

南航老年大学 2026 年春季班教学计划

班级	中国舞班	授课教师	张薇	班主任	刘旭洁
教学目的	中国舞，帮助中老年人活动筋骨，增强肢体协调性，伴随着悠扬的音乐起舞，既能舒缓压力、愉悦心情，又能传承文化，让他们在翩跹舞动中收获身心的双重滋养！				
使用教材					
上课时间	周五上午 8:30-10:00		地点	教职工活动中心 501 室	
课次	日 期	教学内容			
1	2 月 27 日	珊瑚颂			
2	3 月 6 日	珊瑚颂			
3	3 月 13 日	珊瑚颂			
4	3 月 20 日	珊瑚颂			
5	3 月 27 日	珊瑚颂			
6	4 月 3 日	珊瑚颂			
7	4 月 10 日	扣动作、录视频			
8	4 月 17 日	我唱赞歌献祖国			
9	4 月 24 日	我唱赞歌献祖国			
10	5 月 8 日	我唱赞歌献祖国			
11	5 月 15 日	我唱赞歌献祖国			
12	5 月 22 日	我唱赞歌献祖国			
13	5 月 29 日	我唱赞歌献祖国			
14	6 月 5 日	我唱赞歌献祖国			
15	6 月 12 日	抠动作，拍视频（结课）			
备注	报名联系人：刘老师 13851588085				