

豫北医学院2025-2026学年第一学期教学日历

开课院系：体育部		学历层次：本科		年级：2025			日期：2025-08-28			
课程名称：体育（一）（健美操）		课程代码：1411001		课程类别：必修课		总学时：30	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：30	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
1										
2										
3										
4										
5										
6	1.简介健美操的概念、内容、特点2.学习健美操基本步法3.学习《全国大众健身操》一级套路：A组右侧4x8拍 1.了解教学大纲、目标和内容、体育课堂要求及考试内容和标准。2.了解健美操概况，提高学生学习兴趣，从而以积极的学习态度投入到健美操的学习中。		唐华（14） 张茹茹（6） 任盼红（10）	席朝杰（8） 童华鹏（10） 王冬枝（6） 柳佳（14） 张凯凯（6）	李俊杰（6） 张东元（14） 徐昕迪（10） 齐琦（18） 赵远远（16） 刘优帅（16） 顾生程（14） 康渭宜（12）					
7	1.学习健美操上肢基本动作：头、肩、胸、腰2.学习第三套《全国大众健身操》一级套路：A组左侧4x8拍3.身体素质练习：柔韧 1.掌握健美操基本步伐。2.提高学生节奏感、协调性、关节的灵活性，培养学生动作的美感和准确性。		唐华（14） 张茹茹（6） 任盼红（10）	席朝杰（8） 童华鹏（10） 王冬枝（6） 柳佳（14） 张凯凯（6）	李俊杰（6） 张东元（14） 徐昕迪（10） 齐琦（18） 赵远远（16） 刘优帅（16） 顾生程（14） 康渭宜（12）					
8	1.学习第三套《全国大众健身操》一级套路：B组右侧4x8拍2.身体素质练习：柔韧 1.了解大众健身操锻炼标准、意义，激发学生兴趣，养成锻炼习惯。2.培养学生正确的身体姿势和优美的身体姿态及气质。		唐华（14） 张茹茹（6） 任盼红（10）	席朝杰（8） 童华鹏（10） 王冬枝（6） 柳佳（14） 张凯凯（6）	李俊杰（6） 张东元（14） 徐昕迪（10） 齐琦（18） 赵远远（16） 刘优帅（16） 顾生程（14） 康渭宜（12）					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
9	1. 学习第三套《全国大众健身操》一级套路：B组左侧4x8拍2. 身体素质练习：耐力 1. 提高学生的审美能力。2. 掌握大众健身操分段动作。3. 发展学生专项身体素质。4. 要求：规范、协调、舒展。		唐华(14) 张茹茹(6) 任盼红(10)	席朝杰(8) 童华鹏(10) 王冬枝(6) 柳佳(14) 张凯凯(6)	李峻杰(6) 张东元(14) 徐昕迪(10) 齐琦(18) 赵远远(16) 刘优帅(16) 顾生程(14) 康渭宜(12)					
10	1. 学习第三套《全国大众健身操》一级套路：C组右侧4x8拍2. 身体素质练习：力量 1. 学习第三套《全国大众健身操》一级套路：C组左侧4x8拍2. 身体素质练习：力量 1. 掌握大众健身操的分段动作。2. 发展学生专项身体素质。3. 要求：规范、协调、舒展。		唐华(28) 张茹茹(10) 任盼红(16)	席朝杰(16) 童华鹏(20) 王冬枝(12) 柳佳(24) 张凯凯(12)	李峻杰(12) 张东元(28) 徐昕迪(20) 齐琦(36) 赵远远(28) 刘优帅(32) 顾生程(28) 康渭宜(24)					
11	1. 学习第三套《全国大众健身操》一级套路：D组右侧4x8拍2. 身体素质练习：耐力 1. 掌握大众健身操的分段动作。2. 发展学生专项身体素质。3. 要求：规范、协调、舒展。 1. 学习第三套《全国大众健身操》一级套路：C组左侧4x8拍2. 身体素质练习：力量		唐华(14) 张茹茹(8) 任盼红(14)	席朝杰(8) 童华鹏(10) 王冬枝(6) 柳佳(18) 张凯凯(6)	李峻杰(6) 张东元(14) 徐昕迪(10) 齐琦(18) 赵远远(20) 刘优帅(16) 顾生程(14) 康渭宜(12)					
12	1. 学习第三套《全国大众健身操》一级套路：D组左侧4x8拍2. 复习整套动作3. 教学竞赛（分组测试一级操套路） 1. 掌握大众健身操的分段动作。2. 发展学生专项身体素质。3. 要求：规范、协调、舒展。		唐华(14) 张茹茹(6) 任盼红(10)	席朝杰(8) 童华鹏(10) 王冬枝(6) 柳佳(14) 张凯凯(6)	李峻杰(6) 张东元(14) 徐昕迪(10) 齐琦(18) 赵远远(16) 刘优帅(16) 顾生程(14) 康渭宜(12)					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
13	田径运动知识、专项素质训练 掌握田径运动的基本理论，包括田径运动的起源、发展、分类以及各项目的基本规则等。		唐华(14) 张茹茹(6) 任盼红(10)	席朝杰(8) 童华鹏(10) 王冬枝(6) 柳佳(14) 张凯凯(6)	李峻杰(6) 张东元(14) 徐昕迪(10) 齐琦(18) 赵远远(16) 刘优帅(16) 顾生程(14) 康渭宜(12)					
14	短跑技术介绍：蹲踞式起跑，起跑后的加速跑，途中跑，终点跑学习调整传球了解短距离跑的技术原理，掌握三种以上提高速度的练习方法。。		唐华(14) 张茹茹(6) 任盼红(10)	席朝杰(8) 童华鹏(10) 王冬枝(6) 柳佳(14) 张凯凯(6)	李峻杰(6) 张东元(14) 徐昕迪(10) 齐琦(18) 赵远远(16) 刘优帅(16) 顾生程(14) 康渭宜(12)					
15	中长跑技术的介绍。结合800/1000米跑，让学生掌握耐力练习的方法。 掌握中长跑的技术，正确认识中长跑对促进身心健康发展的重要性。		唐华(14) 张茹茹(6) 任盼红(10)	席朝杰(8) 童华鹏(10) 王冬枝(6) 柳佳(14) 张凯凯(6)	李峻杰(6) 张东元(14) 徐昕迪(10) 齐琦(18) 赵远远(16) 刘优帅(16) 顾生程(14) 康渭宜(12)					
16	接力跑：接力跑的规则，接力区的讲解，接力棒握法，交接棒有上挑式和下压式 通过学习接力跑，掌握接力跑规则，包括接力区、接力棒握法、交接棒的上挑式和下压式。		唐华(14) 张茹茹(6) 任盼红(10)	席朝杰(8) 童华鹏(10) 王冬枝(6) 柳佳(14) 张凯凯(6)	李峻杰(6) 张东元(14) 徐昕迪(10) 齐琦(18) 赵远远(16) 刘优帅(16) 顾生程(14) 康渭宜(12)					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
6	太极拳简介、学习简化太极拳基本动作、体能测试 复习排球正面双手传球与垫球技术动作 授课内容		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					
7	简化太极拳基本功练习。简化太极拳1-4动：起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步。 复习垫球到位、传球到位 太极拳简介、学习简化太极拳基本动作、体能测试		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					
8	武术基本功柔韧素质练习：腰部、肩部柔韧性练习包括压肩、转肩、下腰动作。2、复习简化太极拳1-4动。学习简化太极拳5-8动：手挥琵琶、左右倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾。 复习移动垫球到位技术 简化太极拳基本功练习。简化太极拳1-4动：起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步。		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					
9	武术基本功素质练习：肩、腿的灵活性包括压肩和腿法的学习。复习简化太极拳1-8动。学习简化太极拳9-12动：单鞭、左右云手、单鞭、高探马。 复习移动传球到位技术 武术基本功柔韧素质练习：腰部、肩部柔韧性练习包括压肩、转肩、下腰动作。2、复习简化太极拳1-4动。学习简化太极拳5-8动：手挥琵琶、左右倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾。		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
10	武术基本功腿法素质学习：踢腿（直摆型腿法3种、屈伸型腿法3种、扫转型腿法2种）复习简化太极拳1-12动。学习简化太极拳13-16动右蹬脚、双峰贯耳、转身左登脚、左下式独立。 武术基本功素质练习：上肢、腿部、腰部柔韧性。简化太极拳1-16动复习。学习简化太极拳17-20动：右下式独立、左右穿梭、海底针、闪通背。 学习正面下手发球 学习向4号位、2号位传球练习 武术基本功素质练习：肩、腿的灵活性包括压肩和腿法的学习。复习简化太极拳1-8动。学习简化太极拳9-12动：单鞭、左右云手、单鞭、高探马。		秦阳 (20) 明辉 (16) 马识淳 (4)	冯伟 (22) 金帅 (10) 王冬枝 (4) 李长春 (20) 张凯凯 (2) 童华鹏 (4) 席朝杰 (4)	王军涛 (8) 李峻杰 (4) 王嘉伟 (16) 程奥 (12) 刘优帅 (12) 徐佳炜 (20) 孙辅文 (14) 王德万 (10) 顾生程 (4)					
11	武术基本功练习：腿法。复习简化太极拳1-20动。学习简化太极拳21-24动：转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势。 学习防守阵容 武术基本功素质练习：上肢、腿部、腰部柔韧性。简化太极拳1-16动复习。学习简化太极拳17-20动：右下式独立、左右穿梭、海底针、闪通背。 武术基本功腿法素质学习：踢腿（直摆型腿法3种、屈伸型腿法3种、扫转型腿法2种）复习简化太极拳1-12动。学习简化太极拳13-16动右蹬脚、双峰贯耳、转身左登脚、左下式独立。		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (14) 金帅 (8) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (4) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (10) 王德万 (8) 顾生程 (2)					
12	武术专项基本功练习：柔韧性。简化太极拳整套动作复习。教学竞赛。 学习垫传相结合练习 武术基本功练习：腿法。复习简化太极拳1-20动。学习简化太极拳21-24动：转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势。		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
13	田径运动知识、专项素质训练 学习侧垫、背垫技术 武术专项基本功练习：柔韧性。简化太极拳整套动作复习。教学竞赛。		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					
14	短跑技术介绍：蹲踞式起跑，起跑后的加速跑，途中跑，终点跑学习调整传球 田径运动知识、专项素质训练		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					
15	中长跑技术的介绍。结合800/1000米跑，让学生掌握耐力练习的方法。 学习防守阵型站位 短跑技术介绍：蹲踞式起跑，起跑后的加速跑，途中跑，终点跑学习调整传球		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					
16	接力跑：接力跑的规则，接力区的讲解，接力棒握法，交接棒有上挑式和下压式 复习下手发球技术、学习进攻性击球 中长跑技术的介绍。结合800/1000米跑，让学生掌握耐力练习的方法。		秦阳 (10) 明辉 (8) 马识淳 (2)	冯伟 (12) 金帅 (6) 王冬枝 (2) 李长春 (10) 张凯凯 (2) 童华鹏 (2) 席朝杰 (2)	王军涛 (4) 李峻杰 (2) 王嘉伟 (8) 程奥 (6) 刘优帅 (6) 徐佳炜 (10) 孙辅文 (8) 王德万 (6) 顾生程 (2)					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
17	跳高：背越式、跨越式、俯身式。 复习进攻性击球、组织简单教学比赛 接力跑：接力跑的规则，接力区的讲解，接力棒握法，交接棒有上挑式和下压式		秦阳(10) 明辉(8) 马识淳(2)	冯伟(12) 金帅(6) 王冬枝(2) 李长春(10) 张凯凯(2) 童华鹏(2) 席朝杰(2)	王军涛(4) 李峻杰(2) 王嘉伟(8) 程奥(6) 刘优帅(6) 徐佳炜(10) 孙辅文(8) 王德万(6) 顾生程(2)					
18	跳远：蹲踞式、挺身式、走步式。 复习考试内容、组织简单教学比赛 跳高：背越式、跨越式、俯身式。		秦阳(10) 明辉(8) 马识淳(2)	冯伟(12) 金帅(6) 王冬枝(2) 李长春(10) 张凯凯(2) 童华鹏(2) 席朝杰(2)	王军涛(4) 李峻杰(2) 王嘉伟(8) 程奥(6) 刘优帅(6) 徐佳炜(10) 孙辅文(8) 王德万(6) 顾生程(2)					
19	田径综合复习 简单教学比赛 跳远：蹲踞式、挺身式、走步式。		秦阳(10) 明辉(8) 马识淳(2)	冯伟(12) 金帅(6) 王冬枝(2) 李长春(10) 张凯凯(2) 童华鹏(2) 席朝杰(2)	王军涛(4) 李峻杰(2) 王嘉伟(8) 程奥(6) 刘优帅(6) 徐佳炜(10) 孙辅文(8) 王德万(6) 顾生程(2)					
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024				日期：2025-08-28	
课程名称：体育（三）（定向）		课程代码：1411003			课程类别：必修课	总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
1	根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，阐述大学生定向运动的目标和要求		唐华(4)							

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
2	掌握定向运动训练的基本理论：体能、技术、战术、心理、智能，以及他们的顺序和搭配原则定向运动的训练原则，训练计划，定向运动选材三方面介绍基本理论		唐华(4)							
3	定向地图是定向运动的主要导航工具，学习定向运动首先要理解和掌握基本工具指北针是辅助读图工具，是复杂地形和复杂路段中不可或缺的识图工具		唐华(4)							
4	从技战术角度进一步阐明定向运动是什么技术是战术的基础，战术是技术的升华，二者密不可分，缺一不可了解技战术的体系及特征，掌握定向运动的基本技战术		唐华(4)							
5	定向越野中的一个重要环节叫做野外宿营，他是恢复体能的最有力保障营地的选择和帐篷的搭建是野外生存的基本保证国防教育自然应当野外生存的外延内容		唐华(4)							
6	定向运动技术可以分为基础技术，中级技术和综合技术三个层次从技术要点、联系方法、练习提示三个方面指导定向运动训练通过综合能力的提升，进一步加深对定向技术的认知		唐华(4)							
7	野外急救既可以预防避免事故发生，又能迅速的自救或者互救，提高生命体征指数急救只是限制和遏制伤害，为防止伤害扩大，并不是最终解决办法		唐华(4)							
8	针对定向运动战术体系进行概括按照比赛进程对比赛战术进行介绍，介绍比赛战术的训练方法赛后分析的重要性阐述		唐华(4)							
9	心理技能是参与者竞技能力的重要组成部分定向运动中应当更多的针对心理技能进行训练视觉化训练以及影响视觉化训练的主要因素如何制定比赛心理准备程序		唐华(4)							

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
10	训练当中掌握应激点和适应点重要性通过训练对于应激反应抑制，提高训练和比赛的水平		唐华(4)								
11	学习所有关于长距离竞赛的知识OCAD10.0地图的使用		唐华(4)								
12	学习所有中距离定向运动接力理论内容多种校园定向平面图应用		唐华(4)								
13	学习所有混合接力赛理论内容多种校园定向平面图应用		唐华(4)								
14	学习所有混合接力赛理论内容多种校园定向平面图应用		唐华(4)								
15	学习所有短距离混合接力理论内容多种校园定向平面图应用		唐华(4)								
16	国防教育经济，社会，文化，科技融合		唐华(4)								
17	理论测试、定向运动考核实操准备		唐华(4)								
18	定向运动复习、综合测评		唐华(4)								
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024				日期：2025-08-28		
课程名称：体育（三）（荷球）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	荷球运动概述		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
2	学习双手传球		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
3	复习双手传球技术、学习单手传球的技术		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
4	复习传球技术、学习双手定位投篮		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
5	复习双手定位投篮技术、学习传反弹球		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
6	复习传反弹球技术、学习助攻（双手低手投篮）技术		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
7	学习多人传接球技术的综合练习学习攻防的基础—投球者与防守者的站位与技巧		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
8	复习攻防的基础—进攻者与防守者的站位与技巧学习运球者与助攻者的站位与技巧		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
9	复习占位学习多人远投技术		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
10	复习多人远投技术学习防守角色变换		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
11	复习防守角色变换学习长传技术		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
12	复习长传技术学习抢篮下球技术		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
13	综合练习（各种跑动传球、接球的综合练习）详细介绍荷球的比赛规则		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
14	学习无球跑动技术、5V5小场比赛练习		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
15	综合练习：各种传接球技术。		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
16	教学比赛		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
17	教学比赛、复习考试内容		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
18	教学比赛、复习考试内容		马识淳(10)	金帅(2)	王军涛(2) 王德万(6)						
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024			日期：2025-08-28			
课程名称：体育（三）（健美操）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	1.哑铃操简介2.介绍健美操的比赛形式及要求			柳佳(4)	康渭宜(10)						
2	1.学习健美操基本步伐和手型2.学习哑铃健身操的基本动作组合			柳佳(4)	康渭宜(10)						

开课院系：体育部		学历层次：本科		年级：2024				日期：2025-08-28			
课程名称：体育（三）（空竹）		课程代码：1411003		课程类别：必修课		总学时：36		理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	空竹简介			李长春(16)							
2	抖空竹起步与方向调节			李长春(16)							
3	空竹上扣与加速（1）			李长春(16)							
4	脱绳回环			李长春(16)							
5	空竹的加速（2）			李长春(16)							
6	空竹技术一抛			李长春(16)							
7	空竹技术一弹			李长春(16)							
8	大车轮加速			李长春(16)							
9	正抄			李长春(16)							
10	环臂跳法			李长春(16)							
11	环腰跳法			李长春(16)							
12	反抄			李长春(16)							
13	腿下环跳法			李长春(16)							
14	犀牛望月			李长春(16)							
15	望月钟摆			李长春(16)							
16	金鸡上架			李长春(16)							
17	复习课			李长春(16)							
18	复习课			李长春(16)							
19											

开课院系：体育部		学历层次：本科		年级：2024				日期：2025-08-28			
课程名称：体育（三）（篮球）		课程代码：1411003		课程类别：必修课		总学时：36		理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	复习原地单手肩上投篮（男生）双手胸前投篮（女生）		马识淳(4) 秦阳(4)	金帅(10) 柳佳(2)	李峻杰(14) 王德万(8) 孙辅文(10)						
2	学习持球突破		马识淳(4) 秦阳(4)	金帅(10) 柳佳(2)	李峻杰(14) 王德万(8) 孙辅文(10)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
3	学习跳起单手肩上投篮		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
4	复习两人全场行进间间接球上篮、跳起单手肩上投篮		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
5	复习持球突破及跳起单手肩上投篮		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
6	学习单、双手抢攻、守篮板球介绍点拨抢篮板球		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
7	学习传切配合		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
8	学习突分配合		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
9	战术理论（进攻与防守战术）		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
10	学习掩护应配合		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
11	教学比赛		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
12	复习关门、夹击配合；教学比赛		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
13	复习传切配合和掩护配合；半场对抗		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					
14	复习运球、传、接球上篮综合技术；半场对抗		马识淳 (4) 秦阳 (4)	金帅 (10) 柳佳 (2)	李峻杰 (14) 王德万 (8) 孙辅文 (10)					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
15	复习持球突破上篮及半场对抗		马识淳(4) 秦阳(4)	金帅(10) 柳佳(2)	李俊杰(14) 王德万(8) 孙辅文(10)						
16	复习急停跳投篮及半场对抗		马识淳(4) 秦阳(4)	金帅(10) 柳佳(2)	李俊杰(14) 王德万(8) 孙辅文(10)						
17	运、传、投、突的组合技术练习		马识淳(4) 秦阳(4)	金帅(10) 柳佳(2)	李俊杰(14) 王德万(8) 孙辅文(10)						
18	全场教学比赛		马识淳(4) 秦阳(4)	金帅(10) 柳佳(2)	李俊杰(14) 王德万(8) 孙辅文(10)						
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024			日期：2025-08-28			
课程名称：体育（三）（篮球1）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	复习原地单手肩上投篮（男生）双手胸前投篮（女生）			金帅(2)							
2	学习持球突破			金帅(2)							
3	学习跳起单手肩上投篮			金帅(2)							
4	复习两人全场行进间传接球上篮、跳起单手肩上投篮			金帅(2)							
5	复习持球突破及跳起单手肩上投篮			金帅(2)							
6	学习单、双手抢攻、守篮板球介绍点拨抢篮板球			金帅(2)							
7	学习传切配合			金帅(2)							
8	学习突分配合			金帅(2)							
9	战术理论（进攻与防守战术）			金帅(2)							
10	学习掩护应配合			金帅(2)							
11	教学比赛			金帅(2)							
12	复习关门、夹击配合；教学比赛			金帅(2)							
13	复习传切配合和掩护配合；半场对抗			金帅(2)							

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
14	复习运球、传、接球上篮综合技术；半场对抗			金帅(2)							
15	复习持球突破上篮及半场对抗			金帅(2)							
16	复习急停跳投篮及半场对抗			金帅(2)							
17	运、传、投、突的组合技术练习			金帅(2)							
18	全场教学比赛			金帅(2)							
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024			日期：2025-08-28			
课程名称：体育（三）（篮球2）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	复习原地单手肩上投篮（男生）双手胸前投篮（女生）				孙辅文(2)						
2	学习持球突破				孙辅文(2)						
3	学习跳起单手肩上投篮				孙辅文(2)						
4	复习两人全场行进间传接球上篮、跳起单手肩上投篮				孙辅文(2)						
5	复习持球突破及跳起单手肩上投篮				孙辅文(2)						
6	学习单、双手抢攻、守篮板球介绍点拨抢篮板球				孙辅文(2)						
7	学习传切配合				孙辅文(2)						
8	学习突分配合				孙辅文(2)						
9	战术理论（进攻与防守战术）				孙辅文(2)						
10	学习掩护应配合				孙辅文(2)						
11	教学比赛				孙辅文(2)						
12	复习关门、夹击配合；教学比赛				孙辅文(2)						
13	复习传切配合和掩护配合；半场对抗				孙辅文(2)						
14	复习运球、传、接球上篮综合技术；半场对抗				孙辅文(2)						
15	复习持球突破上篮及半场对抗				孙辅文(2)						
16	复习急停跳投篮及半场对抗				孙辅文(2)						
17	运、传、投、突的组合技术练习				孙辅文(2)						
18	全场教学比赛				孙辅文(2)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024				日期：2025-08-28		
课程名称：体育（三）(排球)		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	复习排球正面双手传球与垫球技术动作				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)						
2	复习垫球到位、传球到位				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)						
3	复习移动垫球到位技术				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)						
4	复习移动传球到位技术				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)						
5	学习正面下手发球				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)						
6	学习向4号位、2号位传球练习				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)						
7	学习防守阵容				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
8	学习垫传相结合练习				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					
9	学习侧垫、背垫技术				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					
10	学习调整传球				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					
11	学习防守阵型站位				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					
12	复习下手发球技术、学习进攻性击球				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					
13	复习进攻性击球、组织简单教学比赛				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					
14	复习考试内容、组织简单教学比赛				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					
15	简单教学比赛				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					
16	学习排球扣调整球技术、复习处理球过网技术				王嘉伟(14) 王军涛(12) 徐佳炜(8) 顾生程(8)					

开课院系：体育部	学历层次：本科	年级：2024			日期：2025-08-28			
课程名称：体育（三）（乒乓球）	课程代码：1411003	课程类别：必修课	总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0	

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
1	复习上学期基本技术		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
2	学习正手搓球技术及左推右攻技术		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
3	复习正手搓球技术及左推右攻技术		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
4	学习正手发上、下旋球。		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
5	学习正手发左、右侧旋球。		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
6	复习正手发球技术		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
7	理论课		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
8	学习步法及手上动作与步法组合运用		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
9	学习推挡侧身技术		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
10	学习正手中远台攻球。		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
11	乒乓球发球的综合练习		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
12	综合素质的练习		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
13	学习正手拉球		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
14	学习反手拉球		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
15	复习本学期学习内容		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
16	复习本学期学习内容		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
17	复习本学期学习内容		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
18	复习本学期学习内容		任盼红 (4)	杨超 (10) 王冬枝 (10)	徐昕迪 (4)					
19										
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024			日期：2025-08-28		
课程名称：体育（三）（网球）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
1	网球竞赛规则		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
2	复习上学期内容（正反手击球）		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
3	学习反手截击球握拍方法		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
4	学习正手截击技术		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
5	复习反手截击球握拍方法及正手截击技术		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
6	学习反手截击技术		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
7	复习正反手截击技术		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
8	学习发球握拍方法及徒手上手发球技术		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
9	学习上手发球技术及身体素质练习		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
10	学习发平击球技术		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
11	学习发侧旋球技术及力量素质练习		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					
12	学习发上旋球技术及力量素质练习		明辉 (6)	杨超 (2) 张凯凯 (6)	赵远远 (4) 齐琦 (2)					

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
13	复习发上旋球技术、教学比赛		明辉(6)	杨超(2) 张凯凯(6)	赵远远(4) 齐琦(2)						
14	综合练习，教学比赛		明辉(6)	杨超(2) 张凯凯(6)	赵远远(4) 齐琦(2)						
15	复习本学习所学内容		明辉(6)	杨超(2) 张凯凯(6)	赵远远(4) 齐琦(2)						
16	复习本学习所学内容		明辉(6)	杨超(2) 张凯凯(6)	赵远远(4) 齐琦(2)						
17	综合测试		明辉(6)	杨超(2) 张凯凯(6)	赵远远(4) 齐琦(2)						
18	综合测试		明辉(6)	杨超(2) 张凯凯(6)	赵远远(4) 齐琦(2)						
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024				日期：2025-08-28		
课程名称：体育（三）（武术）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	武术基本功：柔韧性练习，棍术：基本棍法练习。			席朝杰(16)	程奥(14)						
2	基本棍法练习，棍术第一段第1—4动，耐力训练：1600m			席朝杰(16)	程奥(14)						
3	武术基本功：上、下肢灵活性，初级棍术第一段5—8动			席朝杰(16)	程奥(14)						
4	基本棍法练习，棍术第二段1—4式，柔韧素质练习			席朝杰(16)	程奥(14)						
5	武术基本功：抡臂、踢腿练习，棍术第二段5—8式			席朝杰(16)	程奥(14)						
6	武术基本功：腰部练习，棍术前二段复习，力量训练			席朝杰(16)	程奥(14)						
7	初级棍术第三段1—4动，速度耐力训练3×400米			席朝杰(16)	程奥(14)						
8	初级棍术第三段5—8式，上肢速度素质训练			席朝杰(16)	程奥(14)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
9	复习初级棍术第三段5—8式，平衡性练习			席朝杰(16)	程奥(14)						
10	武术基本功：各种腿法练习，棍术前三段练习			席朝杰(16)	程奥(14)						
11	武术基本功：上、下肢、腰部柔韧性、初级棍术第四段1—4动			席朝杰(16)	程奥(14)						
12	基本棍法训练，初级棍术第四段5—8式，教学比赛			席朝杰(16)	程奥(14)						
13	武术基本功，初级棍术全套练习			席朝杰(16)	程奥(14)						
14	武术裁判法，教学比赛			席朝杰(16)	程奥(14)						
15	武术专项理论			席朝杰(16)	程奥(14)						
16	武术套路综合练习			席朝杰(16)	程奥(14)						
17	武术套路、技法练习			席朝杰(16)	程奥(14)						
18	综合练习			席朝杰(16)	程奥(14)						
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024				日期：2025-08-28		
课程名称：体育（三）（羽毛球）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	了解本学期羽毛球课的内容与要求、复习正反手握拍法		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
2	复习接发球技术、灵敏素质练习		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
3	学习正手高球技术、介绍羽毛球步伐		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
4	复习正手高球技术、复习羽毛球步伐、学习反手高球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
5	复习反手高球技术、学习头顶击高球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
6	复习头顶击高球技术、复习高球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
7	学习正手吊球技术、步伐练习		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
8	复习正手吊球技术、学习反手吊球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
9	复习反手吊球技术、学习头顶吊球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
10	复习头顶吊球技术、学习正手杀直线球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
11	复习正手杀直线球技术、学习正手杀对角线球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
12	复习正手杀对角线球技术、教学比赛、裁判实习		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
13	复习正手吊球技术、复习反手吊球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
14	复习正手杀直线球技术、复习正手杀对角线球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
15	复习头顶击高球技术、复习高球技术		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
16	考前综合练习		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
17	综合测试		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
18	正式考试		秦阳(2) 明辉(2)	童华鹏(4) 张凯凯(2)	齐琦(2)						
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024				日期：2025-08-28		
课程名称：体育（三）（珍珠球）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	课堂常规，珍珠球运动的概述，专项理论				赵凯(18)						
2	熟悉球性，培养球感、提升身体素质				赵凯(18)						
3	熟悉球性练习，学习水区队员运、传、突、投技术				赵凯(18)						
4	熟悉球性，复习水区技术，学习水区行进间技术				赵凯(18)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
5	复习水区行进间技术，学习封锁区技术，速度、耐力素质练习				赵凯(18)					
6	复习封锁区技术，学习封锁区行进间技术，反应、灵敏性练习				赵凯(18)					
7	复习封锁区行进间技术，学习得分区技术，变向素质练习				赵凯(18)					
8	复习得分区技术，学习得分区行进间技术，变向素质练习				赵凯(18)					
9	复习得分区行进间技术，学习人盯人防守，力量素质练习				赵凯(18)					
10	复习人盯人防守，学习区域防守，耐力素质练习				赵凯(18)					
11	复习区域夹击防守，学习掩护（挡拆）配合战术，身体素质练习				赵凯(18)					
12	复习掩护（挡拆）配合战术，学习快攻战术，身体素质练习				赵凯(18)					
13	复习快攻战术，学习反击战术，变速素质练习				赵凯(18)					
14	复习反击战术，学习裁判临场执裁，教学比赛				赵凯(18)					
15	教学比赛				赵凯(18)					
16	考前综合练习				赵凯(18)					
17	综合测试				赵凯(18)					
18	综合测试				赵凯(18)					
19										
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024			日期：2025-08-28		
课程名称：体育（三）（足球）		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36 学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
1	熟悉球性练习；复习足内侧踢停地滚球技术		秦阳(2)	冯伟(14)						
2	复习足背内侧、外侧运球练习；学习过杆变向运球技术		秦阳(2)	冯伟(14)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
3	复习过杆变向技术；学习拉球、扣球变向技术		秦阳(2)	冯伟(14)							
4	复习拉球、扣球变向技术；学习踢停凌空球技术		秦阳(2)	冯伟(14)							
5	综合练习；教学比赛		秦阳(2)	冯伟(14)							
6	学习前额正面头顶球技术（原地）		秦阳(2)	冯伟(14)							
7	学习前额侧面头顶球技术（原地）		秦阳(2)	冯伟(14)							
8	学习前额正面、侧面跳起头顶球技术		秦阳(2)	冯伟(14)							
9	学习头顶球射门技术		秦阳(2)	冯伟(14)							
10	学习正面跨步和侧面抢截球技术		秦阳(2)	冯伟(14)							
11	介绍铲球（同、异侧）技术和合理冲撞技术		秦阳(2)	冯伟(14)							
12	综合练习：复习各种头顶球技术；教学比赛		秦阳(2)	冯伟(14)							
13	复习抢截球技术；学习掷界外球技术；裁判法的介绍		秦阳(2)	冯伟(14)							
14	复习掷界外球技术；守门员技术（介绍）		秦阳(2)	冯伟(14)							
15	综合练习：复习拉、扣球变向技术和踢凌空球技术；练习考试项目：（1）过杆（2）踢远。		秦阳(2)	冯伟(14)							
16	综合练习：复习头顶球、抢截球和掷界外球技术；练习考试项目：（1）过杆（2）踢远。		秦阳(2)	冯伟(14)							
17	综合测评：（1）过杆（2）男1000女800		秦阳(2)	冯伟(14)							
18	综合测评：（1）踢远（2）教学比赛		秦阳(2)	冯伟(14)							
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024			日期：2025-08-28			
课程名称：体育（三）(瑜伽)		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	1. 瑜伽概述2. 瑜伽训练的基础知识		张茹茹(8)								

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
2	1. 瑜伽训练的重要方法2. 三脉七轮简介 3. 瑜伽训练的功能介绍		张茹茹 (8)								
3	1. 呼吸中的运动2. 力量素质练习		张茹茹 (8)								
4	1. 坐、站、躺与呼吸2. 力量素质练习		张茹茹 (8)								
5	1. 平衡姿势动作2. 力量素质练习		张茹茹 (8)								
6	1. 力量动作2. 柔韧素质练习		张茹茹 (8)								
7	1. 柔耐动作2. 柔韧素质练习		张茹茹 (8)								
8	1. 平衡身体的调理2. 柔韧素质练习		张茹茹 (8)								
9	1. 瘦身塑形的肌肉练习2. 耐力素质练习		张茹茹 (8)								
10	1. 灵活优美舒适的伸展练习2. 耐力素质练习		张茹茹 (8)								
11	1. 拜日十二式前四式2. 耐力素质练习		张茹茹 (8)								
12	1. 拜日十二式中四式2. 耐力素质练习		张茹茹 (8)								
13	1. 拜日十二式后四式2. 耐力素质练习		张茹茹 (8)								
14	1. 半月式、笨拙式、鸟王式2. 速度素质练习		张茹茹 (8)								
15	1. 站立头触膝式、站立拉弓式、站式2. 速度素质练习		张茹茹 (8)								
16	1. 分腿伸展式、站立分腿头触膝式2. 速度素质练习		张茹茹 (8)								
17	1. 树式、趾尖式、仰卧式2. 速度素质练习		张茹茹 (8)								
18	1. 综合练习		张茹茹 (8)								
19											
开课院系：体育部		学历层次：本科			年级：2024			日期：2025-08-28			
课程名称：体育（三）(跆拳道)		课程代码：1411003			课程类别：必修课		总学时：36	理论学时：0	实验学时：0	实践学时：36	学分：1.0
周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时				
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级	
1	介绍跆拳道礼仪、基本训练所用语言及跆拳道基本步型、步法及实战姿势 武术基本功：柔韧性练习，棍术：基本棍法练习。				徐昕迪 (6) 张东元 (8)						

周次	理论内容摘要	理论课时				实验内容摘要	实验课时			
		正高	副高	中级	初级		正高	副高	中级	初级
2	学习基本步型：并步、开立步、准备姿势（实战姿势） 基本棍法练习，棍术第一段1—4动，耐力训练：1600m				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
3	学习基本步法：前滑步、后滑步、上步、后撤步 武术基本功：上、下肢灵活性，初级棍术第一段5—8动				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
4	学习换跳步、上跃步，后跃步 基本棍法练习，棍术第二段1—4式，柔韧素质练习				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
5	学习前踢分解技术动作 武术基本功：抡臂、踢腿练习，棍术第二段5—8式				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
6	学习侧滑步、前踢分解技术动作 武术基本功：腰部练习，棍术前二段复习，力量训练				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
7	学习垫步、前踢完成技术动作 初级棍术第三段1—4动，速度耐力训练3×400米				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
8	复习前踢完整技术、学习横踢分解技术动作 初级棍术第三段5—8式，上肢速度素质训练				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
9	复习基本步法及前踢技术、学习横踢分解技术。 复习初级棍术第三段5—8式，平衡性练习				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
10	学习横踢完整技术动作 武术基本功：各种腿法练习，棍术前三段练习				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					
11	复习前踢和横踢技术、学习踢脚靶 武术基本功：上、下肢、腰部柔韧性、初级棍术第四段1—4动				徐昕迪 (6) 张东元 (8)					

