众锻炼标准5级——组合三（右方向）。 2. 柔韧素质练习	
12	11月24日至 11月28日	2	讲授	1. 学习健美操大众锻炼标准5级——组合三（左方向）。 2. 柔韧素质练习	
13	12月1日至 12月5日	2	讲授	1. 复习健美操大众锻炼标准5级——组合一、二、三。 3. 耐力素质练习	
13	12月1日至 12月5日	2	讲授	学习健美操大众锻炼标准4级——组合四（右方向）。	
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5级——组合四（右方向）。 2. 学习健美操大众锻炼标准5级——组合四（左方向）。 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5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5级——地面动作。	
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5级成套动作。	
16	12月22日至 12月26日	2	讲授	学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
16	12月22日至 12月26日	2	讲授	学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
17	12月29日至 1月2日	2	讲授	1. 复习健美操大众锻炼标准4级成套动作。 2. 复习健美操大众锻炼标准5级成套动作。	
17	12月29日至 1月2日	2	理论	学习健美操教学方法	
18	1月5日至 1月9日	2	考试	第三套大众健美操4级考核 小组自编考核	
18	1月5日至 1月9日	2	考试	第三套大众健美操5级考核 小组自编考核	

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。