**教学进度：**

|  |  |
| --- | --- |
|  内容课次 | **教 学 内 容** |
| **一** | 第一段预备式1. 开步抱扇 （起 势 ）2. 侧弓步举扇（斜 飞 式）3. 虚步亮扇 （白鹤亮翅 ）4. 进步刺扇 （黄蜂入洞 ）5. 转身下刺扇（哪吒探海）6. 独立撩扇 （金鸡独立 ） |
| **二** | 7. 翻身劈扇 （力劈华山 ）8. 转身抡压扇（灵猫捕蝶）9. 马步亮扇 （坐马观花） |
| **三** | 第二段10.弓步削扇 （野马分鬃 ）11.并步亮扇 （雏燕凌空 ）12.进步刺扇 （黄蜂入洞 ）13.震脚推扇 （猛虎捕食 ）14.戳脚撩扇（螳螂捕蝉 ） |
| **四** | 15.盖步按扇 （勒马回头 ）16.翻身藏扇 （鹞子翻身 ）17.马步亮扇 （坐马观花） |
| **五** | 第三段18.马步推扇 （举鼎推山）19.转身刺扇 （神龙回首 ）20.叉步反撩扇（挥鞭策马）21.点步挑扇 （立马扬鞭 ）22.歇步抱扇 （怀中抱月 ） |
| **六** | 23.并步贯扇（迎风撩衣 ）24.云手劈扇 （翻花舞袖 ）25.歇步亮扇 （霸王扬旗 ）26.开步抱扇 （抱扇过门 ） |
| **七** | 复习，身体素质测试一50米，立定跳远，引体向上/仰卧起坐 |
| **八** | 第四段同第二段第五段35.马步顶扇 （顺 鸾 肘 ）36.马步抖扇 （裹 鞭 炮）37.虚步拨扇 （前 招 势 ）38.震脚拍扇 （双 震 脚 ）39.蹬脚推扇 （龙虎相交 ） |
| **九** | 40.望月亮扇 （玉女穿梭 ）41.云扇合抱（天女散花 ）42.歇步亮扇 （霸王扬旗 ）43.托扇行步 （行步过门 ）身体素质测试二：女子800米、男子1000米 |
| **十** | 网课，视频分享前五段 |
| **十一** | 第六段44.虚步捧扇 （七 星 手 ）45.弓步捧扇 （揽 扎 衣）46.后捋前挤扇（捋 挤 式）47.并步背扇 （苏秦背剑 ） |
| **十二** | 48.弓步戳扇 （搂膝拗步 ）49.仆步穿扇 （单鞭下势 ）50.弓步架扇（挽弓射虎 ）51.虚步亮扇 （白鹤亮翅 ）52.抱扇还原 （收 势） |
| **十三** | 总复习，补测身体素质 |
| **十四** | 理论课，拍摄整理理论作业 |
| **十五** | 提交理论作业，考试 |
| **十六** | 补考，结课 |