



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 级公体排球 1—9 班

任课教师 _____ 连远斌、郑顺新、林秋生、罗林苗 _____

课程名称 _____ 体育一《排球》 _____

教材名称 _____ 《大学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

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
3	9月22日至 9月26日	2	实践	1、学期教学计划、教学内容及学习重点、课堂组织纪律要求等 2、学习准备姿势与步法移动 3、双手垫球技术 4、排球专项身体素质练习	
4	9月29日至 10月3日	2	实践	1、复习排球准备姿势，垫球技术学习排球各种移动步法 2、复习准备姿势与步法移动 3、复习双手垫球技术 4、排球专项身体素质练习	
5	10月6日至 10月10日	2	实践	1、学习排球正面双手传球技术 2、学习下手发球技术 3、素质练习（1000米）	
6	10月13日至 10月17日	2	实践	1、复习正手传球 2、学习下手发球技术 3、素质练习（800米）	
7	10月20日至 10月24日	2	实践	1、排球侧面下手发球 2、复习传、垫、发技术 3、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、复习、纠正、巩固排球的技术 2、复习传、垫、发技术 3、复习正面下手发球技术， 4、专选素质练习（中长跑）	
9	11月3日至 11月7日	2	实践	1、复习、纠正、巩固排球的技术 2、复习传、垫、发技术 3、专选素质练习（中长跑）	
10	11月10日至 11月14日	2	理论	1、理论课：排球运动的特点、功能与比赛方法；排球运动的起源与传播； 2、世界排球运动的发展； 3、排球运动在我国的发展；国际和国内排球比赛简介。	

11	11月17日至11月21日	2	理论	理论课：1、排球训练与管理 2、阵容配备、比赛轮位、自由人	
14	11月24日至11月28日	2	实践	1、巩固传、垫、扣、发、拦技术。 2、教学比赛 3、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、纠正、巩固学生的传、垫、扣、发、拦技术， 2、复习单人拦网、二传技术教学比赛 3、1000米跑	
14	12月8日至12月12日	2	实践	1、复习传、垫、扣、发、拦技术 2、复习排球基本战术进攻阵型 3、教学比赛 4、1000米跑	
15	12月15日至12月19日	2	实践	1、纠正、巩固学生的传、垫、扣、发、拦技术， 2、复习单人拦网、二传技术教学比赛 3、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、复习传、垫、扣、发、拦技术 2、复习排球基本战术进攻阵型 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、垫球考试 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、垫球补考 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。