|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | | | | |