**社团活动计划（2017 ～2018 学年第 二 学期）**

社团名称： 和熙武术协会 指导教师姓名： 李文明 填写日期： 2018年 3 月 2 日

1. 训练时间

1, 3月2日至7月1日

2, 每周一，周二，周四 早6:00~6:30 晚20:30~21:40 到网球场训练

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 时间 | 地点 | 活动内容 | 活动对象 |
| 1 | 第一周 | 网球场 | 太极社日常会议 二十四式基础教学 | 协会成员 |
| 2 | 第二周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路， | 协会成员 |
| 3 | 第三周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路， | 协会成员 |
| 4 | 第四周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路， | 协会成员 |
| 5 | 第五周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路，混元太极剑 | 协会成员 |
| 6 | 第六周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路，混元太极剑 | 协会成员 |
| 7 | 第七周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路，混元太极剑 | 协会成员 |
| 8 | 第八周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路，混元太极，杨氏太极刀 | 协会成员 |
| 9 | 第九周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路，混元太极，杨氏太极刀 | 协会成员 |
| 10 | 第十周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路，混元太极，杨氏太极刀 | 协会成员 |
| 11 | 第十一周 | 网球场 | 武术基本功，杨氏40式规定套路，混元太极，杨氏太极刀 | 协会成员 |
| 12 | 第十二周 | 网球场 | 国家武术比赛 | 协会成员 |
| 13 | 第十三周 | 网球场 | 实战推手，龙华太极 | 协会成员 |
| 14 | 第十四周 | 网球场 | 实战推手，归元太极16式 | 协会成员 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | 第十五周 | 网球场 | 实战推手，归元太极16式 | 协会成员 |
| 16 | 第十六周 | 网球场 | 实战推手，归元太极16式 | 协会成员 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | 第十七周 | 网球场 | 实战推手，归元太极16式，太极对练 | 协会成员 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | 第十八周 | 网球场 | 实战推手，归元太极16式，太极对练 | 协会成员 |