

# 揭阳职业技术学院教学日历

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 25级公体跆拳道8、9班

任课教师 邵四九

课程名称 体育一（跆拳道）

教材名称 《大学生体育与健康信息化教程》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二五年九月一日 填

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、学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 2、掌握握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式	
4	9月29日至 10月3日	2	实践	1、学习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 2、掌握握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 3、学习基本腿法之前踢	
5	10月6日至 10月10日	2	实践	1、复习五个基本站姿：并步、并排步、马步、走步、弓步 2、掌握握拳方法及冲拳方法；格斗式及准备式 3、复习基本腿法之前踢	
6	10月13日至 10月17日	2	实践	1、学习上中下格挡 2、上中下格挡的使用方法 3、体能训练	
7	10月20日至 10月24日	2	实践	1、行进间的上中下格挡（弓步利用） 2、体能训练	
8	10月27日至 10月31日	2	实践	1、格斗式前踢 2、太极一章前四个动作学习 3、体能训练	
9	11月3日至 11月7日	2	实践	1、格斗式正拉腿 2、太极一章前十个动作学习 3、体能训练	
10	11月10日至 11月14日	2	实践	1、太极一章前十六个动作学习 2、体能训练	

11	11月17日至 11月21日	2	实践	1、太极一章全部动作 2、太极一章路线走向 3、体能训练	
12	11月24日至 11月28日	2	实践	1、格斗腾空前踢的学习及练习方法 2、利用脚靶练习前踢、腾空前踢 3、体能训练	
13	12月1日至 12月5日	2	实践	1、学习基本腿法之下劈 2、蹲起学习及训练要求 3、体能训练	
14	12月8日至 12月12日	2	实践	1、跆拳道竞技的实战对峙站位形式 2、跆拳道竞技的基本步法： （1）上步（2）后撤步 3、体能训练	
15	12月15日至 12月19日	2	实践	1、跆拳道竞技的基本步法： （1）前跃步（2）后跃步 （3）原地换步（4）垫步 2、体能训练	
16	12月22日至 12月26日	2	实践	1、跆拳道竞技的防守技术： （1）躲闪防守 （2）格挡防守 2、假动作 3、体能训练	
17	12月29日至 1月2日	2	实践	1、腿法组合：前踢加前踢、前踢加腾空前踢 2、太极一章练习 3、复习考试内容	
18	1月5日至 1月9日	2	实践	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。

