

南航老年大学 2025 年秋季班教学计划

班级	中国舞班	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 8:30-10:00	地点	教职工活动中心 501 室		
课次	日期	教学内容			
1	9月5号	藏族舞			
2	9月12号	藏族舞			
3	9月19号	藏族舞			
4	9月26号	藏族舞			
5	10月10号	藏族舞			
6	10月17号	藏族舞			
7	10月24号	扣动作、录视频			
8	10月31号	只留清香春来报			
9	11月7号	只留清香春来报			
10	11月14号	只留清香春来报			
11	11月21号	只留清香春来报			
12	11月28号	只留清香春来报			
13	12月5号	只留清香春来报			
14	12月12号	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				