

揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五 ~ 二〇二六 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 公体南枝拳 8、9 班

任课教师 林拥源

课程名称 体育二（南枝拳）

教材名称 《大学体育与健康信息化教程》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二六 年 二 月 十四日 填

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	实践	1. 复习南枝拳基本功：冲拳、凤眼拳、顶腕、虎爪、劈手；侧踢、飞蹬、转身侧踢、踩腿、蹬地飞跳步。 2. 身体素质练习：立定跳远	
2	3月9日至 3月13日	2	实践	1. 复习南枝拳“削竹”套路第一至三段全部动作 2. 身体素质练习：100米	
3	3月16日至 3月20日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忞”套路第一段动作：立正.预备式（面南朝北）—序手抱拳 2. 身体素质练习：立定跳远	
4	3月23日至 3月27日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忞”套路第一段动作：左开步培忞—右开步培忞 2. 身体素质练习：100米	
5	3月30日至 4月3日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忞”套路第一段动作：左开步培忞—右开步培忞 2. 身体素质练习：立定跳远	
6	4月6日至 4月10日	2	讲授	1. 复习南枝拳“培忞”套路第一段动作 2. 身体素质练习：100米	
7	4月13日至 4月17日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忞”套路第二段动作：纺手转换（面北朝南） 2. 身体素质练习：立定跳远	

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
8	4月20日至 4月24日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忤”套路第二段动作： 左开步培忤—右开步培忤 2. 身体素质练习：100米	
9	4月27日至 5月1日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忤”套路第二段动作： 左开步培忤—右开步培忤 2. 身体素质练习：100米	
10	5月4日至 5月8日	2	实践	1. 复习南枝拳“培忤”套路第二段动作 2. 身体素质练习：立定跳远	
11	5月11日至 5月15日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忤”套路第三段动作： 抵脚直拳—二郎担山 2. 身体素质练习：100米	
12	5月18日至 5月22日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忤”套路第三段动作： 泰山压顶—武松脱锁 2. 身体素质练习：立定跳远	
13	5月25日至 5月29日	2	实践	1. 学习南枝拳“培忤”套路第三段动作： 直马冲拳—反云肩—收势 2. 身体素质练习：100米	
14	6月1日至 6月5日	2	实践	1. 复习南枝拳“培忤”套路第三段动作 2. 身体素质练习：立定跳远	

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
15	6月8日至 6月12日	2	实践	1. 复习南枝拳“培忤”套路第一至二段全部动作 2. 身体素质练习：100米	
16	6月15日至 6月19日	2	实践	1. 复习南枝拳“培忤”套路第一至三段全部动作 2. 身体素质练习：100米	
17	6月22日至 6月26日	2	考试	专项考试：南枝拳“培忤”套路一至三段	
18	6月29日至 7月3日	2	考试	身体素质考核：100米、立定跳远	
	月日至 月日				
	月日至 月日				
	月日至 月日				

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。