

## 2023 年社团公开课授课表

凤舞社授课表			
序号	时间	地点	授课内容
1	10月21日 16:00—17:30	大活北 101 舞室	kpop: 拉伸+头肩胸胯 isolation/roll+林娜琏 pop 副歌教学
2	10月28日 16:00—17:30	大活北 101 舞室	locking: locking 基本功+up and lock <u>scooby doo</u> +成品舞 twirl
3	11月04日 16:00—17:30	大活北 101 舞室	jazz: 头肩胸胯基础(定点和 rolling)+wave(正、侧)+拉伸+元素组合(短支成品舞)
4	11月11日 16:00—17:30	大活北 101 舞室	urban: urban 基本功+律动+拉伸+成品舞

棒垒球协会授课表			
序号	时间	地点	授课内容
1	10月22日 09:30-10:30	丁香园东北足球场	传接球
2	10月22日 10:30-11:00	丁香园东北足球场	挥棒动作
3	10月22日 11:00-11:30	丁香园东北足球场	规则
4	10月29日 09:30-10:30	丁香园东北足球场	传接球
5	10月29日 10:30-11:00	丁香园东北足球场	挥棒动作
6	10月29日 11:00-11:30	丁香园东北足球场	规则

兵器研究协会授课表			
序号	时间	地点	授课内容
1	10月22日 14:20-15:50	田径场	枪械的基本操作和常见袭击类型的自救方式
2	10月22日 16:10-17:40	大活南 224	兵棋介绍、战史讲解、兵棋体验
3	10月29日 14:20-15:50	田径场	战场救护与常见袭击类型的自救方式
4	10月29日 16:10-17:40	大活南 224	兵棋介绍、战史讲解、兵棋体验
5	11月05日 14:20-15:50	田径场	枪械的基本操作、单兵系统的使用与战场救护
6	11月05日 16:10-17:40	大活南 224	兵棋介绍、战史讲解、兵棋体验

## 武道联盟授课表

序号	时间	地点	授课内容
1	10月21日 14:00-15:30	田径场	双截棍 传统武术 跆拳道 拳击 兵击
2	10月22日 14:00-15:30	田径场	双截棍 传统武术 跆拳道 拳击 兵击
3	10月28日 14:00-15:30	田径场 道馆	双截棍 传统武术 跆拳道 拳击 兵击
4	10月29日 14:00-15:30	田径场 道馆	双截棍 传统武术 跆拳道 拳击 兵击
5	11月04日 14:00-15:30	田径场 道馆	双截棍 传统武术 跆拳道 拳击 兵击
6	11月05日 14:00-15:30	田径场 道馆	双截棍 传统武术 跆拳道 拳击 兵击

## 星星火健身授课表

序号	时间	地点	授课内容
1	10月20日 19:30-20:30	校区健身房	体态评估, 力量训练基础, 抗阻训练动作, 健身饮食基础
2	10月21日 09:00-10:30	校区健身房	体态评估, 抗阻训练, 有氧训练, 拉伸与放松, 减脂塑性饮食
3	10月27日 19:30-20:30	校区健身房	体态评估, 力量训练基础, 抗阻训练动作, 健身饮食基础
4	10月28日 09:00-10:30	校区健身房	体态评估, 抗阻训练, 有氧训练, 拉伸与放松, 减脂塑性饮食
5	11月03日 19:30-20:30	校区健身房	体态评估, 力量训练基础, 抗阻训练动作, 健身饮食基础
6	11月04日 09:00-10:30	校区健身房	体态评估, 抗阻训练, 有氧训练, 拉伸与放松, 减脂塑性饮食