

揭阳职业技术学院教学日历

二〇二四~二〇二五 学年第 一 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 241、242、三加 241

任课教师 张乐为

课程名称 篮球专选三

教材名称 《球类运动—篮球》

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
1	9月8日至 9月12日	4	实践	1、篮球的基本功练习 2、运球练习，熟悉球性练习 3、身体素质：速度素质练习	
2	9月15日至 9月19日	4	实践	1、篮球基本功练习 2、脚步移动与传接球练习 3、身体素质：上肢力量练习	
3	9月22日至 9月26日	4	实践	1、投篮练习（原地投篮） 2、传切上篮练习 3、身体素质：下肢力量练习	
4	9月29日至 10月3日	4	实践	1、复习脚步移动、传接球练习 2、跳起投篮练习 3、身体素质：腰部力量练习	
5	10月6日至 10月10日	4	实践	1、抢、打、断球练习 2、复习运球技术 3、身体素质：弹跳力练习	
6	10月13日至 10月17日	4	实践	1、抢篮板球练习 2、复习投篮技术 3、身体素质：弹跳力练习、柔韧性练习	
7	10月20日至 10月24日	4	实践	1、复习抢篮板球，重点掌握强篮板球技巧（挡、抢结合） 2、身体素质：力量练习	

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。

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
8	10月27日至 10月31日	4	实践	1、学习持球、突破技术 2、复习跳投技术 3、身体素质：发展速度练习	
9	11月3日至 11月7日	4	实践	1、防守对手练习 2、掌握防守对手方法、技巧 3、身体素质：移动速度练习	
10	11月10日至 11月14日	4	实践	1、复习持球突破技术 2、结合突破上篮、跳投 3、身体素质：上肢力量练习	
11	11月17日至 11月21日	4	实践	1、学习进攻基础战术配合 2、实践演练、投篮练习 3、身体素质：下肢力量练习	
12	11月24日至 11月28日	4	实践	1、学习进攻基础战术配合 2、教学比赛（半场） 3、身体素质：腹部力量练习	
13	12月1日至 12月5日	4	实践	1、复习进攻基础战术配合 2、教学比赛（半场） 3、身体素质：耐力素质练习	
14	12月8日至 12月12日	4	理论	1、篮球运动的起源和发展 2、常见运动损伤的预防与急救	

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	12月15日至 12月19日	4	实践	1、复习进攻基础战术配合 2、教学比赛（全场） 3、素质练习	
16	12月22日至 12月26日	4	实践	1、复习进攻基础战术配合 2、教学比赛（全场） 3、素质练习	
17	12月29日至 1月2日	4	实践	教学比赛	
18	1月5日至 1月9日	4	考核	1、考试（两项） 2、补考 3、全面总结	
	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。