|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2023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6日 | **五禽戏 基本手型步型 预备势，起势调息，收势引气归元。** | | | | |
| **2** | 9月13日 | **五禽戏·第一戏 虎戏 第一式虎举 动作要点** | | | | |
| **3** | 9月20日 | **五禽戏·第一戏 虎戏 第二式虎扑 动作要点** | | | | |
| **4** | 9月27日 | **虎戏中虎举·虎扑·动作内涵与功理作用** | | | | |
| **5** | 10月11日 | **五禽戏·第二戏 鹿戏 第三式鹿抵 动作要点** | | | | |
| **6** | 10月18日 | **五禽戏·第二戏 鹿戏 第四式鹿奔 动作要点** | | | | |
| **7** | 10月25日 | **鹿戏中鹿抵·鹿奔·动作内涵与功理作用** | | | | |
| **8** | 11月1日 | **五禽戏·第三戏 熊戏 第五式熊运 动作要点** | | | | |
| **9** | 11月8日 | **五禽戏·第三戏 熊戏 第六式熊晃 动作要点** | | | | |
| **10** | 11月15日 | **熊戏中熊运·熊晃·动作内涵与功理作用** | | | | |
| **11** | 11月22日 | **五禽戏·第四戏 猿戏 第七式猿提 动作要点** | | | | |
| **12** | 11月29日 | **五禽戏·第四戏 猿戏 第八式猿摘 动作要点** | | | | |
| **13** | 12月6日 | **猿戏中猿提·猿摘·动作内涵与功理作用** | | | | |
| **14** | 12月13日 | **五禽戏·第五戏 鸟戏 第九式鸟伸 动作要点** | | | | |
| **15** | 12月20日 | **五禽戏·第五戏 鸟戏 第十式鸟飞 动作要点** | | | | |
| **16** | 12月27日 | **鸟戏中鸟伸·鸟飞·动作内涵与功理作用** | | | | |
| **备注** | **报名联系人：彭老师，15951801990** | | | | | |