|  |
| --- |
| **南航老年大学2024年秋季班教学计划** |
| **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208室 |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** |
| **1** | 9月7日 | 起势 金刚捣碓  |
| **2** | 9月14日 | 懒扎衣 六封四闭  |
| **3** | 9月21日 | 单鞭 金刚捣碓 白鹤亮翅  |
| **4** | 9月28日 | 斜行 初收 前蹚拗步  |
| **5** | 10月12日 | 第二斜行 再收 前蹚拗步  |
| **6** | 10月19日 | 掩手肱捶 金刚捣碓 庇身捶  |
| **7** | 10月26日 | 背折靠 青龙出水 双推掌  |
| **8** | 11月2日 | 三换掌 肘底捶 倒卷肱  |
| **9** | 11月9日 | 退步压肘 中盘 白鹤亮翅  |
| **10** | 11月16日 | 斜行拗步 闪通背 掩手肱捶  |
| **11** | 11月23日 | 六封四闭 单鞭 运手 高探马  |
| **12** | 11月30日 | 十字单摆莲 指裆捶 白猿献果  |
| **13** | 12月7日 | 六封四闭 单鞭 雀地龙 上步七星 |
| **14** | 12月14日 | 退步跨虎 转身双摆莲 当头炮 |
| **15** | 12月21日 | 金刚捣碓 收势  |
| **16** | 12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** |