|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2025年春季班教学计划** | | | | | | |
| **班级** | **健身气功班** | | **授课**  **教师** | **沈勤** | **班主任** | **彭思红** |
| **教学目的** | **‌健身，娱乐等** | | | | | |
| **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** | | | **地点** | **教职工活动中心501室** | |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** | | | | |
| **1** | 3月5日 | 导引养生功·十二法。预备势 | | | | |
| **2** | 3月12日 | 第一式 乾元启运 | | | | |
| **3** | 3月19日 | 第二式 双鱼悬阁 | | | | |
| **4** | 3月26日 | 第三式 老骥伏枥 | | | | |
| **5** | 4月2日 | 第四式 纪昌贯虱 | | | | |
| **6** | 4月9日 | 第五式 躬身掸靴 | | | | |
| **7** | 4月16日 | 第六式 犀牛望月 | | | | |
| **8** | 4月23日 | 第七式 芙蓉出水 | | | | |
| **9** | 4月30日 | 第八式 金鸡报晓 | | | | |
| **10** | 5月7日 | 第九式 平沙落雁 | | | | |
| **11** | 5月14日 | 第十式 云端白鹤 | | | | |
| **12** | 5月21日 | 第十一式 凤凰来仪 | | | | |
| **13** | 5月28日 | 第十二式 气息归元 | | | | |
| **14** | 6月4日 | 收势 | | | | |
| **15** | 6月11日 | 功法练习 | | | | |
| **16** | 6月18日 | 练习，分组展演 | | | | |
| **备注** | **报名联系人：彭老师，15951801990** | | | | | |