|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2021年秋季班教学计划** | | | | | | | |
| **班级** | **八段锦班** | | **授课**  **教师** | 张勇 | | **班主任** | 待定 |
| **教学**  **目的** |  | | | | | | |
| **教学**  **内容** | 南航体育部张勇教授任教。 | | | | | | |
| **上课**  **时间** | 每周　星期三上午9:00 － 11:00 | | | **地点** | 教职工活动中心五楼多功能厅 | | |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** | | | | | |
| **1－16次课** | 9月1日  9月8日  9月15日  9月22日  9月29日  10月13日  10月20日  10月27日  11月3日  11月10日  11月17日  11月24日  12月1日  12月8日  12月15日  12月22日 | 1. 双手托天理三焦 2. 左右开弓似射雕 3. 调理脾胃臂单举 4. 五劳七伤往后瞧 5. 摇头摆尾去心火 6. 双手攀足固肾腰 7. 攒拳怒目增气力 8. 背后七颠百病消 | | | | | |
| **备注** | 报名联系人：贾老师，13805155155 | | | | | | |