

揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五至二〇二六学年 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 2025级 班别 公体武术

任课教师 林秋生、邓耀明、钟晓雄、郑骋、林桂生、罗林苗

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 巫会朋

2026年2月14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	讲授	1. 武术运动文化讲解 2. 八段锦基本手型、步型介绍	
2	3月9日至 3月13日	2	讲授	1. 八段锦功法动作（第1-2式）学习 2. 动作呼吸配合讲解	
3	3月16日至 3月20日	2	讲授	1. 八段锦功法动作（第3-4式）学习 2. 复习前4式，巩固动作规范度	
4	3月23日至 3月27日	2	讲授	1. 八段锦功法动作（第5-6式）学习 2. 整体复习前6式，强调动作连贯性	
5	3月30日至 4月3日	2	讲授	1. 八段锦功法动作（第7-8式）学习 2. 完整练习八段锦全套动作，纠正错误动作	
6	4月6日至 4月10日	2	讲授	1. 八段锦强化练习，提升动作质量 2. 融入思政元素，讲述八段锦传承故事	
7	4月13日至 4月17日	2	讲授	1. 八段锦与养生知识拓展 2. 继续巩固八段锦全套动作，注重呼吸与动作配合	
8	4月20日至 4月24日	2	讲授	1. 散打基本站姿、格斗式讲解与练习 2. 散打基本拳法（直拳、勾拳）学习	
9	4月27日至 5月1日	2	讲授	1. 散打基本腿法（侧踢、正蹬）学习 2. 复习散打基本拳法、腿法，进行简单组合练习	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
10	5月4日至 5月8日	2	讲授	1. 散打摔法（抱腿摔、过肩摔）介绍与练习 2. 综合复习散打基本动作，增加动作力量和速度训练	
11	5月11日至 5月15日	2	讲授	1. 散打组合动作深化练习，提高攻防意识 2. 结合案例讲解散打实战中的应用技巧	
12	5月18日至 5月22日	2	讲授	1. 八式太极拳基本理论知识讲解 2. 八式太极拳起势、卷肱式、搂膝拗步作学习	
13	5月25日至 5月29日	2	讲授	1. 八式太极拳野马分鬃、云手动作学习 2. 复习前4式，体会太极拳的柔和连贯特点	
14	6月1日至 6月5日	2	讲授	1. 八式太极拳金鸡独立、蹬脚动作学习 2. 完整练习八式太极拳前6式，纠正动作偏差	
15	6月8日至 6月12日	2	讲授	1. 八式太极拳揽雀尾、十字手动作学习 2. 完整练习八式太极拳全套动作，注重意、气、力合一	
16	6月15日至 6月19日	2	讲授	1. 八式太极拳强化练习，提升动作韵味 2. 综合复习八段锦、散打基本动作、八式太极拳	
17	6月22日至 6月26日	2	考试	期末身体素质考核： 男生：100米、立定跳远 女生：100米、立定跳远	
18	6月29日至 7月3日	2	考试	八段锦、散打基本动作、 八式太极拳套路演练	

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。