|  |
| --- |
| **南航老年大学2023年秋季班教学计划** |
| **班级** | **太极拳班** | **授课****教师** | **李老师** | **班主任** | **郭必富** |
| **教学****目的** |   |
| **教学内容** |  陈式太极拳 |
| **上课****时间** | 每周星期六 上午9:00 － 10:30 | **地点** | 教职工活动中心五楼多功能厅 |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** |
| **1** | 9月2日 | 起势 金刚捣碓 懒扎衣六封四闭 单鞭 金刚捣碓白鹤亮翅 斜行 初收前蹚拗步 第二斜行 再收前蹚拗步 掩手肱捶 金刚捣碓庇身捶 背折靠 青龙出水双推掌 三换掌 肘底捶倒卷肱 退步压肘 中盘白鹤亮翅 斜行拗步 闪通背掩手肱捶 六封四闭 单鞭运手 高探马 十字单摆莲指裆捶 白猿献果 六封四闭单鞭 雀地龙 上步七星退步跨虎 转身双摆莲 当头炮 金刚捣碓 收势 |
| **2** | 9月9日 |
| **3** | 9月16日 |
| **4** | 9月23日 |
| **5** | 10月7日 |
| **6** | 10月14日 |
| **7** | 10月21日 |
| **8** | 10月28日 |
| **9** | 11月4日 |
| **10** | 11月11日 |
| **11** | 11月18日 |
| **12** | 11月25日 |
| **13** | 12月2日 |
| **14** | 12月9日 |
| **15** | 12月16日 |
| **16** | 12月23日 |
| **备注** | 报名联系人：郭老师，13182953956 |