|  |
| --- |
| **南航老年大学2022年秋季班教学计划** |
| **班级** | **太极拳班** | **授课****教师** | **王剑英** | **班主任** | **孙蓉川** |
| **教学****目的** |   |
| **教学内容** |  陈式太极拳 |
| **上课****时间** | 每周星期六 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** | 9月3日 | 起势，金刚捣碓，揽扎衣 |
| **2** | 9月10日 | 六封四闭，单鞭 |
| **3** | 9月17日 | 金刚捣碓，白鹤亮翅 |
| **4** | 9月24日 | 斜行抝步，上三步，掩手肱拳 |
| **5** | 10月8 日 | 上步推掌，抱头推山 |
| **6** | 10月15日 | 前招，后招 |
| **7** | 10月22日 | 左右野马分鬃 |
| **8** |  10月29日 | 退步双振脚，玉女穿梭 |
| **9** |  11月5日 | 云手，双摆莲跌叉 |
| **10** |  11月12日 | 金鸡独立，倒卷肱 |
| **11** |  11月19日 | 白鹤亮翅，斜行，闪通臂 |
| **12** | 11 月26日 | 掩手肱拳，白猿献果 |
| **13** |  12月3日 | 如封似闭，单鞭 |
| **14** |  12月10日 | 雀地龙，上步七星 |
| **15** |  12月17日 | 退步跨虎，转身摆莲 |
| **16** | 12 月24日 | 当头炮，金刚捣唯，收势 |
| **备注** | 共35势，分十六次课时，实际教学中会根据学习实况进行调整。报名联系人：孙老师，13951934635 |