附件1：

首期“健身气功精英计划”培养对象高级研修班日程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时 间** | **主要内容** | **主讲教师** |
| 7月2日（周三） | 全 天 | 学员报到 |  |
| 7月3日（周四） | 8:30－9:00 | 开班典礼 |  |
| 9:30－11:30 | 健身气功发展形势与任务 | 常建平 |
| 14:00－17:00 | 身体的秘密（上） | 曲黎敏 |
| 7月4日（周五） | 8:30－11:30 | 身体的秘密（下） |
| 14:00－17:00 | 如何学练八段锦和站桩 | 杨柏龙 |
| 19:00－21:00 | 对实施“精英计划”的思考与建议（培养对象进行讨论交流） |  |
| 7月5日（周六） | 8:30－11:30 | 健身气功整体观 | 陶祖莱 |
| 14:00－17:00 | 道家内丹养生述要 | 胡孚琛 |
| 7月6日（周日） | 8:30－11:30 | 道家思想与健身气功 |
| 14:00－17:00 | 八段锦功法技术详解 | 杨柏龙 |
| 7月7日（周一） | 8:30－11:30 | 健身气功三调操作理论（上） | 刘天君 |
| 14:00－17:00 | 健身气功三调操作理论（下） |
| 19:00－21:00 | 如何练好健身气功（讨论答疑） | 刘天君杨柏龙 |
| 7月8日（周二） | 8:30－11:30 | 中医基础理论与健身气功（上） | 宋天彬 |
| 14:00－17:00 | 中医基础理论与健身气功（下） |
| 7月9日（周三） | 8:30－11:30 | 与气功有关的人体生理学知识 | 王安利 |
| 14:00－17:00 | 生理学视角气功研究综述与趋势 |
| 7月10日（周四） | 上 午 | 离 会 |  |

**注：**1.7月4日至10日每天6:00至7:20为晨练时间，由杨柏龙老师带课，所有学员必须准时参加。

2.培训课程可能会有轻微变化，届时以实际课程安排为准