

揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五至二〇二六学年 第一 学期

授课计划时数：	32	学时
授 课 周 数：	16	周
每周教学时数：	2	学时

专业 _____ 班别 25级毽球1—9班

任课教师 连远斌、何丽琴、曾喜佳

课程名称 体育一（毽球）

教材名称 《大学体育与健康信息化教程》

系主任 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
3	9月22日至 9月26日	2	理论	1、毽球运动概况 2、毽球运动的历史 3、毽球运动特点	
4	9月29日至 10月3日	2	实践	1、游戏：喊数抱团 2、毽球的准备姿势 3、身体素质练习	
5	10月6日至 10月10日	2	实践	1、游戏：“老鹰捉小鸡” 2、毽球的移动技术 3、身体素质练习	
6	10月13日至 10月17日	2	实践	1、游戏：“袋鼠”跳 2、毽球的移动技术 3、身体素质练习	
7	10月20日至 10月24日	2	实践	1、游戏：“袋鼠”跳 2、踢传球技术：脚内侧踢球 3、身体素质练习	
8	10月27日至 10月31日	2	实践	1、复习脚内侧踢球 2、脚外侧踢球 3、身体素质练习	
9	11月3日至 11月7日	2	实践	1、复习脚外侧踢球 2、正脚背踢球 3、身体素质练习	
10	11月10日至 11月14日	2	实践	1、游戏：帖膏药 2、复习三种踢球技术 3、身体素质练习	

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	实践	1、游戏：“袋鼠”跳 2、腿部触球技术 3、身体素质练习	
12	11月24日至 11月28日	2	实践	1、复习腿部触球技术 2、胸部触球技术 3、身体素质练习	
13	12月1日至 12月5日	2	实践	1、游戏：帖膏药 2、复习两种触球技术 3、身体素质练习	
14	12月8日至 12月12日	2	实践	1、游戏：“袋鼠”跳 2、传球技术：正面传球 3、身体素质练习	
15	12月15日至 12月19日	2	实践	1、复习正面传球技术 2、背向传球 3、身体素质练习	
16	12月22日至 12月26日	2	实践	1、游戏：“袋鼠”跳 2、复习两种传球技术 3、身体素质练习	
17	12月29日至 1月2日	2	考试	期末毽球专项考核： 连续踢、两人对踢	
18	1月5日至 1月9日	2	考试	期末身体素质考核： 男生：1000米、引体向上 女生：800米、1分钟仰卧起坐	

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。