|  |
| --- |
| **南航老年大学2022年秋季班教学计划** |
| **班级** | **健身气功班** | **授课****教师** | 高志伟 | **班主任** | 彭思红 |
| **教学目的** | 通过学习健身气功，达到强身健体、愉悦身心、延年益寿的目的。 |
| **使用教材** | 中国健身气功通用教材 |
| **上课时间** | 每周星期三上午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** | 8月31日 | 健身气功·八段锦 |
| **2** | 9月7日 | 健身气功·八段锦 |
| **3** | 9月14日 | 健身气功·六字诀 |
| **4** | 9月21日 | 健身气功·六字诀 |
| **5** | 9月28日 | 健身气功·五禽戏（虎戏） |
| **6** | 10月12日 | 健身气功·五禽戏（虎戏、鹿戏） |
| **7** | 10月19日 | 健身气功·五禽戏（虎戏、鹿戏） |
| **8** | 10月26日 | 健身气功·五禽戏（鹿戏、熊戏） |
| **9** | 11月2日 | 健身气功·五禽戏（鹿戏、熊戏） |
| **10** | 11月9日 | 健身气功·五禽戏（虎戏、鹿戏、熊戏） |
| **11** | 11月16日 | 健身气功·五禽戏（熊戏、猿戏） |
| **12** | 11月23日 | 健身气功·五禽戏（猿戏） |
| **13** | 11月30日 | 健身气功·五禽戏（虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏） |
| **14** | 12月7日 | 健身气功·五禽戏（猿戏、鸟戏） |
| **15** | 12月14日 | 健身气功·五禽戏（完整练习） |
| **16** | 12月21日 | 健身气功·五禽戏（巩固提高） |
| **备注** | 报名联系人：彭老师，15951801990 |