

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 | 前蹬拗步 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 | | | |