|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2022年春季班教学计划** | | | | | | | |
| **班级** | **太极功夫扇班** | | **授课教师** | **王剑英** | | **班主任** | **孙蓉川** |
| **教学**  **目的** | 这套功夫扇在继承传统武术的基础上，把太极拳动作和不同风格特点的武术动作巧妙的结合在一起，把扇子的挥舞和武术的攻防巧结合，用现代歌曲和古老的武术配合演练，使得整套功夫扇内容新颖、造型优美、灵活生动、有声有色、情趣盎然、载歌载舞，非常适合大众将其作为一项健身项目。 | | | | | | |
| **教材** | 自编 | | | | | | |
| **上课**  **时间** | 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** | 3月5 日 | 1.开步抱扇2.侧弓步举扇3.虚步亮扇4.进卜刺扇 | | | | | |
| **2** | 3月 12 日 | 5.转身下刺扇6.独立撩扇7.转身劈扇8.翻身抡压扇 | | | | | |
| **3** | 3月 19 日 | 9.马步击扇10.马步削扇11.并步亮扇12.弓步刺扇 | | | | | |
| **4** | 3月 26 日 | 13.震脚撩扇14.戳脚撩扇15.盖步按扇 | | | | | |
| **5** | 4月 2日 | 16.翻身藏步17.马步击扇18.马步推扇 | | | | | |
| **6** | 4月 9 日 | 19.转身刺扇20.叉步反撩扇21.高虚步举扇 | | | | | |
| **7** | 4月 16 日 | 22.歇步抱扇23.并步贯扇24.云手劈扇 | | | | | |
| **8** | 4月23日 | 25.歇步侧立开扇26.开步抱扇27.弓步削扇 | | | | | |
| **9** | 4月30 日 | 28.并步亮扇29.弓步刺扇30.震脚推扇 | | | | | |
| **10** | 5月 7 日 | 31.戳脚撩扇32.盖步按扇33.翻身藏扇 | | | | | |
| **11** | 5月 14 日 | 34.马步击扇35.马步合扇顶肘36.马步翻斗拳 | | | | | |
| **12** | 5月 21 日 | 37.前招势38.双震脚39.龙虎相交 | | | | | |
| **13** | 5月 28 日 | 40.玉女穿梭(后举退开扇)41天女散花(云抱扇)42.霸王扬旗(歇步亮扇) | | | | | |
| **14** | 6月 11 日 | 43.行步过门44.虚步棚扇45.弓步棚扇46.捋挤势 | | | | | |
| **15** | 6月 18 日 | 47.并步背扇48.弓步戳扇49.仆步开扇 | | | | | |
| **16** | 6月 25 日 | 50.架扇冲拳51.虚步亮扇52.收势还原 | | | | | |
| **备注** | 实际教学内容会根据学习情况进行调整  报名联系人：孙老师，13951934635 | | | | | | |