

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	周
每周教学时数:	2	学时/班

专 业: _____ 班别: 2025 级公体健美操 1—9 班

任课教师: 张 策 、连波杰

课程名称: 体育一（健美操）

教材名称: 《大学体育与健康信息化教程》

系主任（签名） 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. 体育的概念与功能。 2. 高校体育的目标、地位和作用、改革现状； 3. 我校体育工作概况及体育课有关规定。 4. 介绍本学期上课内容及要求 5. 《大学生体质健康标准》测试的重要性、测试项目和方法。	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授	学习健美操基本动作	
5	10月6日至 10月10日	2	讲授	学习健美操成套组合一第一段动作	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第一段动作 2. 学习健美操成套组合一第二段动作	
7	10月20日至 10月24日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第二段动作 2. 学习健美操成套组合一第三段动作	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第三段动作 2. 学习健美操成套组合一第四段动作	
9	11月3日至 11月7日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一四段动作 2. 柔韧素质练习	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
10	11月10日至 11月14日	2	讲授	1. 学习健美操成套组合一第五段动作 2. 耐力素质练习	
11	11月17日至 11月21日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第五段动作 2. 学习健美操成套组合一第六段动作	
12	11月24日至 11月28日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第六段动作 2. 学习健美操成套组合一第七段动作	
13	12月1日至 12月5日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第七段动作 2. 学习健美操成套组合一第八段动作	
14	12月8日至 12月12日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合一第八段动作 2. 学习健美操成套组合一第九段动作	
15	12月15日至 12月19日	2	讲授	1. 复习健美操成套组合动作 2. 力量素质练习	
16	12月22日至 12月26日	2	讲授	学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
17	12月29日至 1月2日	2	讲授	学生自编动作组合队形，教师随堂指导	
18	1月5日至 1月9日	2	考试	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。