|  |
| --- |
| **南航老年大学2024年春季班教学计划** |
| **班级** | **太极拳班** | **授课****教师** | **李老师** | **班主任** | **郭必富** |
| **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 － 10:30 | **地点** | 教职工活动中心 |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** |
| **1** | 3月2日 | 高探马 右擦脚 左擦脚 转身左蹬脚前蹚拗步 击地捶 翻身二起脚 兽头式旋风脚 右蹬脚 掩手肱捶小擒打 抱头推山 三换掌 六封四闭单鞭 前招后招 野马分鬃 大六封四闭单鞭 双震脚 玉女穿梭 懒扎衣六封四闭 单鞭 运手 双摆莲跌叉 金鸡独立 倒卷肱 退步压肘中盘 白鹤亮翅 斜行 闪通背掩手肱捶 大六封四闭 单鞭 运手 |
| **2** | 3月9日 |
| **3** | 3月16日 |
| **4** | 3月23日 |
| **5** | 3月30日 |
| **6** | 4月6日 |
| **7** | 4月13日 |
| **8** | 4月20日 |
| **9** | 4月27日 |
| **10** | 5月11日 |
| **11** | 5月18日 |
| **12** | 5月25日 |
| **13** | 6月1日 |
| **14** | 6月15日 |
| **15** | 6月22日 |
| **16** | 6月29日 |
| **备注** | 报名联系人：郭老师，13182953956 |