

揭阳职业技术学院教学日历

2025 ~2026 学年第二学期

授课计划时数:	72	学时
授 课 周 数:	18	学时
每周教学时数:	4	学时

专业 体育教育 班别 体教 251、252

任课教师 罗林苗

课程名称 运动生理学

教材名称 《运动生理学》第三版 邓树勋

系主任（签名） _____

2026 年 2 月 15 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
1	3月2日至 3月6日	4	理论	第一节 学习第一章内容：运动的能量代谢 第二节 生物能量学概要 第三节 运动状态下的能量代谢	选项理论
2	3月9日至 3月13日	4	理论	学习第二章内容：肌肉活动 第四节 肌肉的特性 第五节 肌肉收缩与舒张原理 第六节 肌肉的收缩形式与力学特征 第七节 肌纤维类型与运动能力 第八节 肌电图	
3	3月16日至 3月20日	4	理论	学习第三章内容：躯体运动的神经控制	
4	3月23日至 3月27日	4	理论	学习第四章内容：运动与内分泌 第一节 概述 第二节 主要内分泌腺的内分泌功能 第三节 激素对运动的反应、适应与调节	
5	3月30日至 4月3日	4		复习第四章内容：运动与内分泌 第四节 概述 第五节 主要内分泌腺的内分泌功能 激素对运动的反应、适应与调节	
6	4月6日至 4月10日	4	理论	第六节 学习第五章内容：血液 第七节 血液的组成与特征 第八节 血液的功能 第九节 运动对血液成分的影响	
7	4月13日至 4月17日	4	理论	学习第六章内容：呼吸 第一节 肺通气 第二节 气体的交换 第三节 呼吸运动的调节	

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。

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
8	4月20日至 4月24日	4	理论	学习第七章内容：血液循环 第一节 心脏生理 第二节 血管生理 第三节 心血管活动的调节 第四节 运动训练对心血管功能的影响	
9	4月27日至 5月1日	4	理论	学习第八章内容：运动与免疫 第一节 免疫学的基本知识和理论 第二节 身体运动队免疫机能的影响 第三节 运动免疫调理	
10	5月4日至 5月8日	4	理论	学习第九章内容：酸碱平衡 第一节 酸碱平衡 第二节 酸碱平衡的调节 第三节 运动时机体酸碱平衡的调节	
11	5月11日至 5月15日	4	理论	学习第十章内容：肌肉力量 第一节 肌肉力量的生理学基础 第二节 肌肉力量的训练 第三节 肌肉力量的检测与评价	
12	5月18日至 5月22日	4	理论	学习第十一章内容：有氧工作能力 学习第十二章内容：速度和无氧耐力	
13	5月25日至 5月29日	4	理论	学习第十三章内容：平衡、灵敏与柔韧 学习第十四章内容：运动过程中人体机能状态的变化	
14	6月1日至 6月5日	4	理论	学习第十五章内容：运动机能学习 学习第十六章内容：运动与环境	

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。

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
15	6月8日至 6月12日	6	理论	学习第十七章内容：运动员科学选材 学习第十八章内容：肥胖与体重控制	
16	6月15日至 6月19日	6	理论	学习第十九章内容：体适能与运动处方 学习二十章内容：年龄、性别与运动	
17	6月22日至 6月26日	6	理论	学习第二十一章内容：残障人与运动 第二十二章内容：慢性病患者与运动	
18	6月29日至 7月3日	6	理论	全面复习	

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。