|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2024年秋季班教学计划** | | | | | | |
| **班级** | **健身气功班** | | **授课**  **教师** | 沈勤 | **班主任** | 彭思红 |
| **教学目的** | 修身养性，引伸肢体，动诸关节，健身娱乐。 | | | | | |
| **使用教材** | 国家体育总局健身气功管理中心编，人民体育出版社 | | | | | |
| **上课时间** | 每周星期三上午9:00 － 10:30 | | | **地点** | 教职工活动中心五楼多功能厅 | |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** | | | | |
| **1** | 9月4日 | **复习八段锦·导引养生功十二法·五禽戏等基本功练习** | | | | |
| **2** | 9月11日 | **纠正八段锦，第一，第二式。六字决“嘘”字决的要领等** | | | | |
| **3** | 9月18日 | **纠正八段锦，第三，第四式。六字决“嘘”字决功理作用** | | | | |
| **4** | 9月25日 | **纠正八段锦，第五，第六式。六字决“呵”字决的要领等** | | | | |
| **5** | 10月9日 | **纠正八段锦，第七，第八式。六字决“呵”字决的功理作用** | | | | |
| **6** | 10月16日 | **纠正十二法，第一，第二式。六字决“呼”字决的要领等** | | | | |
| **7** | 10月23日 | **纠正十二法，第三，第四式。六字决“呼”字决的功理作用** | | | | |
| **8** | 10月30日 | **纠正十二法，第五，第六式。六字决“呬”字决的要领等** | | | | |
| **9** | 11月6日 | **纠正十二法，第七，第八式。六字决“呬”字决的功理作用** | | | | |
| **10** | 11月13日 | **纠正十二法，第九，第十式。六字决“呼”字决的要领等** | | | | |
| **11** | 11月20日 | **纠正十二法，第十一，十二式。六字决“呼”字决功理作用** | | | | |
| **12** | 11月27日 | **纠正五禽戏，第一，第二式。六字决“嘻”字决的要领等** | | | | |
| **13** | 12月4日 | **纠正五禽戏，第三，第四式。六字决“嘻”字决功理作用** | | | | |
| **14** | 12月11日 | **纠正五禽戏，第五式。六字决的起势与收|势要领等** | | | | |
| **15** | 12月18日 | **总复习八段锦，导引养生功·十二法，五禽戏，六字决。** | | | | |
| **16** | 12月25日 | **功法技术演练等** | | | | |
| **备注** | **报名联系人：彭老师，15951801990** | | | | | |