



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

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 公共体育 班别 2025 级公体篮球 1—9 班

任课教师 钟晓雄、曾喜佳、罗林苗、林秋生、连远斌

课程名称 体育一（武术）

教材名称 《大学体育与健康信息化教程》

系主任（签名） 巫会朋

二〇二五年 九月一日 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	讲授	1. 武术概述 2. 武术基本功学习	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授	1. 运动健康知识 2. 基本手型与手法	
5	10月6日至 10月10日	2	讲授	国庆假期	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授	1. 基本步型（马步、弓步、虚步、扑步等） 2. 基本腿法（正踢腿、侧踢腿等）	
7	10月20日至 10月24日	2	讲授	学习五步拳（左右式）（1-5式） 1. 预备式（并步抱拳）；2. 左弓步搂手冲拳；3. 弹踢冲拳；4. 马步架打；5. 歇步盖冲拳（插步盖掌\歇步冲拳）。 素质练习：男1000米，女800米	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授	学习五步拳（左右式）（6-9式） 6. 提膝穿掌；7. 仆步穿掌；8. 虚步挑掌；9. 收势（并步抱拳）。 复习五步拳全套。 素质练习：100米跑	
9	11月3日至 11月7日	2	讲授	学习少年拳（第二套）（1-4式） 1. 抡臂砸拳；2. 望月平衡介；3. 跃步冲拳；4. 弹踢冲拳。 素质练习：立定跳远	
10	11月10日至 11月14日	2	讲授	学习少年拳（第二套）（5-8式） 5. 马步横打；6. 并步搂手；7. 弓步推掌；8. 搂手钩踢。 素质练习：男（引体向上） 女（仰卧起坐）	
11	11月17日至 11月21日	2	讲授	学习少年拳（第二套）（9-12式） 9. 缠腕冲拳；10. 转身劈掌；11. 砸拳侧踹；12. 撩拳收抱。 素质练习：坐位体前屈	

12	11月24日 至 11月28日	2	讲授	复习少年拳（第二套）全套。 素质练习：男1000米，女800米	
13	12月1日 至 12月5日	2	讲授	学习少年剑（1-4式） 1.弓步前指；2.回身穿剑；3.虚步交剑；4. 歇步下刺。 素质练习：男（俯卧撑）女（仰卧起坐）	
14	12月8日 至 12月12日	2	讲授	学习少年剑（5-8式） 5.跳步直刺；6.丁步截剑；7.弓步斩剑；8. 插步平斩。 素质练习：立定跳远	
15	12月15日 至 12月19日	2	讲授	学习少年剑（9-12式） 9.翻身下刺；10.提膝侧点；11.并步直刺；12 交剑收势。 素质练习：100米跑	
16	12月22日 至 12月26日	2	讲授	复习少年剑全套。 素质练习：坐位体前屈	
17	12月29日 至 1月2日	2	考核	考核：素质项目	
18	1月5日 至 1月9日	2	考核	考核：武术套路	

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。