

南航老年大学 2025 年秋季班教学计划

班级	健身气功	授课教师	沈勤	班主任	彭思红
教学目的	强身健体，修身养性，娱乐观赏。				
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	教学职工活动中心五楼	
课次	日 期	教 学 内 容			
1	9 月 3 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	9 月 10 日	1.八段锦，2.马王堆导引术 第一式，挽弓（手太阴肺经）			
3	9 月 17 日	1.八段锦，2.马王堆导引术 第二式，引背（手阳明大肠经）			
4	9 月 24 日	1.八段锦，2.马王堆导引术 第三式，鳧浴（足阳明胃经）			
5	10 月 15 日	1.八段锦，2.马王堆导引术 第四式，龙登（足太阴脾经）			
6	10 月 22 日	1.八段锦，2.马王堆导引术 第五式，鸟伸（手少阴心经）			
7	10 月 29 日	1.八段锦，2.马王堆导引术 第六式，引腹（手太阳小肠经）			
8	11 月 5 日	1.八段锦，2.马王堆导引术 第七式，鸱视（足太阳膀胱经）			
9	11 月 12 日	1.八段锦，2.马王堆导引术 第八式，引腰（足少阴肾经）			
10	11 月 19 日	1.八段锦，2.马王堆导引术，第九式，雁飞（手厥阴心包经）			
11	11 月 26 日	1.八段锦，2.马王堆导引术，第十式，鹤舞（手少阳三焦经）			
12	12 月 3 日	1.八段锦，2.马王堆导引术，第十一式，仰呼（足少阳胆经）			
13	12 月 10 日	1.八段锦，2.马王堆导引术，第十二式，折阴（足厥阴肝经）			
14	12 月 17 日	1.八段锦，2，马王堆导引术，复习。			
15	12 月 24 日	1.八段锦，2，.马王堆导引术，复习。			
16	12 月 31 日	练习以上学习的功法，分组展演等活动			
备注	报名联系人：彭老师				