|  |
| --- |
| **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 |