

揭阳职业技术学院教学日历

2025~2026 学年第二学期

授课计划时数:	36	学时
授 课 周 数:	18	周
每周教学时数:	2	学时

专 业: 公共体育 班别: 2025 级健美操 1—9 班

任课教师: 张 策、连波杰

课程名称: 体育二

教材名称: 《大学体育与健康信息化教程》

系主任 (签名) 巫会朋

2026 年 2 月 15 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	3月2日至 3月6日	2	讲授	1. 介绍本学期上课内容及要求 2. 复习健美操上肢基本动作	
2	3月9日至 3月13日	2	讲授	1. 复习健美操下肢基本动作	
3	3月16日至 3月20日	2	讲授	学习健美操成套组合一第一段动作	
4	3月23日至 3月27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	3月30日至 4月3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	
6	4月6日至 4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	
7	4月13日至 4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	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
8	4月20日至 4月24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	
9	4月27日至 5月1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	
10	5月4日至 5月8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	
11	5月11日至 5月15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	
12	5月18日至 5月22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	
13	5月25日至 5月29日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第九段动作 2. 学习健美操成套组合一第十段动作	
14	6月1日至 6月5日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第十段动作 2.. 健美操成套组合动作练习	
15	6月8日至 6月12日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合动作 2. 力量素质练习	
16	6月15日至 6月19日	2	讲授	学生自编动作组合队形，教师随堂指导	

17	6月22日 至 6月26日	2	讲授	学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
18	6月29日 至 7月3日	2	考核	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。