

河南省老干部大学2023-2024学年新班招生计划表

声乐系

序号	班级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费(元/年)	课程简介	报名条件
1	声乐基础2301班	1年	周一上午	28	502	王海哲	70	200	通过本课程的学习,学员能够了解声乐基础知识,掌握发声的基本原理和方法,视唱简谱歌曲基本达到音准、节奏准的要求,能够独立演唱难度较低的声乐作品。	
2	声乐基础2302班		周一下午	28	501	张迪	70	200	通过本课程的学习,学员能够了解声乐基础知识,掌握发声的基本原理和方法,视唱简谱歌曲基本达到音准、节奏准的要求,能够独立演唱难度较低的声乐作品。	
3	声乐基础2303班		周一下午	28	502	田琨	70	200	通过本课程的学习,学员能够了解声乐基础知识,掌握发声的基本原理和方法,视唱简谱歌曲基本达到音准、节奏准的要求,能够独立演唱难度较低的声乐作品。	
4	声乐基础2304班		周二上午	28	501	王海哲	70	200	通过本课程的学习,学员能够了解声乐基础知识,掌握发声的基本原理和方法,视唱简谱歌曲基本达到音准、节奏准的要求,能够独立演唱难度较低的声乐作品。	
5	声乐基础2305班		周二下午	28	502	毋小琳	70	200	通过本课程的学习,学员能够了解声乐基础知识,掌握发声的基本原理和方法,视唱简谱歌曲基本达到音准、节奏准的要求,能够独立演唱难度较低的声乐作品。	
6	声乐基础2306班		周二下午	28	501	张迪	70	200	通过本课程的学习,学员能够了解声乐基础知识,掌握发声的基本原理和方法,视唱简谱歌曲基本达到音准、节奏准的要求,能够独立演唱难度较低的声乐作品。	
7	声乐基础2307班		周三下午	28	502	毋小琳	70	200	通过本课程的学习,学员能够了解声乐基础知识,掌握发声的基本原理和方法,视唱简谱歌曲基本达到音准、节奏准的要求,能够独立演唱难度较低的声乐作品。	
8	声乐基础2308班		周三下午	28	501	张迪	70	200	通过本课程的学习,学员能够了解声乐基础知识,掌握发声的基本原理和方法,视唱简谱歌曲基本达到音准、节奏准的要求,能够独立演唱难度较低的声乐作品。	
9	声乐提高2301班	2年	周一上午	28	501	田琨	70	200	通过对歌曲“情、字、声、韵”的综合训练,学员能够掌握并正确运用呼吸方式、发声技巧,提高音准节奏、识谱记谱和舞台表现能力,能够独立演唱一定难度的声乐作品,正确理解和表现作品的思想感情,提高审美和鉴赏能力。	报名学员须有一定的声乐演唱基础或声乐基础班结业。
10	声乐提高2302班		周四上午	28	501	田云帆	70	200	通过对歌曲“情、字、声、韵”的综合训练,学员能够掌握并正确运用呼吸方式、发声技巧,提高音准节奏、识谱记谱和舞台表现能力,能够独立演唱一定难度的声乐作品,正确理解和表现作品的思想感情,提高审美和鉴赏能力。	报名学员须有一定的声乐演唱基础或声乐基础班结业。
11	声乐提高2303班		周四下午	28	502	田云帆	70	200	通过对歌曲“情、字、声、韵”的综合训练,学员能够掌握并正确运用呼吸方式、发声技巧,提高音准节奏、识谱记谱和舞台表现能力,能够独立演唱一定难度的声乐作品,正确理解和表现作品的思想感情,提高审美和鉴赏能力。	报名学员须有一定的声乐演唱基础或声乐基础班结业。
12	声乐提高2304班		周五上午	28	501	郭雲喆	70	200	通过对歌曲“情、字、声、韵”的综合训练,学员能够掌握并正确运用呼吸方式、发声技巧,提高音准节奏、识谱记谱和舞台表现能力,能够独立演唱一定难度的声乐作品,正确理解和表现作品的思想感情,提高审美和鉴赏能力。	报名学员须有一定的声乐演唱基础或声乐基础班结业。
13	声乐提高2305班		周五下午	28	501	赵梦茹	70	200	通过对歌曲“情、字、声、韵”的综合训练,学员能够掌握并正确运用呼吸方式、发声技巧,提高音准节奏、识谱记谱和舞台表现能力,能够独立演唱一定难度的声乐作品,正确理解和表现作品的思想感情,提高审美和鉴赏能力。	报名学员须有一定的声乐演唱基础或声乐基础班结业。
14	合唱悦音2301班	1年	周五下午	28	502	杜昱	40	200	通过本课程的学习学员能够掌握科学的发声方法和气息运用,建立良好的歌唱状态,通过学唱不同的旋律和合唱作品提高视唱练耳水平和审美力。	学员须掌握一定声乐技巧和识谱能力,有合唱表演的经历。

器乐系

序号	班级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费(元/年)	课程简介	报名条件
1	二胡基础2301班	1年	周三下午	28	512	王玮	16	200	本课程属于二胡入门阶段,主要学习D、G两个调一二把位的基础知识和分弓、连弓、长短弓结合等基本技巧。通过学习做到两手协调、弓法指法正确、音准节奏准确,演奏更有韵味。	学员需自备乐器
2	二胡基础2302班		周五上午	28	513	荆改勤	16	200	本课程主要让学员了解二胡基础知识,学习经典歌曲和考级独奏曲,使学员能够熟练掌握换把、揉弦技巧和调式变换,加强对音色、曲风的把握,达到独立演奏初级乐曲水平。	学员需自备乐器
3	二胡基础2303班		周五下午	28	512	王玮	16	200	本课程属于二胡入门阶段,主要学习D、G两个调一二把位的基础知识和分弓、连弓、长短弓结合等基本技巧。通过学习做到两手协调、弓法指法正确、音准节奏准确,演奏更有韵味。	学员需自备乐器
4	葫芦丝基础2301班	1年	周三上午	28	510	王展	50	200	本课程适合零基础学员学习简谱及葫芦丝入门知识,教授管乐的气息运用。重点进行节奏训练,纠正学员易犯错误点,通过系统的学习,达到1-3级演奏水平。	学员需自备乐器,建议使用降B调葫芦丝。
5	陶笛基础2301班	1年	周五上午	28	512	冯志勇	35	200	本课程主要让学员掌握十二孔陶笛的相关知识及演奏技巧,学习基础乐理知识,能够独立演奏《送别》《雪绒花》《爱尔兰画眉》等经典曲目。	学员需自备乐器,建议使用十二孔陶笛。
6	竹笛基础2301班	1年	周四上午	28	510	褚强强	50	200	本课程主要让学员了解及学习竹笛基础知识和吹奏技巧,感受竹笛优美音色,通过学习能独立演奏竹笛1-3级初级乐曲。	学员需自备乐器,建议使用E调竹笛。
7	长笛基础2301班	1年	周五上午	28	510	王展	50	200	本课程适合零基础学员学习长笛演奏及五线谱入门知识,通过学习初步掌握长笛基本演奏技能,感受古典、民族、流行等曲风,享受长笛清澈优美音色同时组织练习重奏及合奏能力,使学员集体达到1-3级演奏能力。	学员需自备乐器
8	单簧管基础2301班	1年	周四下午	28	510	刘凯	20	200	本课程主要让学员掌握单簧管的相关知识和演奏技巧,学习不同风格的经典曲目,通过独奏、合奏不同演奏形式的学习提升音乐表演能力。	学员需自备乐器,建议使用降B调单簧管。
9	单簧管基础2302班		周五上午	28	511	贾音	20	200	本课程主要让学员掌握单簧管的相关知识和演奏技巧,学习不同风格的经典曲目,通过独奏、合奏不同演奏形式的学习提升音乐表演能力。	学员需自备乐器,建议使用降B调单簧管。
10	萨克斯管基础2301班	1年	周一上午	28	511	万喆	20	200	本课程以不同音符的时值与节奏训练为重点内容,通过谱例与示范相结合的教学模式,掌握萨克斯的相关知识及演奏技巧,能够独立识谱,熟练演奏部分萨克斯经典曲目。	学员需自备乐器,建议用中音萨克斯管。
11	电吹管2301班	1年	周二下午	28	512	王同贤	30	200	本课程通过学习电吹管有关知识,了解各功能键的作用及使用方法,掌握初级演奏技法,能够吹奏中老年朋友比较熟悉的曲目。	学员需自备乐器
12	非洲鼓基础2301班	半年	周四下午	14	504	马宏强	10	100	本课程是以非洲鼓为载体的节奏启蒙课程,用传统沿袭的眼看,耳听,口传,心受等方式,辅以打击乐基础乐理知识,教授非洲鼓的流行歌曲伴奏方法,能够独立或群体演奏表演。	
13	古筝基础2301班	1年	周三上午	28	505	王保慧	30	400	本课程通过学习单指、小撮、大撮等简单演奏技法,了解基础乐理知识,着重双手协调配合练习。能够熟练读谱识谱,简单分析处理乐曲,从而浓厚学习兴趣,增强学习信心。	
14	古筝基础2302班		周三下午	28	505	王保慧	30	400	本课程通过学习单指、小撮、大撮等简单演奏技法,了解基础乐理知识,着重双手协调配合练习。能够熟练读谱识谱,简单分析处理乐曲,从而浓厚学习兴趣,增强学习信心。	
15	古筝基础2303班		周五下午	28	505	王滢	30	400	本课程通过学习单指、小撮、大撮等简单演奏技法,了解基础乐理知识,着重双手协调配合练习。能够熟练读谱识谱,简单分析处理乐曲,从而浓厚学习兴趣,增强学习信心。	
16	古琴基础2301班	1年	周二上午	28	506	杜娟	30	400	本课程主要让学员掌握古琴的相关知识及左右手基本功演奏方法,了解梅庵派的弹奏风格及吟猱特点,通过学习能熟练弹奏简单琴曲,学会琴歌演唱。	

器乐系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
17	古琴基础2302班	1年	周四上午	28	506	郑克玉	30	400	本课程通过学习基础乐理知识,掌握左、右手基本指法,使学员能够演奏《仙翁操》《酒狂》《阳关三叠》等琴曲,为高阶学习打下坚实的基础。	
18	古琴提高2301班	2年	周四下午	28	506	郑克玉	30	400	本课程主要让学员进一步巩固古琴弹奏技法,学习弹奏《卧龙吟》《良宵引》等琴曲,掌握演奏要领和音乐特点,能熟练地运用较为复杂的弹奏技巧为乐曲服务。	有古琴弹奏基础,能熟练识谱唱谱。
19	小提琴基础2301班	1年	周一下午	28	513	张 颖	25	400	本课程主要学习小提琴的正确演奏姿势和手型,认识五线谱,了解乐理知识,培养学员对音乐的审美和表达能力。通过基本练习,使学员熟练掌握基本演奏方法并能够演奏中、小型乐曲。	学员需自备乐器
20	巴扬手风琴基础2301班	1年	周四上午	28	511	陈 涵	30	400	本课程旨在系统的理解掌握手风琴基本理论知识、演奏与伴奏基本技能,理论与实践相结合,通过1-3级初级音乐作品的讲解分析,掌握和提高手风琴演奏技巧。	
21	键盘手风琴基础2301班	1年	周三下午	28	513	李亚茜	30	400	本课程主要让学员掌握正确的弹奏方法、练琴方法、读谱方法等,学会初级的简谱乐理知识及音乐常识。在双手配合的前提下,完成初级大小调式的基本练习曲,能够为声乐伴奏,弹奏手风琴独奏乐曲。	
22	键盘手风琴基础2302班		周四上午	28	513	李 丽	30	400	本课程主要让学员了解键盘手风琴的起源、构造和性能,学习基础乐理知识,掌握基本演奏技法,由浅入深,循序渐进,通过一年的学习可以达到双手协调并能独立完成简单乐曲的演奏。	
23	电子琴基础2301班	1年	周二上午	28	507	南亚菲	40	400	本课程主要让学员学习掌握电子琴基础知识、技能和技巧,增强对音乐的感悟力,演奏能力、想象力,从而为音乐创作打下基础。本阶段学习重在提高学员音准、节奏、韵律、读谱、听音、乐理等诸方面的综合能力。	
24	电子琴基础2302班		周二下午	28	507	南亚菲	40	400	本课程主要让学员学习掌握电子琴基础知识、技能和技巧,增强对音乐的感悟力,演奏能力、想象力,从而为音乐创作打下基础。本阶段学习重在提高学员音准、节奏、韵律、读谱、听音、乐理等诸方面的综合能力。	
25	电子琴基础2303班		周五上午	28	507	朱 琳	40	400	本课程主要让学员学习掌握电子琴基础知识、技能和技巧,增强对音乐的感悟力,演奏能力、想象力,从而为音乐创作打下基础。本阶段学习重在提高学员音准、节奏、韵律、读谱、听音、乐理等诸方面的综合能力。	
26	电子琴基础2304班		周五下午	28	507	朱 琳	40	400	本课程主要让学员学习掌握电子琴基础知识、技能和技巧,增强对音乐的感悟力,演奏能力、想象力,从而为音乐创作打下基础。本阶段学习重在提高学员音准、节奏、韵律、读谱、听音、乐理等诸方面的综合能力。	
27	电子琴提高2301班		周三上午	28	507	张 凌	40	400	本课程由浅入深循序渐进的传授琴法与乐理知识,更多的了解、使用电子琴的功能作用,掌握电子琴的演奏技巧,为乐曲选择适当的音色与节奏,明确曲式结构与题材风格,逐步弹奏有一定难度的中外名曲。	有一定的电子琴基础,了解手指弹奏基本规律。
28	钢琴基础2301班		周一下午	28	509	翟芳瑜	40	800	本课程让学员由浅到深、由易到难的掌握钢琴基本知识和弹奏技巧,能够独立完成初级钢琴曲目的演奏,使学员较深的理解音乐,具备一定的音乐鉴赏能力,懂得钢琴艺术。通过系统的学习,可达到1-2级演奏水平。	
29	钢琴基础2302班	1年	周一下午	28	508	张 凌	40	800	本课程让学员由浅到深、由易到难的掌握钢琴基本知识和弹奏技巧,能够独立完成初级钢琴曲目的演奏,使学员较深的理解音乐,具备一定的音乐鉴赏能力,懂得钢琴艺术。通过系统的学习,可达到1-2级演奏水平。	
30	钢琴基础2303班		周三上午	28	508	司启璇	40	800	本课程让学员由浅到深、由易到难的掌握钢琴基本知识和弹奏技巧,能够独立完成初级钢琴曲目的演奏,使学员较深的理解音乐,具备一定的音乐鉴赏能力,懂得钢琴艺术。通过系统的学习,可达到1-2级演奏水平。	
31	钢琴基础2304班		周三下午	28	508	张 凌	40	800	本课程让学员由浅到深、由易到难的掌握钢琴基本知识和弹奏技巧,能够独立完成初级钢琴曲目的演奏,使学员较深的理解音乐,具备一定的音乐鉴赏能力,懂得钢琴艺术。通过系统的学习,可达到1-2级演奏水平。	
32	钢琴基础2305班		周四上午	28	509	王素玲	40	800	本课程让学员由浅到深、由易到难的掌握钢琴基本知识和弹奏技巧,能够独立完成初级钢琴曲目的演奏,使学员较深的理解音乐,具备一定的音乐鉴赏能力,懂得钢琴艺术。通过系统的学习,可达到1-2级演奏水平。	
33	钢琴基础2306班		周五上午	28	508	司启璇	40	800	本课程让学员由浅到深、由易到难的掌握钢琴基本知识和弹奏技巧,能够独立完成初级钢琴曲目的演奏,使学员较深的理解音乐,具备一定的音乐鉴赏能力,懂得钢琴艺术。通过系统的学习,可达到1-2级演奏水平。	
34	钢琴基础2307班		周五下午	28	508	田大地	40	800	本课程让学员由浅到深、由易到难的掌握钢琴基本知识和弹奏技巧,能够独立完成初级钢琴曲目的演奏,使学员较深的理解音乐,具备一定的音乐鉴赏能力,懂得钢琴艺术。通过系统的学习,可达到1-2级演奏水平。	能进行五线谱视唱,弹奏简单小乐曲。

舞蹈系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
1	东方舞2301班	2年	周一上午	28	106	王 菲	35	200	本课程让学员掌握东方舞(肚皮舞)基础知识,训练头、肩、胸、腹、胯等基本功,学习基础动作组合及成品舞。深入认知身体各个部位的发力与轨迹,发掘女性本具自足的美。可以减肥塑型提升气质,对舞者的腹内脏器也十分有益。	70周岁以下
2	东方舞2302班		周二上午	28	106	王 菲	35	200	本课程让学员掌握东方舞(肚皮舞)基础知识,训练头、肩、胸、腹、胯等基本功,学习基础动作组合及成品舞。深入认知身体各个部位的发力与轨迹,发掘女性本具自足的美。可以减肥塑型提升气质,对舞者的腹内脏器也十分有益。	70周岁以下
3	东方舞2303班		周二下午	28	106	王 菲	35	200	本课程让学员掌握东方舞(肚皮舞)基础知识,训练头、肩、胸、腹、胯等基本功,学习基础动作组合及成品舞。深入认知身体各个部位的发力与轨迹,发掘女性本具自足的美。可以减肥塑型提升气质,对舞者的腹内脏器也十分有益。	70周岁以下
4	东方舞2304班		周三上午	28	106	马田田	35	200	本课程让学员掌握东方舞(肚皮舞)基础知识,训练头、肩、胸、腹、胯等基本功,学习基础动作组合及成品舞。深入认知身体各个部位的发力与轨迹,发掘女性本具自足的美。可以减肥塑型提升气质,对舞者的腹内脏器也十分有益。	70周岁以下
5	东方舞2305班		周三下午	28	106	马田田	35	200	本课程让学员掌握东方舞(肚皮舞)基础知识,训练头、肩、胸、腹、胯等基本功,学习基础动作组合及成品舞。深入认知身体各个部位的发力与轨迹,发掘女性本具自足的美。可以减肥塑型提升气质,对舞者的腹内脏器也十分有益。	70周岁以下
6	古典舞2301班	2年	周一上午	28	105	王晓静	35	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”,通过动作、技巧、身韵组合训练,准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣,掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下
7	古典舞2302班		周一下午	28	103	石俊杰	45	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”,通过动作、技巧、身韵组合训练,准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣,掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下
8	古典舞2303班		周一下午	28	105	王晓静	35	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”,通过动作、技巧、身韵组合训练,准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣,掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下
9	古典舞2304班		周二上午	28	103	田 宇	45	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”,通过动作、技巧、身韵组合训练,准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣,掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下

舞蹈系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
10	古典舞2305班	2年	周四上午	28	103	陶鑫	45	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”，通过动作、技巧、身韵组合训练，准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣，掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下
11	古典舞2306班		周四上午	28	105	田宇	35	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”，通过动作、技巧、身韵组合训练，准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣，掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下
12	古典舞2307班		周四上午	28	106	靳锦	35	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”，通过动作、技巧、身韵组合训练，准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣，掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下
13	古典舞2308班		周四下午	28	103	陶鑫	45	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”，通过动作、技巧、身韵组合训练，准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣，掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下
14	古典舞2309班		周四下午	28	105	田宇	35	200	本课程通过学习古典舞基本动作“提、沉、冲、靠、含、腆、移、仰”，通过动作、技巧、身韵组合训练，准确、生动、鲜活地表达古典舞不同的审美心理、审美意识、生活情趣，掌握以神领形、以形传神的本领。	70周岁以下
15	民舞2301班	2年	周一上午	28	101	马凯	35	200	本课程使学员了解掌握民族民间舞蹈的风格特点，学习民舞基础元素和身韵舞蹈，系统科学学习呼吸、手臂、身体的运用，学习红色主题舞蹈，展现爱党、爱国、爱社会主义的良好精神风貌。	70周岁以下
16	民舞2302班		周一下午	28	101	尚瑞芝	35	200	本课程通过学习藏族舞蹈，掌握藏族“坐懈胯”（提沉胯）上松弛颤、摆、悠的动态、动律、动势特征，使学员正确地把握藏族舞蹈的体态、韵律、节奏特点及肢体协调运用的能力。	70周岁以下
17	民舞2303班		周二下午	28	101	周敏	35	200	本课程让学员了解中国民族民间舞蹈风格，准确把握民族舞蹈特点。训练民族舞基本功、基本体态、步伐、手位及动律舞姿组合。使学员从外在舞蹈动作模仿转变到内心传情达意，锻炼其表现力，提高内心情感的表达以及肢体协调性，独立完成舞蹈组合，实现载歌载舞。	70周岁以下
18	民舞2304班		周四上午	28	101	申丹	35	200	本课程从民间舞胶州秧歌和民族舞藏族舞入手，在学习中学员领略到各民族充满异域风情文化风采。学习《胶州秧歌成品舞》、《藏族成品舞》。	70周岁以下
19	民舞2305班		周四下午	28	101	申丹	35	200	本课程从民间舞胶州秧歌和民族舞藏族舞入手，在学习中学员领略到各民族充满异域风情文化风采。学习《胶州秧歌成品舞》、《藏族成品舞》。	70周岁以下
20	民舞2306班		周五上午	28	105	崔益梵	35	200	了解中国民族民间舞蹈风格，准确把握民族舞蹈特点。训练民族舞基本功、基本体态、步伐、手位及动律舞姿组合。使学员从外在舞蹈动作模仿转变到内心传情达意，锻炼其表现力，提高内心情感的表达以及肢体协调性，独立完成舞蹈组合，实现载歌载舞。	70周岁以下
21	民舞2307班		周五上午	28	103	马凯	45	200	了解掌握民族民间舞蹈的风格特点，学习民舞基础元素和身韵舞蹈，系统科学学习呼吸、手臂、身体的运用，学习红色主题舞蹈，展现爱党、爱国、爱社会主义的良好精神风貌。	70周岁以下
22	民舞2308班		周五下午	28	101	王晓静	35	200	了解中国民族民间舞蹈风格，准确把握民族舞蹈特点。训练民族舞基本功、基本体态、步伐、手位及动律舞姿组合。使学员从外在舞蹈动作模仿转变到内心传情达意，锻炼其表现力，提高内心情感的表达以及肢体协调性，独立完成舞蹈组合，实现载歌载舞。	70周岁以下
23	民舞2309班		周五下午	28	103	石俊杰	45	200	了解中国民族民间舞蹈风格，准确把握民族舞蹈特点。训练民族舞基本功、基本体态、步伐、手位及动律舞姿组合。使学员从外在舞蹈动作模仿转变到内心传情达意，锻炼其表现力，提高内心情感的表达以及肢体协调性，独立完成舞蹈组合，实现载歌载舞。	70周岁以下
24	民舞2310班		周五下午	28	105	崔益梵	35	200	了解中国民族民间舞蹈风格，准确把握民族舞蹈特点。训练民族舞基本功、基本体态、步伐、手位及动律舞姿组合。使学员从外在舞蹈动作模仿转变到内心传情达意，锻炼其表现力，提高内心情感的表达以及肢体协调性，独立完成舞蹈组合，实现载歌载舞。	70周岁以下
25	锅庄舞2301班	1年	周三上午	28	105	仇晓新	35	200	学习了解藏族锅庄舞的历史，学习舞蹈基本动作“悠颤跨腿”、“趋步辗转”、“跨腿踏步蹲”等。舞者手臂以擦、甩、晃为主变换舞姿，队形按顺时针行进，圆圈有大有小，偶尔变换“龙摆尾”图案。通过学习舞蹈动作组合，学会成品舞。	70周岁以下
26	锅庄舞2302班		周三下午	28	105	仇晓新	35	200	学习了解藏族锅庄舞的历史，学习舞蹈基本动作“悠颤跨腿”、“趋步辗转”、“跨腿踏步蹲”等。舞者手臂以擦、甩、晃为主变换舞姿，队形按顺时针行进，圆圈有大有小，偶尔变换“龙摆尾”图案。通过学习舞蹈动作组合，学会成品舞。	70周岁以下
27	国标（摩登）舞2301班	2年	周三上午	28	103	钮钧镒	35	200	学习摩登舞基础知识和基本技术，包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步。学习摩登舞比赛规则、赛场礼仪。通过学习训练，掌握摩登舞基础技巧和常用套路，培养舞蹈鉴赏能力，塑造形象，提升气质，提高艺术修养和生活热情。	70周岁以下
28	国标（摩登）舞2302班		周三下午	28	101	钮钧镒	25	200	学习摩登舞基础知识和基本技术，包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步。学习摩登舞比赛规则、赛场礼仪。通过学习训练，掌握摩登舞基础技巧和常用套路，培养舞蹈鉴赏能力，塑造形象，提升气质，提高艺术修养和生活热情。	70周岁以下
29	国标（摩登）舞2303班		周五上午	28	106	陈志东	25	200	学习摩登舞基础知识和基本技术，包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步。学习摩登舞比赛规则、赛场礼仪。通过学习训练，掌握摩登舞基础技巧和常用套路，培养舞蹈鉴赏能力，塑造形象，提升气质，提高艺术修养和生活热情。	70周岁以下
30	国标（拉丁）舞2301班		周五下午	28	106	陈志东	25	200	系统学习拉丁舞基础理论，了解拉丁舞起源和发展历史，了解拉丁舞分类和基本元素，学习拉丁舞的基本舞步、专业性动作和技巧、各种转向和身体姿态等，并将这些动作通过组合形成各种舞蹈，提升老年学员学习兴趣。	70周岁以下
31	形体舞2301班	1年	周三上午	28	101	申丹	35	200	通过练习把杆控制组合、把杆前、旁压腿，改善弯腰驼背的不良姿态和个人气质，保持良好心态，提高艺术素养，练习形体舞蹈《芳华》。	70周岁以下
32	芭蕾舞2301班	2年	周二上午	28	105	李聪聪	25	200	通过芭蕾舞的基本站姿、手位、脚位、基本舞步训练、组合训练，初步认识芭蕾、欣赏芭蕾，通过练习改善弯腰驼背的不良姿态，改善气质保持良好心态，提高艺术素养。	70周岁以下
33	水兵舞2301班	2年	周四下午	28	106	李进	25	200	水兵舞属于交际舞的一种，节奏明快奔放。根据吉特巴的特点，通过减少节奏律动频次、变换脚位步伐等方法，更加贴合中老年人运动特点，动作张弛舒缓有度，科学健身不伤身体，适合中老年人学习。	70周岁以下

戏曲系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
1	京剧2301班	2年	周三下午	28	504	刘婉霞	60	400	本课程以学唱为主，表演为辅。带领学员由浅至深学习唱段，训练京剧发声技巧，学习京剧的“四功五法”、“程式动作”和“虚拟表演”等。培养对京剧的兴趣爱好。	
2	京剧2302班		周四上午	28	504	李如华	60	400	本课程以学唱为主，表演为辅。带领学员由浅至深学习唱段，训练京剧发声技巧，学习京剧的“四功五法”、“程式动作”和“虚拟表演”等。培养对京剧的兴趣爱好。	
3	京剧2303班		周五下午	28	504	郝立德	60	400	本课程以学唱为主，表演为辅。带领学员由浅至深学习唱段，训练京剧发声技巧，学习京剧的“四功五法”、“程式动作”和“虚拟表演”等。培养对京剧的兴趣爱好。	
4	京剧身训2301班	1年	周三下午	28	204	李奇	25	400	本课程学习京剧身段舞蹈、四功五法、程式动作、虚拟表演等。	学员须自备教学道具
5	豫剧唱腔2301班	2年	周一上午	28	504	赵社军	60	400	通过本课程的学习，学员能够掌握戏曲理论知识、豫剧发声技巧、行腔归韵方法、戏曲表演方法等，培养对豫剧的兴趣爱好。	
6	豫剧唱腔女声2302班		周二上午	28	504	黄向峰	60	400	通过本课程的学习，学员能够掌握豫剧流派及相关理论知识、简易识谱及基础乐理常识，豫剧吐字、行腔、归韵方法等，培养对豫剧的兴趣爱好。	
7	豫剧唱腔女声2303班		周三上午	28	504	杨春艳	60	400	通过本课程的学习，学员能够掌握戏曲理论知识、豫剧发声技巧、行腔归韵方法、戏曲表演方法等，培养对豫剧的兴趣爱好。	

书画系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费(元/年)	课程简介	报名条件
1	工笔画基础2301班	1年	周二上午	28	402	史亚利	46	200	本课程主要讲授中国工笔画的鉴赏与技法解析,带领学员学习工笔画的历史演变,了解中国工笔画用笔、用色的方法与特点,使学员亲身体验工笔画“尽其精微”的艺术表现手法,领会“取神得形、以线立形、以形达意”的艺术理念。	
2	工笔画基础2302班		周五上午	28	402	吴合栓	46	200	本课程主要讲授中国工笔花鸟画的设色方法,传统经典名作的临摹,写生与创作的方法。通过不间断的学习,力争让学员能够创作完整的作品。	
3	写意花鸟基础2301班	1年	周二上午	28	401	张帅伟	46	200	本课程主要讲授中国画梅、兰、竹、菊的基础绘画技法及其创作方法,以及石头、昆虫类、鸟类等配景的绘画技法和构图要点,使学员能够独立完成梅兰竹菊题材的作品创作。	
4	写意花鸟基础2302班		周二下午	28	401	张帅伟	46	200	本课程主要讲授中国画葡萄、丝瓜、紫藤、牵牛花、葫芦、凌霄花等藤蔓类植物的基础绘画技法及其创作方法,以及家禽类、昆虫类、鸟类等配景的绘画技法和构图要点,使学员能够独立完成藤蔓类题材的作品创作。	
5	写意花鸟基础2303班		周三上午	28	402	朱行禅	46	200	本课程主要以国画传统题材为主,对名家作品和老师本人作品进行讲解、临习和创作展示,使学员掌握写意花鸟画创作技法和理念,提升学员在创作过程中的笔墨及用色、造型能力。	
6	写意花鸟基础2304班		周三下午	28	401	杨红霞	46	200	本课程主要讲授中国画的历史演变,笔、墨、纸的属性和使用方法,通过课堂示范及写生技法的讲授,使学员掌握传统中国写意花鸟画的基本技法,提高学员对国画构图、造型、笔墨、色彩的认识及运用的能力。	
7	大写意花鸟2301班	1年	周五下午	28	402	管墨成	46	200	本课程主讲大写意花鸟技法,通过课堂讲授和示范教学,使学员了解水与色、水与墨的运用技法,并将国画基本构图技法融入课堂示范教学中,旨在使学员能够独立创作国画花鸟作品。	
8	小写意牡丹2301班	1年	周二下午	28	402	赵川云	46	200	通过本课程的学习,增进学员对中国传统国画艺术的认识,掌握小写意牡丹的用笔、用墨、用色、章法、气韵等基础知识,能够独立创作牡丹作品。	
9	国画山水基础2301班	1年	周四上午	28	401	王泽培	46	200	本课程主要讲授中国画的概念和特点,中国画与西方绘画的区别,以及中国画山水的发展历史,通过课堂示范、指导临摹、习作点评等教学方式,使学员初步掌握山石、树木、云、水等山水画主要元素的画法、组合与章法布局,并能独自临摹简单的山水画小品。	
10	国画山水基础2302班		周五下午	28	406	江雪	30	200	通过本课程的学习,使学员了解中国山水画的发展历史及艺术成就,掌握不同时期中国山水画的流派及表现技法,并通过临摹,深入学习山水画笔墨技巧。	
11	书法基础2301班	1年	周五下午	28	401	韩云	46	200	通过本课程的学习,使学员掌握楷书、隶书的笔法、结构、章法布局等基本书写要领,并能具备独立临写能力,为后续创作打下坚实的基本功。	
12	行书2301班	2年	周一下午	28	401	王玉静	46	200	本课程主要讲授行书的基本知识和笔法特点,通过示范教学与作业点评等方式,使学员掌握行书基本笔画的书写要点及组合、使转变化,为书法创作奠定扎实的基础。	
13	草书2301班	2年	周四下午	28	401	尧远生	46	200	通过学习本课程,让学员了解草书的发展史,对草书的草法具备一定的识读能力,进而能够单独、准确地临摹草书,以及了解名家名作的临摹方法,并掌握一定的草书书写技能,为书法创作奠定良好的基础。	
14	楷书2301班	2年	周四下午	28	402	白天娇	46	200	本课程主要讲授毛笔楷书的基本笔画、结构及章法的书写技能,使学员了解中国书法的有关知识,并通过组织书写对联、写扇面等活动,提升学员书写兴趣,为后续的书法创作奠定基础。	
15	瘦金体2301班	2年	周二下午	28	406	王瑱	30	200	本课程主要从基本笔画、偏旁部首、间架结构、章法作品、原贴欣赏五个方面,循序渐进展开讲解,通过示范、临摹,带领学员由浅入深进行学习与创作,进一步感受瘦金体的“天骨遒美,逸趣霭然”。	
16	硬笔书法2301班	2年	周二上午	28	406	时东风	30	200	本课程以部分汉字为例,解析横、竖、撇、捺、点、提、折、多折、横折弯等笔画的硬笔楷书书写技法,带领学员练好常见字,并配以相应口诀进行书写练习,旨在提升老年硬笔书法课程的趣味性。	
17	素描基础2301班	1年	周三上午	28	301	陈彦丽	50	200	本课程主要讲授几何石膏形体的单体和组合、石膏五官以及单体静物的绘画技法,使学员能够建立素描基本造型和空间表达能力,为更深入地学习绘画奠定基础。	
18	素描提高2301班	1年	周四下午	28	301	李书天	50	200	本课程将在一定绘画知识的基础上,进一步介绍更多不同类型、不同材质的绘画工具所产生的不同效果,并通过进一步示范、指导静物素描和风景素描的表达技法与方式,使学员能够运用所学素描的技法进行初步创作。	有绘画或素描基础
19	彩铅基础2301班	1年	周五上午	28	301	李书天	50	200	本课程将带领大家学习彩铅画常用工具材料,了解水溶性和非水溶性彩铅的区别,通过示范讲解彩铅画的临摹、写生、创作技法,使学员初步掌握彩铅静物画、彩铅风景画的表现方法。	
20	彩铅提高2301班	1年	周四上午	28	301	梁艳梅	50	200	本课程以图片写生与创作为主,通过讲授植物、风景、昆虫动物、梅兰竹菊的绘画技巧,将美学理论融入到课堂之中,使学员充分感受彩铅绘画细腻的艺术表现手法和呈现效果,最终使学员能够完成带有个人风格的彩铅作品。	有一定的素描或彩铅基础
21	油画棒基础2301班	1年	周二上午	28	301	杨梦欣	50	200	本课程以培养绘画兴趣、讲授油画棒基本技法为主,通过花卉、风景、静物的练习到国风、四季等主题作品创作,在欣赏、临摹中外名画的过程中提高学员审美能力,感受色彩艺术为生活增添的乐趣。	
22	油画棒提高2301班	1年	周三下午	28	301	梁艳梅	50	200	本课程主要以临摹和创作为主,以静物和风景为素材,通过学习大师作品、剖析不同的艺术表现手法、探讨画作传递的情感理念,并引导学员展现自己的创作思维,旨在提高学员审美意趣的同时,使其能通过画笔表达自己对生活的思考与热爱。	有一定的色彩学基础和构图基础,热爱绘画
23	水彩基础2301班	1年	周二下午	28	301	周彦	50	200	本课程主要讲授水彩画的起源、发展及现状,通过理论、示范与临摹相结合的方式,使学员掌握水彩画工具和媒介使用、控水、用笔用色、构图等基本作画技巧,旨在提升学员绘画技能与色彩感知力,使学员能够进行水彩艺术的初步创作。	
24	水彩基础2302班		周五下午	28	301	李向	50	200	本课程主要从水彩基本技法、调色、局部到整体效果进行讲解,学习在水彩的描绘中如何恰当使用各种手法,制造肌理效果,贴切的呈现生活中常见小物件的水彩质感,将水彩教学与日常生活相结合,运用水彩画来记录生活中的美好瞬间。	
25	丙烯画基础2301班	1年	周一下午	28	301	郑莉娟	50	200	本课程主要讲授丙烯画用笔、设色、技法基本知识及审美表现,使学员能熟练运用特有绘画工具,理解和掌握丙烯画的表现技法,能够使用丙烯材料进行艺术创作。	

摄影系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费(元/年)	课程简介	报名条件
1	手机摄影2301班	1年	周一上午	28	203	马瑶涵	50	200	掌握手机摄影的基本原理、构图、曝光和创意应用等,提升对构图、光线及手机编辑技巧的理解。体验不同类型的手机摄影,包括风景、美食、人像及静物摄影等。	
2	手机摄影2302班		周一下午	28	203	马瑶涵	50	200	掌握手机摄影的基本原理、构图、曝光和创意应用等,提升对构图、光线及手机编辑技巧的理解。体验不同类型的手机摄影,包括风景、美食、人像及静物摄影等。	
3	手机摄影2303班		周三上午	28	203	吴森	50	200	系统讲解手机摄影的功能与方法,掌握手机摄影的构图与用光、用手机软件进行修图的方法及如何用手机拍摄短视频、如何运镜,能够使用剪辑手机版进行视频剪辑。	
4	手机摄影2304班		周四上午	28	203	任国庆	50	200	掌握手机中相机的各项拍摄功能,学习手机摄影的构图、曝光和创意应用及风景、美食、人像和静物的拍摄技法,学会手机修图软件及视频基础剪辑功能。	
5	手机摄影2305班		周五上午	28	203	任国庆	50	200	掌握手机中相机的各项拍摄功能,学习手机摄影的构图、曝光和创意应用及风景、美食、人像和静物的拍摄技法,学会手机修图软件及视频基础剪辑功能。	
6	手机摄影2306班		周五下午	28	203	任国庆	50	200	掌握手机中相机的各项拍摄功能,学习手机摄影的构图、曝光和创意应用及风景、美食、人像和静物的拍摄技法,学会手机修图软件及视频基础剪辑功能。	

摄影系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
7	摄影基础2301班	1年	周一上午	28	308	吴 森	45	200	系统讲解相机的各个功能、按键和菜单。要求学员熟练使用相机，熟练掌握曝光三角：光圈、快门速度以及感光度之间的配合，用相机拍出清晰且曝光准确的照片；讲解如何使用相机拍摄短视频。	
8	摄影基础2302班		周一下午	28	308	吴 森	45	200	系统讲解相机的各个功能、按键和菜单。要求学员熟练使用相机，熟练掌握曝光三角：光圈、快门速度以及感光度之间的配合，用相机拍出清晰且曝光准确的照片；讲解如何使用相机拍摄短视频。	
9	摄影基础2303班		周二上午	28	309	刘 锟	45	200	系统讲解相机的各个功能、按键和菜单。要求学员熟练使用相机，熟练掌握曝光三角：光圈、快门速度以及感光度之间的配合，用相机拍出清晰且曝光准确的照片；讲解如何使用相机拍摄短视频。	
10	摄影基础2304班		周二上午	28	308	刘顺祥	45	200	系统学习数码相机分类和功能，掌握摄影的基本知识和技巧，了解摄影艺术分类，熟练使用自己的摄影器材拍摄自己喜欢的题材，记录生活、愉悦身心。	
11	摄影基础2305班		周二下午	28	308	刘顺祥	45	200	系统学习数码相机分类和功能，掌握摄影的基本知识和技巧，了解摄影艺术分类，熟练使用自己的摄影器材拍摄自己喜欢的题材，记录生活、愉悦身心。	
12	摄影基础2306班		周三上午	28	308	任国庆	45	200	系统学习相机各项功能，理解摄影概念，掌握各类摄影技法，提高审美，探索、发现自己独特的摄影风格，理论与实践相结合，稳步提升摄影水平，让摄影为自己的生活带来更多快乐。	
13	摄影基础2307班		周三下午	28	308	任国庆	45	200	系统学习相机各项功能，理解摄影概念，掌握各类摄影技法，提高审美，探索、发现自己独特的摄影风格，理论与实践相结合，稳步提升摄影水平，让摄影为自己的生活带来更多快乐。	
14	摄影基础2308班		周四下午	28	309	袁晓科	45	200	从摄影发展史的简述讲起，由赏析经典佳作培养审美，到相机使用的实战手法，让学员可以完整系统的掌握基础阶段的相关摄影认知与拍摄技巧。	
15	摄影美学2301班	1年	周四下午	28	208	李 潇	60	200	通过带领学员了解并学习不同摄影名家的生平与作品，帮助学员拓展审美边界和视野，使学员通过学习拥有自己的图片观。	
16	摄影美学2302班		周五下午	28	208	李 潇	60	200	通过带领学员了解并学习不同摄影名家的生平与作品，帮助学员拓展审美边界和视野，使学员通过学习拥有自己的图片观。	
17	摄影美学2303班		周五上午	28	208	靳纪光	60	200	课程通过带领学员了解不同摄影名家的生平与作品，让学员了解到摄影的内涵与意义。课程讲解通俗易懂、实战演练、循序渐进，引导学员爱上摄影，爱上光影，爱上生活中的点点滴滴。	
18	人像摄影2301班	1年	周一上午	28	309	袁晓科	45	200	从摄影的赏析审美开始讲起，由相机参数设置、构图、景别等基础教学内容，逐步引入人像摄影专题拍摄的实战技巧，由浅入深，循序渐进，让学员可以完整系统的掌握人像摄影中的各种题材及相关技巧。	具有一定摄影基础
19	人像摄影2302班		周一下午	28	309	孙伟科	45	200	通过对摄影课程的学习，了解并掌握摄影器材，拓展知识范围，提高自身艺术修养。同时，通过掌握拍照的技术，逐步引入人像摄影专题拍摄的实战技巧，让学员可以完整系统的掌握人像摄影中的各种题材及相关技巧。	具有一定摄影基础
20	人像摄影2303班		周四上午	28	308	王 琪	45	200	通过对摄影课程的学习，了解并掌握摄影器材，拓展知识范围，提高自身艺术修养。同时，通过掌握拍照的技术，逐步引入人像摄影专题拍摄的实战技巧，让学员可以完整系统的掌握人像摄影中的各种题材及相关技巧。	具有一定摄影基础
21	人像摄影2304班		周四下午	28	308	王 琪	45	200	通过对摄影课程的学习，了解并掌握摄影器材，拓展知识范围，提高自身艺术修养。同时，通过掌握拍照的技术，逐步引入人像摄影专题拍摄的实战技巧，让学员可以完整系统的掌握人像摄影中的各种题材及相关技巧。	具有一定摄影基础
22	风光摄影2301班	1年	周三上午	28	309	刘顺祥	45	200	从摄影的赏析审美开始讲起，由相机参数设置、构图、景别等基础教学内容，逐步引入风光摄影专题拍摄的实战技巧，让学员可以完整系统的掌握风光摄影中的各种题材及相关技巧。	具有一定摄影基础
23	风光摄影2302班		周三下午	28	309	刘顺祥	45	200	从摄影的赏析审美开始讲起，由相机参数设置、构图、景别等基础教学内容，逐步引入风光摄影专题拍摄的实战技巧，让学员可以完整系统的掌握风光摄影中的各种题材及相关技巧。	具有一定摄影基础
24	风光摄影2303班		周四上午	28	309	袁晓科	45	200	从摄影的赏析审美开始讲起，由相机参数设置、构图、景别等基础教学内容，逐步引入风光摄影专题拍摄的实战技巧，让学员可以完整系统的掌握风光摄影中的各种题材及相关技巧。	具有一定摄影基础
25	花卉摄影2301班	1年	周三下午	28	203	吴 森	50	200	通过常见花卉的拍摄，培养大家的观察能力，用光、构图、角度、视点的不同会呈现不一样的画面。重点讲解花卉的常规拍摄、花卉的创意拍摄、多重曝光、摇拍以及花卉的画意摄影的拍摄方法。	具有一定摄影基础

计算机系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
1	智能手机应用2301班	半年	周二下午	14	207	周海勇	70	200	了解手机设置、相机、录音机等常用功能的使用，掌握APP下载、安装，学习微信、抖音等社交软件，熟悉网购App、音乐、腾讯会议、滴滴打车、旅游攻略App、导航软件的操作方法和安全使用常识，掌握手机文件管理操作方法、手机定位方法等。	
2	智能手机应用2302班		周三上午	14	207	任 展	70	200	了解手机设置、相机、录音机等常用功能的使用，掌握APP下载、安装，学习微信、抖音等社交软件，熟悉网购App、音乐、腾讯会议、滴滴打车、旅游攻略App、导航软件的操作方法和安全使用常识，掌握手机文件管理操作方法、手机定位方法等。	
3	智能手机应用2303班		周三下午	14	207	任 展	70	200	了解手机设置、相机、录音机等常用功能的使用，掌握APP下载、安装，学习微信、抖音等社交软件，熟悉网购App、音乐、腾讯会议、滴滴打车、旅游攻略App、导航软件的操作方法和安全使用常识，掌握手机文件管理操作方法、手机定位方法等。	
4	智能手机应用2304班		周四下午	14	207	徐 燕	70	200	了解手机设置、相机、录音机等常用功能的使用，掌握APP下载、安装，学习微信、抖音等社交软件，熟悉网购App、音乐、腾讯会议、滴滴打车、旅游攻略App、导航软件的操作方法和安全使用常识，掌握手机文件管理操作方法、手机定位方法等。	
5	智能手机应用2305班		周五上午	14	201	胡 源	70	200	了解手机设置、相机、录音机等常用功能的使用，掌握APP下载、安装，学习微信、抖音等社交软件，熟悉网购App、音乐、腾讯会议、滴滴打车、旅游攻略App、导航软件的操作方法和安全使用常识，掌握手机文件管理操作方法、手机定位方法等。	
6	智能手机应用2306班		周五上午	14	207	杨 辉	70	200	了解手机设置、相机、录音机等常用功能的使用，掌握APP下载、安装，学习微信、抖音等社交软件，熟悉网购App、音乐、腾讯会议、滴滴打车、旅游攻略App、导航软件的操作方法和安全使用常识，掌握手机文件管理操作方法、手机定位方法等。	
7	计算机基础2301班	1年	周一下午	28	202	董 帅	80	200	主要介绍计算机相关技术的基本概念、计算机硬件组成、Windows10操作系统的使用、常见应用软件的安装和使用、常见的输入方法设置及使用、互联网的相关知识和常用操作（网上办公、娱乐、资源获取等）及WPS Office办公软件的入门操作等。	
8	计算机基础2302班		周二上午	28	202	王 侠	80	200	主要介绍计算机相关技术的基本概念、计算机硬件组成、Windows10操作系统的使用、常见应用软件的安装和使用、常见的输入方法设置及使用、互联网的相关知识和常用操作（网上办公、娱乐、资源获取等）及WPS Office办公软件的入门操作等。	
9	计算机基础2303班		周三上午	28	202	董 帅	80	200	主要介绍计算机相关技术的基本概念、计算机硬件组成、Windows10操作系统的使用、常见应用软件的安装和使用、常见的输入方法设置及使用、互联网的相关知识和常用操作（网上办公、娱乐、资源获取等）及WPS Office办公软件的入门操作等。	
10	计算机基础2304班		周三下午	28	201	董 帅	80	200	主要介绍计算机相关技术的基本概念、计算机硬件组成、Windows10操作系统的使用、常见应用软件的安装和使用、常见的输入方法设置及使用、互联网的相关知识和常用操作（网上办公、娱乐、资源获取等）及WPS Office办公软件的入门操作等。	
11	计算机基础2305班		周四上午	28	207	王 侠	80	200	主要介绍计算机相关技术的基本概念、计算机硬件组成、Windows10操作系统的使用、常见应用软件的安装和使用、常见的输入方法设置及使用、互联网的相关知识和常用操作（网上办公、娱乐、资源获取等）及WPS Office办公软件的入门操作等。	

计算机系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费(元/年)	课程简介	报名条件
12	计算机基础2306班	1年	周四上午	28	202	姜鹏飞	80	200	主要介绍计算机相关技术的基本概念、计算机硬件组成、Windows10操作系统的使用、常见应用软件的安装和使用、常见的输入方法设置及使用、互联网的相关知识和常用操作（网上办公、娱乐、资源获取等）及WPS Office办公软件的入门操作等。	
13	计算机基础2307班		周四下午	28	202	姜鹏飞	80	200	主要介绍计算机相关技术的基本概念、计算机硬件组成、Windows10操作系统的使用、常见应用软件的安装和使用、常见的输入方法设置及使用、互联网的相关知识和常用操作（网上办公、娱乐、资源获取等）及WPS Office办公软件的入门操作等。	
14	图像处理2301班	2年	周一上午	28	201	李建宇	80	200	图像处理班课目包括：Bridge2023版、Camera Raw 15.3版Photoshop 2023版。课程内容包括五个方面：图像的管理、图像编辑、图像合成、校色调色及特效制作部分。	具有一定计算机操作基础
15	图像处理2302班		周一下午	28	201	李建宇	80	200	图像处理班课目包括：Bridge2023版、Camera Raw 15.3版Photoshop 2023版。课程内容包括五个方面：图像的管理、图像编辑、图像合成、校色调色及特效制作部分。	具有一定计算机操作基础
16	视频制作2301班	2年	周三上午	28	201	李建宇	80	200	视频制作课目包括：剪映专业版、Premiere2023版、After Effects 2023版。课程内容包括五个方面：视频剪辑、视频合成、视频特效、短视频制作、宣传片制作。	具有一定计算机操作基础
17	视频制作2302班		周四上午	28	201	李建宇	80	200	视频制作课目包括：剪映专业版、Premiere2023版、After Effects 2023版。课程内容包括五个方面：视频剪辑、视频合成、视频特效、短视频制作、宣传片制作。	具有一定计算机操作基础
18	视频剪辑2301班	1年	周一上午	28	202	张 平	70	200	从优秀视频案例赏析讲起，详细介绍剪映专业版软件的使用方法，通过对基础理论的讲解和实践，让学员逐步制作出更加完整的小短片，并能够灵活运用剪映软件创作精彩的视频内容。	具有一定计算机操作基础
20	视频剪辑2302班		周一上午	28	208	王 静	70	200	从优秀视频案例赏析讲起，详细介绍剪映专业版软件的使用方法，通过对基础理论的讲解和实践，让学员逐步制作出更加完整的小短片，并能够灵活运用剪映软件创作精彩的视频内容。	具有一定计算机操作基础
19	视频剪辑2303班		周一下午	28	207	张 平	70	200	从优秀视频案例赏析讲起，详细介绍剪映专业版软件的使用方法，通过对基础理论的讲解和实践，让学员逐步制作出更加完整的小短片，并能够灵活运用剪映软件创作精彩的视频内容。	具有一定计算机操作基础
21	视频剪辑2304班		周一下午	28	208	袁晓科	70	200	从优秀视频案例赏析讲起，详细介绍剪映专业版软件的使用方法，通过对基础理论的讲解和实践，让学员逐步制作出更加完整的小短片，并能够灵活运用剪映软件创作精彩的视频内容。	具有一定计算机操作基础
22	视频剪辑2305班		周四下午	28	201	王 琛	70	200	从优秀视频案例赏析讲起，详细介绍剪映专业版软件的使用方法，通过对基础理论的讲解和实践，让学员逐步制作出更加完整的小短片，并能够灵活运用剪映软件创作精彩的视频内容。	具有一定计算机操作基础

外语系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费(元/年)	课程简介	报名条件
1	英语基础2301班	1年	周一上午	28	307	孟茂倩	65	300	本课程针对英语零基础初学者，以学习英语日常会话、简单词汇、基础语法和跨文化交际为主要内容，旨在培养学员学习英语的兴趣，保持学习新知识的能力。	
2	英语基础2302班		周三上午	28	303	苏 珊	50	300	本课程针对英语零基础初学者，以学习英语日常会话、简单词汇、基础语法和跨文化交际为主要内容，旨在培养学员学习英语的兴趣，保持学习新知识的能力。	
3	英语基础2303班		周三下午	28	303	苏 珊	50	300	本课程针对英语零基础初学者，以学习英语日常会话、简单词汇、基础语法和跨文化交际为主要内容，旨在培养学员学习英语的兴趣，保持学习新知识的能力。	
4	英语口语2301班	2年	周一下午	28	303	孔正昕	50	300	本课程将英语学习内容与老年人日常生活相结合，内容涵盖了礼貌用语、交通出行、外出游玩等常用词汇及句型，采用师生互动的教学方式，提升学员用英语交流的能力与信心，满足学员基础日常对话的口语需求。	
5	英语口语2302班		周二下午	28	303	李清清	50	300	本课程将英语学习内容与老年人日常生活相结合，内容涵盖了礼貌用语、交通出行、外出游玩等常用词汇及句型，采用师生互动的教学方式，提升学员用英语交流的能力与信心，满足学员基础日常对话的口语需求。	
6	英语口语2303班		周四上午	28	303	付 翊	50	300	本课程将英语学习内容与老年人日常生活相结合，内容涵盖了礼貌用语、交通出行、外出游玩等常用词汇及句型，采用师生互动的教学方式，提升学员用英语交流的能力与信心，满足学员基础日常对话的口语需求。	
7	英语口语2304班		周四下午	28	303	孔正昕	50	300	本课程将英语学习内容与老年人日常生活相结合，内容涵盖了礼貌用语、交通出行、外出游玩等常用词汇及句型，采用师生互动的教学方式，提升学员用英语交流的能力与信心，满足学员基础日常对话的口语需求。	
8	英语口语2305班		周四下午	28	307	朱治平	65	300	本课程将英语学习内容与老年人日常生活相结合，内容涵盖了礼貌用语、交通出行、外出游玩等常用词汇及句型，采用师生互动的教学方式，提升学员用英语交流的能力与信心，满足学员基础日常对话的口语需求。	
9	英语口语2306班		周五上午	28	307	杜梅香	65	300	本课程将英语学习内容与老年人日常生活相结合，内容涵盖了礼貌用语、交通出行、外出游玩等常用词汇及句型，采用师生互动的教学方式，提升学员用英语交流的能力与信心，满足学员基础日常对话的口语需求。	
10	英语口语2307班		周五下午	28	307	王 萍	65	300	本课程将英语学习内容与老年人日常生活相结合，内容涵盖了礼貌用语、交通出行、外出游玩等常用词汇及句型，采用师生互动的教学方式，提升学员用英语交流的能力与信心，满足学员基础日常对话的口语需求。	
11	旅游英语2301班	1年	周一下午	28	307	赵素民	65	300	本课程覆盖旅行准备、乘机、住宿、交通、观光、美食、购物、应急八大主题，介绍各话题下地道口语表达和对话，使学员系统掌握贯穿旅游过程的英语实用语言，轻松玩转旅游口语。	
12	旅游英语2302班		周三下午	28	307	司佳璇	65	300	本课程覆盖旅行准备、乘机、住宿、交通、观光、美食、购物、应急八大主题，介绍各话题下地道口语表达和对话，使学员系统掌握贯穿旅游过程的英语实用语言，轻松玩转旅游口语。	
13	旅游英语2303班		周四上午	28	307	张 哲	65	300	本课程覆盖旅行准备、乘机、住宿、交通、观光、美食、购物、应急八大主题，介绍各话题下地道口语表达和对话，使学员系统掌握贯穿旅游过程的英语实用语言，轻松玩转旅游口语。	
14	旅游英语2304班		周五上午	28	303	蔡雨晨	50	300	本课程覆盖旅行准备、乘机、住宿、交通、观光、美食、购物、应急八大主题，介绍各话题下地道口语表达和对话，使学员系统掌握贯穿旅游过程的英语实用语言，轻松玩转旅游口语。	
15	旅游英语2305班		周五下午	28	303	蔡雨晨	50	300	本课程覆盖旅行准备、乘机、住宿、交通、观光、美食、购物、应急八大主题，介绍各话题下地道口语表达和对话，使学员系统掌握贯穿旅游过程的英语实用语言，轻松玩转旅游口语。	
16	俄语基础2301班	1年	周二下午	28	307	陈宏展	65	300	本课程打破以语法为中心的教学惯例，学习内容紧贴生活实际，包括基础语音、语法、各种生活场景下的会话、文章等。学习场景涉及俄罗斯习俗、名胜古迹、名胜古迹、名人生平、当代社会生活等。课堂生动活泼，掌握俄语知识的同时还能了解到俄罗斯文化。	

文学语言系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
1	朗诵基础2301班	1年	周一下午	28	304	高 英	55	300	本课程将朗诵艺术理论与朗诵实践相结合,通过“松弛、耐久、清晰、纯正、基调”,以及“用气、发声、声调、变调、吐字”等实践性教学,使学员初步掌握表情达意和用气发声的基本功。	
2	朗诵提高2301班	1年	周四下午	28	304	高 英	55	300	本课程将强化语言表达技巧,通过发音和共鸣位置的组合与转换,塑造出不同风格的艺言形象,引导学员进入朗诵艺术所蕴含的多重审美境界,进一步提高学员的朗诵水平和对作品的欣赏理解能力。	需具有一定朗诵基础
3	播音与主持2301班	1年	周四下午	28	306	白宇阳	50	300	本课程集合普通话语音、科学发声、朗读、配音、主持等内容于一体。通过气息训练、普通话正音、语流音变等要领,帮助学员纠正方言、锻炼表达、活跃思想,提高与人沟通的能力。	
4	文艺作品演播2301班	1年	周五下午	28	306	黄 聪	50	300	本课程包括语音发声基础、有声语言创作基础、诗歌、散文、寓言、小说等文艺作品的诵读演播等内容,旨在让学员通过该课程的学习,能够掌握普通话语音发声、有声语言创作、文艺作品诵读演播等技巧。	
5	诗词创作2301班	1年	周二下午	28	305	时东风	75	300	本课程将系统讲授诗词的形成和发展、创作要点、创作技法及怎样创作不同题材的诗词,通过本课程学习,能进一步提升学员文学感受力、鉴赏力和表达力。	
6	西方文学2301班	1年	周三上午	28	305	吕伟民	75	300	本课程主要讲授西方文学发展历史。以西方文学发展历程中主要文学思潮、文学流派为线索,按照时间顺序,简单介绍西方文学中的重要作家和代表作品,使学员能够对西方文学形成一个大概的整体印象,为进一步欣赏、理解西方文学作品打下基础。	
7	世界华文文学2301班	1年	周五上午	28	304	彭燕彬	75	300	本课程系统讲授世界华文文学概念、特质等基本内容,通过对欧美澳、东南亚、日韩等华文文学的学习,掌握世界华文文坛思潮与对作家作品的解读,提高理解、分析、运用等综合能力和文学鉴赏能力,并能判断文学思潮产生的社会意义。	
8	品读《红楼梦》2301班	1年	周三下午	28	304	韩丽霞	75	300	本课程旨在帮助学员掌握阅读《红楼梦》的基本常识,紧扣原著,以文本细读的方式,分析鉴赏《红楼梦》思想与艺术的创造性,激发学员阅读文学经典的兴趣,引导提高阅读鉴赏能力。	
9	中国文化十讲2301班	1年	周二上午	28	304	刘志伟	75	300	本课程以思想高度、学术会通与雅俗共赏为旨归,择要精选关涉中国文化、文明之根源、核心和主干内容,并融入当代学术思想文化前沿的创新性思考。	
10	先秦诸子百家2301班	1年	周四上午	28	304	王章才	75	300	《先秦诸子百家》是一门面向传统文化爱好者,以中国传统文化为基本内容的通识性课程。主要讲解诸子百家争鸣的历史背景,诸子学派的主要代表人物,各家的主要思想、历史作用以及当代价值等。	
11	唐宋文学赏析2301班	1年	周五下午	28	305	靳鹏飞	75	300	本课程通过对中国唐宋时期文学史的梳理和重要作家、作品的分析讲解,使学员了解其中的文学思潮、文学流派的历史地位和历史作用,提高阅读、鉴赏和分析评价古代文学作品的能力,增强对传统文化的自我认同感。	
12	中国古典文学赏析2301班	1年	周一上午	28	305	毛媛媛	75	300	本课程分析和鉴赏部分中国古代经典文学作品,重新认识古典文学所蕴含的文化内涵,提高鉴赏能力,感悟文学中的生活哲理。	
13	世界经典电影赏析2301班	1年	周一下午	28	305	毛媛媛	75	300	本课程鉴赏部分世界经典电影,着重从内容及视听语言的层面进行解读,分析其艺术技巧、思想和文化内涵,带领大家感受电影艺术佳作的恒久魅力。	
14	中国考古通识2301班	1年	周三上午	28	304	郭嵘涛	75	300	本课程主要介绍以河南为主的考古发现和历史脉络,通过石器至宋元明时期的实物遗存感受先民智慧和丰富生活,弘扬中华优秀传统文化。让学员们更加深入的了解郑州、了解河南,熟悉本土历史文化,读懂博物馆展览。	

综合应用系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
1	中医养生2301班	1年	周二上午	28	315	杨 莹	50	300	通过学习本课程,使学员掌握《中医体质辨识与养生》的九大体质辨识方法,以及不同体质人群的养生方法,并掌握一些简单的实操手法,旨在帮助自己和家人进行日常保健与理疗,从而改善亚健康健康状态。	
2	中医养生2302班		周四下午	28	302	范普雨	80	300	通过本课程的学习,使学员了解中医养生的基本方法,包括情志养生、饮食养生、传统运动养生、五脏调养等,并使学员掌握部位保养、亚健康调养及常见病的中医养生方法。	
3	中医养生2303班		周五上午	28	315	曹 方	50	300	本课程主要讲授中医养生在老年人日常生活中的具体应用,使学员掌握常见的中医养生方法,了解中医养生基本理论和原则,能够用正确的理念和方法获得健康体魄,提升生活品质。	
4	中医养生2304班		周五下午	28	315	高帅飞	50	300	本课程将中医基础理论知识与日常养生方法相结合,使学员了解中医舌诊内容、掌握体质辩证方法,了解并掌握中老年人颈椎、腰椎以及常见慢性病的保健养生方法。	
5	中医食疗2301班	1年	周三下午	28	305	唐松太	70	300	中医食疗学是在中医药理论指导下,研究饮食治疗疾病的一门学科。本课程将讲授药食辨别、食疗禁忌,以及中医食疗在日常生活中的实际应用等,使学员能够掌握中医食疗基本知识,起到增强机体素质、预防疾病发生等重要作用。	
6	慢病与营养2301班	1年	周二下午	28	503	冯梓恒	40	300	当下中老年人慢病高发,而慢病又和饮食方式密切相关。本课程针对中老年朋友常见的慢病问题进行原因剖析,给出营养解决方案,并针对具体食疗膳食给出详细做法,旨在帮助中老年人改善饮食结构。	
7	茶艺2301班	1年	周二上午	28	311	李源明	40	300	本课程以评茶为主讲内容,重点讲解我国几大名茶的产地、特点及质量标准,并对饮茶与健康的关系进行分析,使学员在掌握各类茶、茶具使用及冲泡方法的基础上,全面了解茶叶相关知识,提高茶叶品鉴能力。	
8	茶艺2302班		周三上午	28	310	刘 闪	40	300	本课程将学习茶人风范、茶艺礼仪、茶的起源及体验仿宋点茶法,在学习六大茶类及花草茶相关知识的基础上,了解茶与健康的关系、认识功夫茶具、学会盖碗和玻璃杯的冲泡方法、红茶茶艺表演、茉莉花茶茶艺表演,以及自制调饮茶等。	
9	茶艺2303班		周三下午	28	310	刘 闪	40	300	本课程将学习茶人风范、茶艺礼仪、茶的起源及体验仿宋点茶法,在学习六大茶类及花草茶相关知识的基础上,了解茶与健康的关系、认识功夫茶具、学会盖碗和玻璃杯的冲泡方法、红茶茶艺表演、茉莉花茶茶艺表演,以及自制调饮茶等。	
10	茶艺2304班		周四上午	28	311	刘琳琳	40	300	本课程将涉及以下内容:茶文化基础、茶叶知识、茶叶的审评、茶具知识、品茗用水、茶艺基本知识、茶叶与健康等。通过本课程的学习,学员可以学会如何识别茶、如何泡茶、如何品茶,以及如何科学饮茶。	
11	茶艺2305班		周四下午	28	311	刘琳琳	40	300	本课程将涉及以下内容:茶文化基础、茶叶知识、茶叶的审评、茶具知识、品茗用水、茶艺基本知识、茶叶与健康等。通过本课程的学习,学员可以学会如何识别茶、如何泡茶、如何品茶,以及如何科学饮茶。	
12	茶艺2306班		周五上午	28	311	李源明	40	300	本课程以评茶为主讲内容,重点讲解我国几大名茶的产地、特点及质量标准,并对饮茶与健康的关系进行分析,使学员在掌握各类茶、茶具使用及冲泡方法的基础上,全面了解茶叶相关知识,提高茶叶品鉴能力。	
13	茶艺2307班		周五下午	28	310	张文斐	40	300	本课程将理论与实践相结合,介绍茶与饮茶方式的源流,我国茶文化的发展,以及茶艺的基础知识,使学员了解茶作为一种文化现象在中国的形成、发展及传播。同时介绍茶叶的冲泡、品饮、鉴别等实践技能,从而丰富学员生活,体验品茶的雅趣。	
14	茶艺2308班		周五下午	28	311	梁洋洋	40	300	本课程采用理论与实践相结合的方式,将中国传统茶文化知识贯穿始终。从茶叶起源到茶具基础知识,从六大茶类与名茶介绍,到不同类型茶叶的冲泡技艺及质量标准等,使学员全面地了解茶、认识茶、懂得茶。	
15	花艺2301班	1年	周一下午	28	312	张迎霞	50	300	本课程主讲中国传统插花艺术,以中国插花的历史发展脉络为主线展开教学,由浅入深,穿插讲解12花神、节气用花等知识,同时介绍花艺设计工具及使用方法、花材养护技巧与注意事项等,使学员领会东方自然风插花的魅力。	

综合应用系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费(元/年)	课程简介	报名条件
16	剪纸2301班	1年	周五上午	28	312	张若天	50	300	剪纸艺术隶属于造型艺术,是中华民族民俗艺术的重要组成部分。本课程将以理论与实操相结合的授课模式,使学员了解中国传统剪纸文化及其吉祥符号的内涵意义,指导学员练习剪纸技法,达到独立完成剪纸作品的教学目标。	
17	手工刺绣与钩织2301班	1年	周三上午	28	312	宋亚利	50	300	本课程以花卉图案为基础,将立体刺绣相关技法融入到胸针、团扇、香包、茶台、台布等制作过程中,使学员快速掌握刺绣与钩织技巧,并能够独立完成刺绣与钩织物品,通过自己动手设计生活中的艺术装饰。	
18	手工串珠2301班	1年	周三下午	28	312	宋亚利	50	300	串珠是将各种珠子串联起来,制成色泽靓丽又兼具实用性、观赏性的一门手工。本课程将带领学员自己动手编制十二生肖、收纳盒、各种室内挂件摆件等,提升学员手、眼、脑协调能力并能够独立制作简单作品。	
19	创意手工编织2301班	1年	周四上午	28	312	刚 萌	50	300	本课程第一学期主要学习我国非遗绒花演变课程——扭扭棒花束制作,通过学习扭、拧、编、组合等技法,将新型手工材料扭扭棒制作成郁金香、向日葵、玫瑰等常见花卉花束。第二学期通过学习麻绳编织技法,制作收纳篮等实用性强的手工艺品,提高学员手眼协调能力。	
20	黏土艺术2301班	1年	周五下午	28	312	张若天	50	300	粘土艺术源自于泥塑,即一种用粘土塑制成各种形象的民间手工艺。本课程通过理论与实操相结合的方式,由浅入深、由易到难,带领学员从制作植物、动物,到制作民俗物件等,达到提升学员手部灵活度、提高其审美与创造力的教学目标。	
21	中式烹饪2301班	1年	周一上午	28	503	娄源强	40	300	本课程通过理论与实践相结合的方式,让老年朋友掌握中式烹调基本知识和技巧,介绍常见菜肴的烹调及调味方法,达到举一反三的教学目的。	
22	中式烹饪2302班		周三下午	28	503	王国君	40	300	本课程采用通俗易懂、循序渐进的教学方法,从学员喜闻乐见的家常菜,到传统名菜、创新融合菜等,通过理论与实践相结合的授课方式,使零基础学员在较短时间内,亦能掌握常见的烹饪技巧和烹调方法。	
23	烘焙2301班	1年	周四上午	28	503	赵炫钠	40	300	本课程主要介绍家庭烘焙的基本知识及实操步骤,通过循序渐进地学习,使学员能掌握基本的烘焙技巧,在学习中锻炼自己的动手能力和创造力,丰富自己的老年生活。	
24	烘焙2302班		周四下午	28	503	雷 冰	40	300	本课程的烘焙教学内容以健康、简单为主旨,以独立制作作为教学目标,理论结合实操,使学员在了解烘焙理论和各地西点背景文化的同时,充分享受烘焙与甜点给生活带来的乐趣。	
25	烘焙2303班		周五下午	28	503	高 群	40	300	本课程融合传统烘焙艺术与现代健康理念,注重教学互动和实操操作,通过讲授烘焙基础知识、食材选择以及工艺技巧,使学员在愉快的学习氛围中提升技能,在追求健康饮食的同时能够享受烘焙带来的乐趣。	
26	舞台妆2301班	1年	周一下午	28	315	张 轶	50	300	本课程讲授舞台演出化妆的基础知识和技巧,通过学习和训练使学员初步掌握舞台化妆的基本技能,具备一定的化妆美学鉴赏能力和舞台形象塑造能力,以及舞台妆容与演出服装风格的搭配能力。	要求有一定的化妆功底,手眼协调能力较强;学员视力较好,老化程度较低。
27	个人形象提升2301班	1年	周三上午	28	315	屈苗绘	50	300	本课程通过四季色彩理论、不同体型的穿搭技巧、化妆基础知识、底妆和修容、局部彩妆设计、配饰的搭配技巧、个人整体形象设计展示七个章节内容的学习,使学员掌握化妆基本技能及服饰搭配技巧,能够展现自己特有的风韵与魅力。	
28	个人形象提升2302班		周三下午	28	315	张 轶	50	300	本课程主要讲授日常化妆以及服饰搭配的技巧,通过学习使学员掌握化妆基本技能,了解服装的款式、色彩、风格等要素的搭配原理,帮助他们找到最合适的妆容风格和着装风格,用优美的形象愉悦身心、提升气质,展现中老年朋健康美丽、积极向上的精神风貌。	
29	体验心理学2301班	1年	周二上午	28	306	徐慧玲	50	300	体验式心理健康课程利用人类爱玩的天性,让老年朋友在游戏中领悟心理健康理念,在活动中优化心智模式,在重度青春中提升生命质量,让幸福成为一种习惯,让晚年身心健康。	
30	体验心理学2302班		周三上午	28	306	徐慧玲	50	300	体验式心理健康课程利用人类爱玩的天性,让老年朋友在游戏中领悟心理健康理念,在活动中优化心智模式,在重度青春中提升生命质量,让幸福成为一种习惯,让晚年身心健康。	
31	老年心理保健2301班	1年	周三下午	28	306	张 阳	50	300	本课程主要讲述心理与思维、记忆、情感等之间的相互联系,介绍老年阶段经常遇到的心理问题和相应的预防、干预措施,使老年朋友在轻松学习中增长有益身心的心理健康知识,享受自己幸福的晚年生活。	
32	老年心理保健2302班		周四下午	28	315	潘璐明	50	300	本课程将集知识性、综合性、趣味性于一体,通过介绍心理学基础知识、常见心理问题的判断和应对措施,使学员了解心理因素与健康的关联性,旨在帮助学员运用心理保健知识预防心身疾病的发生,促进家庭的和谐幸福。	
33	音乐与情绪调节2301班	1年	周三下午	28	510	李 慧	50	300	音乐疗愈(治疗)作为一门独立的交叉学科,运用音乐能够唤起听者同感、引起共鸣的这一特点,旨在帮助人们注重用艺术化的方式进行情绪调节。本课程将解析音乐与情绪之间的关系,使学员学会识别自己的情绪,通过主动聆听音乐,释放压力缓解焦虑,从而提升幸福感。	
34	民法典解读2301班	1年	周三上午	28	302	许树青	90	300	本课程将以专题的形式解读《民法典》,侧重于重要知识点的规范讲解。课程内容注重实务性、逻辑性,将所学知识点连成体系,便于记忆,以期使学员在遇到法律问题时知道如何保护自己的权益。	
35	民法典解读2302班		周三下午	28	302	许树青	90	300	本课程将以专题的形式解读《民法典》,侧重于重要知识点的规范讲解。课程内容注重实务性、逻辑性,将所学知识点连成体系,便于记忆,以期使学员在遇到法律问题时知道如何保护自己的权益。	
36	民法典解读2303班		周五上午	28	305	王俊丽	80	300	《民法典》是新中国第一部以“典”命名的法律,规定了我们日常生活中的各种行为和交往方式,是“社会生活的百科全书”。本课程通过对《民法典》的解读,使老年学员提高自身法律素养,更好地维护自己的合法权益。	

体育系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费(元/年)	课程简介	报名条件
1	男子模特高级2301班	半年	周四上午	14	104	李跃震	20	100	本课程将舞蹈基础训练、健身塑型与T台展示相结合,旨在提升男性学员的内在气质与外在形象,展现个人魅力与自信。	身高不低于180cm,且须满足下列条件之一:1.有模特基础;2.有模特相关专业演出经历;3.有专业体育训练经历;4.有部队工作经历。
2	和式太极拳2301班	2年	周五下午	28	205	张 帆	25	200	和式太极拳是中国传统太极拳流派之一,该拳以理学、儒家、道家并结合医学理论来指导规范拳架,走架轻灵圆活。本学年主要学习和氏太极拳十三式,通过学习,学员可以掌握十三式的锻炼方法,对颈椎腰椎以及心肺功能有非常好的辅助治疗效果。	
3	陈氏太极拳2301班	2年	周一下午	28	205	徐天岭	25	200	陈氏太极拳历经数百年发展,已创编出多种练习套路。本课程选取适合初学者的陈氏老架套路进行讲授,循序渐进,使学员掌握太极拳的基本要领,并通过坚持练习达到身心合一,内外协调的目的。	
4	陈氏太极拳2302班		周二上午	28	206	闫明云	25	200	本课程主要教授太极拳的基本姿势和动作,学习太极八法与陈氏太极12式等套路,通过练习,可以预防和改善因筋缩引起的不良状态,提高身体的柔韧度和平衡感。	
5	陈氏太极拳2303班		周五下午	28	206	张春燕	25	200	本课程主要教授陈氏太极拳,包括太极拳的基本功、套路和推手。通过系统学习,增强身体的柔韧性、协调性和平衡感,让学员掌握正确的姿势和呼吸方法,以及各种基础动作。	
6	陈氏太极剑2301班	1年	周三下午	28	205	张春燕	25	200	陈氏太极单剑是太极拳路中短器械的一种,整套剑法共四十九式,套路布局合理、衔接紧凑、剑法清晰。本课程将对太极单剑技法如劈、撩、挂、刺、点等动作进行系统的学习,长期练习可以促进肌肉、关节锻炼,防止骨质疏松,起到健身养生的作用。	具有一定太极拳基础

体育系

序号	班 级	学制	上课时间	课次/年	教室	任课教师	招生人数	学费 (元/年)	课程简介	报名条件
7	云水太极扇2301班	1年	周一下午	28	206	陈艳娟	25	200	46式云水太极扇，是将陈式太极拳老架、新架中的经典动作与扇子进行完美糅和，集健身性、观赏性、艺术性为一体的武术健身项目。通过本课程的学习，不但可以掌握陈氏太极拳的特点，还能够改善身体机能、促进身心健康。	
8	运动养生2301班	1年	周一上午	28	206	郝震	30	200	本课程将学习八段锦、五禽戏、六字诀、简化太极、呼吸吐纳等传统体育运动技能，以及传统养生保健的理论和方法，旨在提高学员身心健康。	
9	运动养生2302班		周二下午	28	206	张军明	30	200	通过练习中国传统体育项目，使学员掌握自身形体活动、呼吸吐纳与心理调节相结合的养生方式，从而达到疏通经络、调节气血、强身健体的学习目标。	
10	运动养生2303班		周四下午	28	206	李佳露	30	200	通过练习中国传统体育项目，使学员掌握自身形体活动、呼吸吐纳与心理调节相结合的养生方式，从而达到疏通经络、调节气血、强身健体的学习目标。	
11	抒怀剑2301班	2年	周一下午	28	102	张虹	25	200	抒怀剑是一种以中国古典舞身法身韵为基调，融入传统武术技法及戏曲舞蹈神韵，借中国民间舞蹈词汇抒怀表达的一种健身运动。本课程通过对《一剪梅》《知音》两个套路的学习，使学员在强身健体的同时，感受中国传统文化的魅力。	
12	老年健身操2301班	1年	周三上午	28	102	林迪	30	200	本课程使学员掌握健身操运动的基本动作要领和正确的锻炼方法，通过练习提升自己身体各项机能，增强身体素质，提高身体协调能力，优化身体形态。	70周岁以下
13	形体仪态2301班	1年	周四上午	28	102	刘光辉	35	200	本课程融合健身、健心、健美为一体，以协调练习、姿态练习、健美练习为主要手段，矫正体型，培养高雅气质，塑造优美体态。	
14	空竹2301班	1年	周五上午	28	102	曹晴	25	200	本课程将带领学员学习国家非物质文化遗产名录保护项目“空竹”的锻炼技法，通过双轮、单轮两套空竹表演套路的学习和练习，增强老年朋友手眼脑协调能力，促进身心健康。	
15	经络瑜伽2301班	1年	周二上午	28	204	王欣	25	200	经络瑜伽是在瑜伽修习的基础上，糅合经络理论与传统武术精粹而形成的一个新颖瑜伽流派。经络瑜伽强调身心放松，将缓慢自然的呼吸与长时间的动作保持相结合，锻炼骨骼肌的同时兼顾关节养护。通过学习本课程，可使不良情绪得到缓解，促进新陈代谢，增强人体免疫力。	
16	健身瑜伽2301班	1年	周四下午	28	204	韩雨欣	25	200	本课程通过前屈、扭转、平衡、倒置、后展五大方向的练习，缓解圈肩驼背、肩颈紧张、腰背疼痛等问题，舒缓情绪，调理内分泌系统的功能，使呼吸、心率、血压、新陈代谢等处于最佳平衡状态。	
17	理疗瑜伽2301班	1年	周四上午	28	204	张梦歌	25	200	本课程通过练习不同的体式、调息、冥想等，增强身体的柔韧性、平衡力以及肌肉力量，缓解焦虑，促进新陈代谢。坚持定期练习瑜伽可以调节呼吸、消化、循环等多个生理系统功能，预防和改善肩颈、腰椎等疾病，提升抵抗力，促进身心健康。	
18	理疗瑜伽2302班		周五上午	28	204	张梦歌	25	200	本课程通过练习不同的体式、调息、冥想等，增强身体的柔韧性、平衡力以及肌肉力量，缓解焦虑，促进新陈代谢。坚持定期练习瑜伽可以调节呼吸、消化、循环等多个生理系统功能，预防和改善肩颈、腰椎等疾病，提升抵抗力，促进身心健康。	
19	围棋2301班	半年	周五上午	14	314	郭宝林	40	100	本课程主要讲授围棋的起源发展、围棋文化的涵义属性及功能，了解围棋的基础常识、对弈的规则及概念，学习胜负的计算方法、常见吃子技巧、布局思想及其选点、死活的基本棋型等系列知识内容。	