

## 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，鳃浴（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（足少阴肾纪）			
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 臆中，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				