

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 | 周 |
| 每周教学时数： | 4 | 学时 |

专业 体育教育 班别 241、242、3+241

任课教师 林秋生

课程名称 田径专选四

教材名称 《田径运动》

系主任（签名） 巫会朋

2026 年 3 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 |
|----|-----------------|----|------|--|----|
| 1 | 3月2日至 3月6日 | 4 | 实践 | 标枪：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 | |
| 2 | 3月9日至 3月13日 | 4 | 实践 | 标枪：1 学习原地和上步掷标枪 2 掷标枪专门练习 3 专项身体素质练习 | |
| 3 | 3月16日至 3月20日 | 4 | 实践 | 标枪：1 复习原地和上步掷标枪 2 学习投掷步掷枪 3 专项身体素质练习 | |
| 4 | 3月23日至 3月27日 | 4 | 实践 | 标枪：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 | |
| 5 | 3月30日至 4月3日 | 4 | 实践 | 标枪：1 掷标枪专门练习 2 复习全程助跑掷标枪技术 3 专项身体素质练习 | |
| 6 | 4月6日至 4月10日 | 4 | 实践 | 标枪：1 改进和提高掷标枪技术 2 复习全程助跑掷标枪技术 3 竞赛组织和裁判法 4 考核 | |
| 7 | 4月13日至 4月17日 | 4 | 实践 | 跨栏：1 介绍跨栏跑技术概念 2 学习和掌握过栏技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练 | |
| 8 | 4月20日至 4月24日 | 4 | 实践 | 跨栏：1 复习过栏技术 2 学习和掌握栏间跑技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练 | |
| 9 | 4月27日至 | 4 | 实践 | 跨栏：1 复习过栏技术和栏间跑技术 2 学习过栏与栏间跑相结合技术 3 专项身体素质训练 | |

| | | | | | |
|----|-----------------|---|----|--|--|
| | 5月1日 | | | | |
| 10 | 5月4日至 5月8日 | 4 | 实践 | 跨栏：1 复习过栏与栏间跑相结合技术 2 学习起跑过第一栏技术 3 学习过前三栏技术 4 专项身体素质训练 | |
| 11 | 5月11日至 5月15日 | 4 | 实践 | 跨栏：1 复习起跑过前三栏技术 2 学习半程跨栏技术 3 专项身体素质训练 | |
| 12 | 5月18日至 5月22日 | 4 | 实践 | 跨栏：1 复习半程跨栏技术 2 学习全程跨栏技术 3 竞赛组织和裁判法 4 考核 | |
| 13 | 5月25日至 5月29日 | 4 | 实践 | 跳高：1 介绍背越式跳高 2 跳高专门练习 3 原地做起跳倒肩挺髋练习 4 身体素质练习 | |
| 14 | 6月1日至 6月5日 | 4 | 实践 | 跳高：1 原地起跳落跳高垫 2 一步起跳落垫 3 两步起跳落垫 4 三步起跳落垫 | |
| 15 | 6月8日至 6月12日 | 4 | 实践 | 跳高：1 原地起跳落跳高垫 2 四步起跳落垫 3 学习弧线助跑技术 4 学习跑跳结合技术 | |
| 16 | 6月15日至 6月19日 | 4 | 实践 | 跳高：1 原地做起跳倒肩挺髋练习 2 复习弧线助跑技术 3 学习助跑与起跳相结合的技术 4 身体素质练习 | |
| 17 | 6月22日至 6月26日 | 4 | 实践 | 跳高：1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 学习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习 | |
| 18 | 6月29日至 7月3日 | 4 | 实践 | 跳高：1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 巩固和提高背越式跳高完整技术 3 竞赛组织和裁判法 4 考核 | |

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。