|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2023年春季班教学计划** | | | | | | | |
| **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** | 3月4日 | 起势，金刚捣碓，揽扎衣  六封四闭，单鞭  金刚捣碓，白鹤亮翅  斜行抝步，上三步，掩手肱拳  上步推掌，抱头推山  前招，后招  左右野马分鬃  退步双振脚，玉女穿梭  云手，双摆莲跌叉  金鸡独立，倒卷肱  白鹤亮翅，斜行，闪通臂  掩手肱拳，白猿献果  如封似闭，单鞭  雀地龙，上步七星  退步跨虎，转身摆莲  当头炮，金刚捣唯，收势 | | | | | |
| **2** | 3月 11日 |
| **3** | 3月 18日 |
| **4** | 3月 25日 |
| **5** | 4月1日 |
| **6** | 4月8日 |
| **7** | 4月15日 |
| **8** | 4月22日 |
| **9** | 4月29日 |
| **10** | 5月6日 |
| **11** | 5月13日 |
| **12** | 5月20日 |
| **13** | 5月27日 |
| **14** | 6月3日 |
| **15** | 6月10日 |
| **16** | 6月17日 |
| **备注** | 报名联系人：孙老师，13951934635 | | | | | | |