

## 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  |             |    |               |     |  |  |