|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2024年春季班教学计划** | | | | | | |
| **班级** | **健身气功** | | **授课**  **教师** | **沈勤** | **班主任** | **彭思红** |
| **教学目的** | **健身，娱乐。** | | | | | |
| **使用教材** | **国家体育总局健身气功管理中心** | | | | | |
| **上课时间** | **每星期三，上午9点至10点半** | | | **地点** | **南航活动中心** | |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** | | | | |
| **1** | 3月6日 | 进一步掌握五禽戏，动作与呼气的配合及八段锦等，六字诀的桩功要点。 | | | | |
| **2** | 3月13日 | 五禽戏“虎举”动作与呼气配合，六字诀“起势的要点，等。 | | | | |
| **3** | 3月20日 | 五禽戏“虎扑”动作与呼吸，六字诀“嘘”字诀的发音要点。 | | | | |
| **4** | 3月27日 | 五禽戏“鹿抵”动作与呼吸，六字诀“嘘”字诀的动作要点。 | | | | |
| **5** | 4月3日 | 五禽戏“鹿奔”动作与呼吸，六字诀“呵”字诀的发音要点。 | | | | |
| **6** | 4月10日 | 五禽戏“熊运”动作与呼吸，六字诀“呵”字诀的动作要点。 | | | | |
| **7** | 4月17日 | 五禽戏“熊晃”动作与呼吸，六字诀“呼”字诀的发音要点。 | | | | |
| **8** | 4月24日 | 五禽戏“猿提”动作与呼吸，六字诀“呼”字诀的动作要点 | | | | |
| **9** | 5月8日 | 五禽戏“猿摘”动作与呼吸，六字诀“呬”字诀的发音要点。 | | | | |
| **10** | 5月15日 | 五禽戏“鸟伸”动作与呼吸，六字诀“呬”字诀的动作要点。 | | | | |
| **11** | 5月22日 | 五禽戏“鸟飞”动作与呼吸，六字诀“吹”字诀的发音要点。 | | | | |
| **12** | 5月29日 | 五禽戏“收势”动作与呼吸，六字诀“吹”字诀的动作要点。 | | | | |
| **13** | 6月5日 | 五禽戏，纠正容易错的动作，六字诀“嘻”字诀的发音要点。 | | | | |
| **14** | 6月12日 | 八段锦，纠正容易错的动作，六字诀“嘻”字诀的动作要点。 | | | | |
| **15** | 6月19日 | 十二法，纠正容易错的动作，六字诀“收势”动作的要点等。 | | | | |
| **16** | 6月26日 | 以上功法，纠正容易错的动作，及调身，调息，调心“三调”在健身气功中运用等。 | | | | |
| **备注** | **报名联系人：彭老师，15951801990** | | | | | |