|  |
| --- |
| **南航老年大学2021年春季班教学计划** |
| **班级** | 太极拳班 | **授课****教师** | 王剑英 | **班主任** | 孙蓉川 |
| **教学****目的** |  |
| **使用****教材** | 自编 |
| **上课****时间** | 每周 星期六上午9 ：00－ 11 :00 | **地点** | 教职工活动中心501 |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** |
| **1** | 3月6日 | 起势，右揽雀尾，左单鞭。 |
| **2** | 3月 13日 | 提手，白鹤亮翅。 |
| **3** | 3月 20日 | 搂膝拗步，撇手锤。 |
| **4** | 3月 27日 | 捋挤势，进步搬拦锤。 |
| **5** | 4月3日 | 如封似闭，开合手 ，右单鞭。 |
| **6** | 4月10日 | 肘低锤，转身推掌。 |
| **7** | 4月17日 | 玉女穿梭，左右蹬脚。 |
| **8** | 4月24日 | 掩手耾锤，野马分鬃。 |
| **9** | 5月8日 | 云手，独立打虎，右分脚，双封贯耳。 |
| **10** | 5月15日 | 左分脚，转身拍脚，进步栽锤。 |
| **11** | 5月22日 | 斜飞势，单鞭下势，金鸡独立，退步穿掌。 |
| **12** | 6月5日 | 虚步压掌，独立托掌，马步靠。 |
| **13** | 5月12日 | 转身大捋，歇步擒打。 |
| **14** | 6月19日 | 穿掌下势，上步七星，退步跨虎。 |
| **15** | 6月26日 | 转身摆莲，弯弓射虎。 |
| **16** | 7月3日 | 左揽雀尾，十字手，收势。 |
| **备注** | 报名联系人：孙老师，13951934635 |