|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2023年秋季班教学计划** | | | | | | | |
| **班级** | **瑜伽班** | | **授课**  **教师** | **王小芳** | | **班主任** | **沈娟** |
| **教学**  **目的** | 改善亚健康、理疗身体、修身养性、平静内心 | | | | | | |
| **使用**  **教材** | 使用材料：瑜伽垫1张／瑜伽砖2块／伸展带1根 | | | | | | |
| **上课**  **时间** | 星期二下午4:00－5:00 | | | **地点** | 教职工活动中心501室 | | |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** | | | | | |
| **1** | 9月5日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **2** | 9月 12日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **3** | 9月 19日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **4** | 9月 26日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **5** | 10月10日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **6** | 10月17日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **7** | 10月24日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **8** | 10月31日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **9** | 11月7日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | | |
| **10** | 11月14日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 | | | | | |
| **11** | 11月21日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 | | | | | |
| **12** | 11月28日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 | | | | | |
| **13** | 12月5日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 | | | | | |
| **14** | 12月12日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 | | | | | |
| **15** | 12月19日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 | | | | | |
| **16** | 12月26日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 | | | | | |
| **备注** | 报名联系人：沈老师 13851630097 | | | | | | |