

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：	64	学时
授 课 周 数：	16	周
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 何丽琴、罗林苗

课程名称 田径一

教材名称 《田径运动》

系主任（签名） 巫会朋

2025 年 9 月 3 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	4	实践	1、宣布田径课教学进度表。 2、介绍短跑知识。 3、身体素质练习。	
4	9月29日至 10月3日	4	实践	1、学习起跑技术和加速跑（蹲距式） 2、途中跑、冲刺跑练习。 3、身体素质练习。	
5	10月6日至 10月10日	4	实践	1、学习100米全程跑技术 2、学习接力跑。 3、身体素质练习。	
6	10月13日至 10月17日	4	实践	1、学习弯道跑技术 2、练习200米和400米 3、身体素质练习。	
7	10月20日至 10月24日	4	实践	1, 学习原地推铅球技术 2, 身体素质练习	
8	10月27日至 10月31日	4	讲授	1, 复习原地推铅球技术 2, 身体素质练习	
9	11月3日至 11月7日	4	实践	1, 复习原地推铅球技术 2, 身体素质练习	

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	4	实践	1, 学习背向滑步推铅球 2, 身体素质练习	
11	11月17日至 11月21日	4	实践	1, 简介跳远项目发展概念、特点, 建立挺身式跳远技术概念 2, 学习腾空步和上步起跳技术 3, 身体素质练习	
12	11月24日至 11月28日	4	实践	1, 复习腾空步和上步起跳技术 2, 复习巩固助跑及助跑起跳结合技术 3, 学习挺身式跳远技术动作以及落地动作 4, 身体素质练习	
13	12月1日至 12月5日	4	实践	1, 复习腾空步和上步起跳技术 2, 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 3, 身体素质练习	
14	12月8日至 12月12日	4	实践	1, 复习腾空步和上步起跳技术 2, 复习挺身式跳远技术动作以及落地动作 3, 身体素质练习	
15	12月15日至 12月19日	4	实践	1, 介绍掷标枪技术概念 2, 初步了解掷标枪技术 3, 掷标枪专门练习 4, 身体素质练习	
16	12月22日至 12月26日	4	实践	1, 学习原地和上步掷标枪 2, 掷标枪专门练习 3, 身体素质练习	

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
17	12月29日 至 1月2日	4	实践	1, 复习投掷步掷枪 2, 学习全程助跑掷标枪技术 3, 专项身体素质练习	
18	1月5日 至 1月9日	4	实践	考核	
	月 日 至 月 日				
	月 日 至 月 日				
	月 日 至 月 日				
	月 日 至 月 日				

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。