



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:	32	学时
授 课 周 数:	16	
每周教学时数:	2	学时

专业 _____ 班别 _____ 2025 级公体篮球 1—9 班

任课教师 _____ 郑顺新、张翼、钟晓雄、巫会朋

课程名称 _____ 体育一《乒乓球》

教材名称 _____ 《体育与健康信息教程》

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
3	9月22日至 9月26日	2	实践	1. 了解乒乓球运动概况及常用术语; 2. 初步掌握握拍方法、站位准备姿势及单步移动; 3. 初步学会平挡球; 4. 身体素质: 发展下肢弹跳力。	
4	9月29日至 10月3日	2	实践	1 介绍教学内容及考试方法; 2 介绍球拍、海绵及胶皮的性能和特点; 3 初步学会反手推挡球技术; 4 身体素质: 发展上肢力量。	
5	10月6日至 10月10日	2	实践	1.提高反手推挡球技术; 2. 初步学会正手近台攻球; 3. 身体素质: 发展下肢力量。	
6	10月13日至 10月17日	2	实践	1. 进一步学习正手近台攻球; 2. 初步学会并步移动和左推右攻; 3. 身体素质: 发展灵敏性和腿部爆发力。	
7	10月20日至 10月24日	2	实践	1. 基本掌握反手推挡球; 2. 初步掌握正手近台攻球; 3. 通过教学比赛提高实战能力; 4. 身体素质: 发展速度耐力。 5 素质练习 (男引体向上, 女仰卧起坐)	
8	10月27日至 10月31日	2	实践	1. 基本掌握推挡球和攻球; 2. 初步学会交叉步正手发下旋球和正、反手搓球; 3. 通过教学比赛提高实战能力; 4. 身体素质: 发展上肢和腰腹力量。	
9	11月3日至 11月7日	2	实践	1. 初步掌握发、接下旋球及搓球; 2. 初步学会发、接侧上、下旋球; 3. 通过教学比赛提高实战能力; 4. 身体素质: 发展腿部弹跳力。	
10	11月10日至 11月14日	2	实践	1. 基本掌握推、攻、发、搓球及简单步法; 2. 初步学习正手拉弧圈球; 3. 通过教学比赛提高实战能力; 4. 身体素质: 发展耐力素质。	

11	11月17日至 11月21日	2	实践	1. 基本掌握推、攻、发及搓球； 2. 进一步学习正手拉弧圈球； 3. 通过教学比赛提高实战能力； 4. 身体素质：发展速度耐力。	
12	11月24日至 11月28日	2	实践	1. 基本掌握推、攻、发、搓球及一般步法移动； 2. 初步掌握正手拉弧圈球； 3. 初步学习战术运用，加强实战能力； 4. 身体素质：发展腿部爆发力。 5. 素质练习（男引体向上，女仰卧起坐）	
13	12月1日至 12月5日	2	实践	1 基本掌握推、攻、发、搓等基本技术及一般步法移动； 2. 了解基本战术的运用； 3. 身体素质：发展上肢力量。 4. 1000米跑	
14	12月8日至 12月12日	2	讲授	1. 理论：了解乒乓球竞赛规则和裁判法； 2. 赛前抽签编排； 3. 教学比赛及临场操作。	
15	12月15日至 12月19日	2	实践	1、通过比赛检验学生的实战能力和水平 2、素质练习（男引体向上，女仰卧起坐）	
16	12月22日至 12月26日	2	实践	1、教学比赛 3、1000米跑 4、素质练习（男引体向上，女仰卧起坐）	
17	12月29日至 1月2日	2	实践	1、反手推挡考试 2、800米/1000米考试	
18	1月5日至 1月9日	2	实践	1、1000米/800米考试 2、反手推挡补考 3、仰卧起坐（女）考试，引体向上（男）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。