|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2022年春季班教学计划** | | | | | | |
| **班级** | **健身气功班** | | **授课**  **教师** | 张勇 | **班主任** | 彭思红 |
| **教学目的** | 通过对健身功法的学习与锻炼，达到保健身体、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9:30 － 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** | 3月 2日 | 健身气功六字诀→“嘘”字诀、“呵”字诀 | | | | |
| **2** | 3月 9日 | 健身气功六字诀→“呼”字诀、“呬”字诀 | | | | |
| **3** | 3月 16日 | 健身气功六字诀→“吹”字诀、“嘻”字诀 | | | | |
| **4** | 3月 23日 | 健身气功六字诀→复习巩固 | | | | |
| **5** | 3月 30日 | 健身气功五禽戏→虎戏 | | | | |
| **6** | 4月 6日 | 健身气功五禽戏→鹿戏 | | | | |
| **7** | 4月13日 | 健身气功五禽戏→虎戏、鹿戏 | | | | |
| **8** | 4月 20日 | 健身气功五禽戏→熊戏 | | | | |
| **9** | 4月 27日 | 健身气功五禽戏→虎戏、鹿戏、熊戏 | | | | |
| **10** | 5月11日 | 健身气功五禽戏→猿戏 | | | | |
| **11** | 5月18日 | 健身气功五禽戏→虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏 | | | | |
| **12** | 5月25日 | 健身气功五禽戏→鸟戏 | | | | |
| **13** | 6月 1日 | 健身气功五禽戏→完整练习 | | | | |
| **14** | 6月 8日 | 健身气功五禽戏→巩固练习 | | | | |
| **15** | 6月15 日 | 健身气功五禽戏→提升练习 | | | | |
| **16** | 6月22 日 | 健身气功五禽戏→提升练习 | | | | |
| **备注** | 报名联系人：彭老师，15951801990 | | | | | |