

# 湖 南 科 技 职 业 学 院

## 授 课 计 划

课 次	授 课 内 容	备 注
1	排球的移动步伐和下手垫球	
2	排球的上手传球	
3	排球的发球	
4	排球的扣球	
5	篮球的球性练习和运球	
6	篮球的双手胸前传接球	
7	篮球的单手肩上投篮（女生的双手投篮）	
8	篮球比赛中的掩护	
9	篮球的行进间低手上篮	
10	足球的球性练习和运球	
11	足球的颠球	
12	足球的脚内侧传接球	
13	足球的停球	
14	足球的正脚背射门	
15	足球的脚背内侧长传球	
16	羽毛球的移动步伐和发球	
17	羽毛球的挑球	
18	羽毛球的高远球	
19	羽毛球双打站位和接发球方法	
20	体操的鱼跃前滚翻	
21	体操的后滚翻	
22	健美韵律操	
23	形体训练(女子健美)	
24	形体训练(男子健美)	
25	乒乓球的准备姿势和发球	
26	乒乓球的推挡	
27	乒乓球的搓球	
28	乒乓球的正手攻球	
29	乒乓球的反手攻球	
30	田径运动--跑的技术练习	
31	田径运动--跳的技术练习	
32	田径运动--投的技术练习	