

南航老年大学 2026 年春季班教学计划

班级	健身气功		授课教师	沈勤	班主任	彭思红
教学目的	健身. 娱乐等					
使用教材	国家体育总局健身气功管理中心					
上课时间	星期三 9: 00—10: 30		地点	南航教职工活动中心 501 室		
课次	日期	教学内容				
1	3月4日	1.八段锦., 2.马王堆导引术预备势, 起势(清气上行, 浊气下降)				
2	3月11日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第一式, 挽弓(手太阴肺经)				
3	3月18日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第二式, 引背(手阳明大肠经)				
4	3月25日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第三式, 鬼浴(足阳明胃经)				
5	4月1日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第四式, 龙登(足太阴脾经)				
6	4月8日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第五式, 鸟伸(手少阴心经)				
7	4月15日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第六式, 引腹(手太阴小肠经)				
8	4月22日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第七式, 鸠视(足太阳膀胱经)				
9	4月29日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第八式, 引腰(足少阴肾经)				
10	5月6日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第九式, 雁飞(手厥阴心包经)				
11	5月13日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第十式, 鹤舞(手少阳三焦经)				
12	5月20日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第十一式, 仰呼(足少阳胆经)				
13	5月27日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 第十二式, 折阴(足厥阴肝经)				
14	6月3日	1.八段锦, 2.马王堆导引术 收势 意守 1 脘中, 中脘, 肚脐				
15	6月10日	八段锦演练, 马王堆导引术纠错, 分组演练等。				
备注	报名联系人: 彭老师, 手机 15951801990					