

南航老年大学 2026 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							
使用教材	陈氏太极拳简化 41 式						
上课时间	星期六 上午 9:00 — 10:30		地点	教职工活动中心 501 室			
课次	日期	教学内容					
1	2 月 28 日	起势 金刚捣碓 懒扎衣					
2	3 月 7 日	六封四闭 单鞭 金刚捣碓					
3	3 月 14 日	白鹤亮翅 斜行 初收					
4	3 月 21 日	前蹚拗步 掩手肱捶 金刚捣碓					
5	3 月 28 日	庇身捶 背折靠 青龙出水					
6	4 月 11 日	双推掌 三换掌 肘底捶					
7	4 月 18 日	倒卷肱 退步压肘					
8	4 月 25 日	中盘 白鹤亮翅 斜行拗步					
9	5 月 9 日	闪通背 掩手肱捶 六封四闭 单鞭					
10	5 月 16 日	运手 高探马					
11	5 月 23 日	十字单摆莲 指裆捶 白猿献果 六封四闭					
12	5 月 30 日	单鞭 雀地龙 上步七星					
13	6 月 6 日	退步跨虎 转身双摆莲					
14	6 月 13 日	当头炮 金刚捣碓 收势					
15	6 月 20 日	复习					
备注		实际教学内容会根据学习情况进行调整 报名联系人：郭老师，13182953956					