|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2025年春季班教学计划** | | | | | | | |
| **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44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** | 3月1日 | 高探马 右擦脚 左擦脚 | | | | | |
| **2** | 3月8日 | 转身左蹬脚 前蹚拗步 击地捶 | | | | | |
| **3** | 3月15日 | 翻身二起脚 兽头式 旋风脚 | | | | | |
| **4** | 3月22日 | 右蹬脚 掩手肱捶 小擒打 | | | | | |
| **5** | 3月29日 | 抱头推山 三换掌 六封四闭 单鞭 | | | | | |
| **6** | 4月5日 | 前招后招 野马分鬃 大六封四闭 单鞭 | | | | | |
| **7** | 4月12日 | 双震脚 玉女穿梭 懒扎衣六封四闭 单鞭 | | | | | |
| **8** | 4月19日 | 运手 双摆莲跌叉 金鸡独立 倒卷肱 | | | | | |
| **9** | 4月26日 | 退步压肘中盘 白鹤亮翅 斜行 | | | | | |
| **10** | 5月10日 | 闪通背掩手肱捶 大六封四闭 单鞭 运手 | | | | | |
| **11** | 5月17日 | 高探马 十字单摆莲 指裆捶 | | | | | |
| **12** | 5月24日 | 白猿献果 六封四闭 单鞭 | | | | | |
| **13** | 6月7日 | 雀地龙 上步七星 | | | | | |
| **14** | 6月14日 | 退步跨虎 转身双摆莲 | | | | | |
| **15** | 6月21日 | 当头炮 金刚捣碓 收势 | | | | | |
| **16** | 6月28日 | 复习 | | | | | |
| **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** | | | | | | |