

南航老年大学 2025 年秋季班教学计划

班级	陈氏太极拳班		授课教师	李老师	班主任	郭必富																																									
教学目的																																															
教材	陈氏太极拳简化 41 式																																														
上课时间	星期六 上午 9:00 — 10:30			地点	教职工活动中心 501 室																																										
课次	日 期	教 学 内 容																																													
1	9 月 6 日	<table><tr><td>1. c 起势</td><td>15. 青龙出水</td><td>29. 高探马</td></tr><tr><td>2. 金刚捣碓</td><td>16. 双推掌</td><td>30. 十字单摆莲</td></tr><tr><td>3. 懒扎衣</td><td>17. 三换掌</td><td>31. 指裆捶</td></tr><tr><td>4. 六封四闭</td><td>18. 肘底捶</td><td>32. 白猿献果</td></tr><tr><td>5. 单鞭</td><td>19. 倒卷肱</td><td>33. 六封四闭</td></tr><tr><td>6. 金刚捣碓</td><td>20. 退步压肘</td><td>34. 单鞭</td></tr><tr><td>7. 白鹤亮翅</td><td>21. 中盘</td><td>35. 雀地龙</td></tr><tr><td>8. 斜行</td><td>22. 白鹤亮翅</td><td>36. 上步七星</td></tr><tr><td>9. 初收</td><td>23. 斜行拗步</td><td>37. 退步跨虎</td></tr><tr><td>10. 前蹉拗步</td><td>24. 闪通背</td><td>38. 转身双摆莲</td></tr><tr><td>11. 掩手肱捶</td><td>25. 掩手肱捶</td><td>39. 当头炮</td></tr><tr><td>12. 金刚捣碓</td><td>26. 六封四闭</td><td>40. 金刚捣碓</td></tr><tr><td>13. 庇身捶</td><td>27. 单鞭</td><td>41. 收势</td></tr><tr><td>14. 背折靠</td><td>28. 运手</td><td></td></tr></table>				1. c 起势	15. 青龙出水	29. 高探马	2. 金刚捣碓	16. 双推掌	30. 十字单摆莲	3. 懒扎衣	17. 三换掌	31. 指裆捶	4. 六封四闭	18. 肘底捶	32. 白猿献果	5. 单鞭	19. 倒卷肱	33. 六封四闭	6. 金刚捣碓	20. 退步压肘	34. 单鞭	7. 白鹤亮翅	21. 中盘	35. 雀地龙	8. 斜行	22. 白鹤亮翅	36. 上步七星	9. 初收	23. 斜行拗步	37. 退步跨虎	10. 前蹉拗步	24. 闪通背	38. 转身双摆莲	11. 掩手肱捶	25. 掩手肱捶	39. 当头炮	12. 金刚捣碓	26. 六封四闭	40. 金刚捣碓	13. 庇身捶	27. 单鞭	41. 收势	14. 背折靠	28. 运手	
1. c 起势	15. 青龙出水					29. 高探马																																									
2. 金刚捣碓	16. 双推掌					30. 十字单摆莲																																									
3. 懒扎衣	17. 三换掌					31. 指裆捶																																									
4. 六封四闭	18. 肘底捶					32. 白猿献果																																									
5. 单鞭	19. 倒卷肱					33. 六封四闭																																									
6. 金刚捣碓	20. 退步压肘					34. 单鞭																																									
7. 白鹤亮翅	21. 中盘					35. 雀地龙																																									
8. 斜行	22. 白鹤亮翅					36. 上步七星																																									
9. 初收	23. 斜行拗步					37. 退步跨虎																																									
10. 前蹉拗步	24. 闪通背					38. 转身双摆莲																																									
11. 掩手肱捶	25. 掩手肱捶					39. 当头炮																																									
12. 金刚捣碓	26. 六封四闭					40. 金刚捣碓																																									
13. 庇身捶	27. 单鞭					41. 收势																																									
14. 背折靠	28. 运手																																														
2	9 月 13 日																																														
3	9 月 20 日																																														
4	9 月 27 日																																														
5	10 月 11 日																																														
6	10 月 18 日																																														
7	10 月 25 日																																														
8	11 月 1 日																																														
9	11 月 8 日																																														
10	11 月 15 日																																														
11	11 月 22 日																																														
12	11 月 29 日																																														
13	12 月 6 日																																														
14	12 月 13 日																																														
15	12 月 20 日																																														
16	12 月 27 日																																														
备注	实际教学内容会根据学习情况进行调整 报名联系人：郭老师，13182953956																																														