

## 南航老年大学 2025 年秋季班教学计划

<b>班级</b>	形美一班、形美二班	<b>授课教师</b>	虞小微	<b>班主任</b>	黄建如
<b>教学目的</b>	端庄！优雅！快乐！健康！				
<b>使用教材</b>	所授模舞均为 “ 马凌云老师原创模舞作品 ”				
<b>上课时间</b>	形美一班：星期四下午 13:00 - 14:30 形美二班：星期四下午 14:45 - 16:15	<b>地点</b>	教职工活动中心 5 楼多功能厅		
<b>课次</b>	<b>日期</b>	<b>教学内容</b>			
1	9月4日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练；台前站姿及各种回台方式 复习身姿步态组合《世界赠予我的》；长绸扇模舞《绣娘》			
2	9月11日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》			
3	9月18日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》			
4	9月25日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》			
5	10月9日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》			
6	10月16日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》			
7	10月23日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》			
8	10月30日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》			
9	11月6日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》			
10	11月13日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式			

		港风模舞——《漫步人生路》
11	11月20日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》
12	11月27日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》
13	12月4日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》
14	12月11日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》
15	12月18日	热身运动及形体拉伸、立颈站姿及身体核心训练； 脚位基础训练；手位训练；台前站姿；以及各种回台方式 港风模舞——《漫步人生路》
16	12月25日	结课
备注	报名联系人：黄老师，13851501959	