苏州市老年大学 健身气功二 班教学进度表

2019年9月

|  |
| --- |
| 上课教室: 万寿殿 |
| 上课时间: 周四下午 |
| 任课教师: 沈建华 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 教 学 内 容 |
| 1 | 9.12 | 健身气功新功法.马五堆导引术功法特点 |
| 2 | 9.19 | 健身气功新功法.马五堆导引术功法基础 |
| 3 | 9.26 | 健身气功.马五堆导引术功法：预备势.起势 |
| 4 | 10.3 | 放 假 |
| 5 | 10.10 | 健身气功.马五堆导引术功法第一式：挽弓 |
| 6 | 10.17 | 健身气功.马五堆导引术功法第二式：引背 |
| 7 | 10.24 | 健身气功.马五堆导引术功法第三式：凫浴 |
| 8 | 10.31 | 健身气功.马五堆导引术功法第四式：龙登 |
| 9 | 11.7 | 健身气功.马五堆导引术功法第五式：鸟伸 |
| 10 | 11.14 | 健身气功.马五堆导引术功法第六式：引腹 |
| 11 | 11.21 | 健身气功.马五堆导引术功法第七式：鸱视 |
| 12 | 11.28 | 健身气功.马五堆导引术功法第八式：引腰 |
| 13 | 12.5 | 健身气功.马五堆导引术第九、十式：雁飞、鹤舞 |
| 14 | 12.12 | 健身气功.马五堆导引术功法第十一式：仰呼 |
| 15 | 12.19 | 健身气功.马五堆导引术功法第十二式：折阴 |
| 16 | 12.26 | 总复习练习 |