|  |
| --- |
| **南航老年大学2022年春季班教学计划** |
| **班级** | **形体班** | **授课教师** | **李玉娟** | **班主任** | **夏云** |
| **教学****目的** | 通过优雅仪态的练习，遇见更好的自己。优雅仪态 —“优”就是优于过去的自己，“雅”是淡定、从容、自信而谦卑，“仪”即仪容、仪表，“态”包含了体态、仪态、神态、心态所呈现出来的一种生命状态，一个女性老了的标志，绝非是年龄、而是她不再爱美。83岁的世界超模卡门.戴尔说:女人保养皮肤，塑造体型乃是一种文化，是一种内涵，是一种幸福的能力，更是一种热爱生活的态度。所以，女性要永远保持爱美的激情、女性的芬芳和年龄无关，应真正做到秀外慧中。 |
| **使用****教材** | 上海师范大学、上海东华大学 |
| **上课****时间** | 每周星期五 下午2 :30 －4:00 | **地点** | 南航教职工活动中心五楼多功能厅  |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** |
| **1** | 3月4日 | 身韵、形体训练，时装休闲步训练一 |
| **2** | 3月 11日 | 身韵、形体训练，时装休闲步训练一复习，时装休闲训练二 |
| **3** | 3月 18日 |

|  |
| --- |
| 身韵、形体训练，时装休闲步训练二复习，时装休闲训练三 |

 |
| **4** | 3月 25日 | 身韵、形体训练，时装休闲步训练三复习，时装休闲训练四 |
| **5** | 4月1日 | 身韵、形体训练，时装休闲步训练四复习，时装休闲训练五 |
| **6** | 4月8日 | 身韵、形体训练，时装休闲步训练五复习，时装休闲训练六 |
| **7** | 4月15日 | 身韵、形体训练，时装休闲步训练六复习，时装休闲训练七 |
| **8** | 4月22日 | 身韵、形体训练，时装休闲步训练七复习，时装休闲训练八、综合排练 |
| **9** | 4月29日 |

|  |
| --- |
| 身韵、形体训练，旗袍慢步训练一、笛子动作一 |

 |
| **10** | 5月6日 | 身韵、形体训练，旗袍慢步训练一、笛子动作一复习，旗袍慢步训练二、笛子动作二 |
| **11** | 5月13日 | 身韵、形体训练，旗袍慢步训练二、笛子动作二复习，旗袍慢步训练三、笛子动作三 |
| **12** | 5月20日 | 身韵、形体训练，旗袍慢步训练三、笛子动作三复习，旗袍慢步训练四、笛子动作四 |
| **13** | 5月27日 | 身韵、形体训练，旗袍慢步训练四、笛子动作四复习，旗袍慢步训练五、笛子动作五 |
| **14** | 6月3日 | 身韵、形体训练，旗袍慢步训练五、笛子动作五复习，旗袍慢步训练六、笛子动作六 |
| **15** | 6月10日 | 身韵、形体训练，旗袍慢步、笛子综合排演 |
| **16** | 6月17日 | 身韵、形体训练，旗袍慢步、笛子综合排演、期末展示 |
| **备注** | 1、班级学员自备笛子。 2、上课时需自带一双软底鞋，一双高跟鞋（中老年5公分即可），着训练服。报名联系人：夏老师，13851612959 |