|  |
| --- |
| **南航老年大学2021年秋季班教学计划** |
| **班级** | **形体班** | **授课****教师** | **李玉娟** | **班主任** | **夏云** |
| **教学****目的** | 每位女性均应内外兼修，良好的体型形态和精神面貌是所有热爱生活人的追求，端庄、优雅的仪态，给人良好的赏心悦目视觉感受，更是文明社会人际关系的基础。对中老年女性而言，形体训练过程中各种身体练习可以增进健康、强身健体，塑造形象，愉悦身心，是改善亚健康状态并增强自信心的有效手段，且可达到陶冶情操，增进友谊，提高生活质量，展示优雅的气质与风度，丰富晚年文化生活，快乐长寿的目的。 |
| **使用****教材** | 上海东华大学、上海师范大学模特教师培训 |
| **上课****时间** | 每周星期四 下午2 :00 －4:00 | **地点** | 南航教职工活动中心5楼多功能厅  |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** |
| **1** | 9月2日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵（一）讲解，练习训练 |
| **2** | 9月9日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵（一）复习 身韵（二）讲解，练习 |
| **3** | 9月16日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵（二）复习 身韵（三）讲解，练习 |
| **4** | 9月23日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵（三）复习 身韵（四）讲解，练习 |
| **5** | 9月30日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵（四）复习 身韵（五）讲解，练习 |
| **6** | 10月7日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵（五）复习 身韵（六）讲解，练习 |
| **7** | 10月14日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵（六）复习 身韵（七）讲解，练习 |
| **8** | 10月21日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵（七）复习 身韵（八）讲解，练习 |
| **9** | 10月28日 | 形体操 时装快步复合动作 身韵一至八综合复习、 |
| **10** | 11月4日 | 形体操 时装快步复合动作 旗袍伞（一）讲解，练习训练 |
| **11** | 11月11日 | 形体操 时装快步复合动作 旗袍伞（一）复习 旗袍伞（二）讲解、练习 |
| **12** | 11月18日 | 形体操 时装快步复合动作 旗袍伞（二）复习 旗袍伞（三）讲解、练习 |
| **13** | 11月25日 | 形体操 时装快步复合动作 旗袍伞（三）复习 旗袍伞（四）讲解、练习 |
| **14** | 12月2日 | 形体操 时装快步复合动作 旗袍伞（四）复习 旗袍伞（五）讲解、练习 |
| **15** | 12月9日 | 形体操 时装快步复合动作 旗袍伞（五）复习 旗袍伞（六）讲解、练习 |
| **16** | 12月16日 | 身韵综合展演 旗袍伞综合展演 |
| **备注** | 1、班级学员自备印花纸伞。 2、上课时需自带一双软底鞋，一双高跟鞋（中老年5公分即可），着训练服。报名联系人：夏老师，13851612959 |