南航老年大学 2025 年秋季班教学计划

班级	中国舞基础班	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 10:10—11:40	地点	教职工活动中心 501 室		
课次	日期	教学内容			
1	9 月 5 号	基础形体练习+古典舞身韵			
2	9 月 12 号	基础形体练习+古典舞身韵			
3	9 月 19 号	基础形体练习+古典舞身韵			
4	9 月 26 号	基础形体练习+古典舞身韵			
5	10 月 10 号	基础形体练习+古典舞身韵			
6	10 月 17 号	基础形体练习+古典舞身韵			
7	10 月 24 号	扣动作、录视频			
8	10 月 31 号	基础形体练习+只留清香春来报			
9	11 月 7 号	基础形体练习+只留清香春来报			
10	11 月 14 号	基础形体练习+只留清香春来报			
11	11 月 21 号	基础形体练习+只留清香春来报			
12	11 月 28 号	基础形体练习+只留清香春来报			
13	12 月 5 号	基础形体练习+只留清香春来报			
14	12 月 12 号	基础形体练习+只留清香春来报			
15	12 月 19 号	抠动作，拍视频			
16	12 月 26 号	联欢会			
备注	报名联系人：刘老师 13851588085				