

模块	课程	班级编号	班级名称	进度	本学期授课内容	星期	时间	教师	教室	
书法	A11		楷书（初级）	第三学期	零基础可报名。本学期继续学习楷书魏碑（张黑女），进一步了解基础笔法、笔画、字体结构，逐步运用笔法临习，看帖读帖临帖，学习相关碑帖书法理论知识。	星期五	8:30-10:00	陈徐华	C401	
	A13		楷书（中级）	第一学期	适合有楷书魏碑基础的学员报名。本学期继续学习楷书魏碑（张黑女），进一步掌握基础笔法、笔画、字体结构，练帖读帖临帖，学习相关碑帖书法理论知识。	星期五	10:10-11:40	陈徐华	C401	
	A15		*隶书（初级）	第一学期	零基础可报名。本学期学习隶书《曹全碑》，初步学习执笔悬肘、基础笔法、基础笔画及字体结构，临帖看帖读帖，学习基本笔法。	星期四	13:00-14:30	陈徐华	C401	
	A21		行书（中级）	第三学期	适合有一定书法技法及书法理论基础的学员报名。本学期主要学习行书结构精讲、名帖对比临摹等。	星期三	13:00-14:30	丁建乐	C401	
	A23		行书（中级）	第二学期	适合有一定基础的学员报名。本学期主要学习行书常用偏旁部首的写法及其变化等，感受行书变化之美。	星期三	14:40-16:10	丁建乐	C401	
	A24		隶书（中级）	第三学期	适合有隶书基础的学员报名。本学期继续深入学习隶书《曹全碑》，熟练运用笔法笔画，牢记字体结构，巩固“笔法变化”等实际技巧运用，培养看帖读帖临帖练习能力。	星期五	13:00-14:30	陈徐华	C401	
绘画	A02		油画造型（中级）	第三学期	适合有素描造型基础的学员报名。用一抹油彩，描绘记忆里的美景，表达生活中的情感，来油画班，解锁你的艺术天赋，和我们一起“玩”转色彩，“绘”聚快乐！	星期二	10:10-11:40	孙玥华	A505	
	A03		色彩写生（高级）	第二学期	适合有油画、丙烯、水彩、水粉等绘画基础的学员报名。本学期学习水彩、油画、水粉和丙烯画。	星期三	13:00-14:30	刘丰	A505	
	A04		工笔画（初级）	第四学期	适合掌握花卉技法的学员报名。本学期学习花鸟丝毛、鱼虫与花卉结合技法。	星期二	14:40-16:10	武秀艳	C401	
	A05		*素描（初级）	第一学期	零基础可报名。本学期通过几何体绘画的学习，掌握基本用笔方式以及几何体绘画步骤，初步了解素描绘画的功能和原理。（教室提供画架与画板，其余工具需学员自备）	星期一	13:00-14:30	蔡天程	A505	
	A06		创意插画	第二学期	零基础可报名。将使用钢笔、水彩、彩铅等工具，用剪影画法绘制植物、动物、建筑、人物等题材的彩色插画。	星期一	10:10-11:40	凌云	C401	
	A07		*素描（初级）	第一学期	零基础可报名。本学期学习透视原理、石膏几何体。	星期三	8:30-10:00	刘丰	A505	
	A08		工笔画（中级）	第三学期	适合有工笔画基础的学员报名。本学期学习花鸟、鱼虫、动物丝毛技法。	星期二	13:00-14:30	武秀艳	C401	
	A10		写意山水画（中级）	第一学期	零基础可报名。本学期学习山石、树木、楼台亭阁等。	星期二	8:30-10:00	籍惠良	C401	
	A12		彩铅画（中级）	第二学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习彩铅风景、静物、人物。	星期五	10:10-11:40	周剑	A505	
	A14		山水画创作	第二学期	适合有山水画系统学习经历，具有一定的山水画理论知识和实践经验的学员报名。课程围绕山水画创作理论和方法展开，进行广泛的研究探讨，注重理论修养和动手实践相结合，在实践中不断提高学员创作水平。	星期一	13:00-14:30	肖建平	C401	
	A16		素描（初级）	第三学期	适合有简单静物素描基础的学员报名。本学期将进一步深入学习和巩固静物素描的绘画技巧，处理更复杂的画面内容。（教室提供画架与画板，其余工具需学员自备）	星期四	13:00-14:30	蔡天程	A505	
	A17		风景油画（初级）	第二学期	适合有一定风景绘画基础的学员报名。在绘画创作教学的平台上结合美学修养课程，进一步锻炼并提升主题性油画创作的技巧。课程包含了审美修养、油画写生练习和油画创作指导等理论和实践内容。	星期四	10:10-11:40	徐昊	A505	
	A18		水彩画（高级）	第二学期	适合有水彩基础的学员报名。本学期学习风景、花卉的绘画技巧。	星期三	10:10-11:40	刘丰	A505	
	A19		*山水画研修	第一学期	适合有山水画一定基础和学习经历，了解山水画一些知识和实践经验的学员报名。课程围绕山水画理论和方法梳理展开，进行广泛有益的研究探讨，注重理论和动手实践相结合，在绘画实践中不断提高学员的艺术水平。	星期一	14:40-16:10	肖建平	C401	
	A22		*山水小品（初级）	第一学期	零基础可报名。本学期从最基础的山、石绘画技法切入教学。课程聚焦核心基础，循序渐进引导学员熟悉山水绘画的基本规律与手法。通过系统学习，掌握基础创作能力，轻松开启山水绘画之路。	星期三	8:30-10:00	汪静恺	C401	
	A27		素描（初级）	第四学期	适合有一定静物素描基础的学员报名。本学期将开始人像五官的学习，包含眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵，以及组合五官，为人像素描学习做好铺垫。（教室提供画架与画板，其余工具需学员自备）	星期四	14:40-16:10	蔡天程	A505	
	A28		风景速写（初级）	第二学期	零基础可报名。速写漫时光，一起画风景！用一支笔一张纸畅游海派建筑、城市风景、自然风光之中。讲名画故事，教你用手机拍出“速写参考照”。	星期二	10:10-11:40	凌云	C401	
	A29		绘画造型基础	第二学期	适合有一定造型能力的学员报名。本学期学习各类绘画形象的理论认知，并结合速写训练的素描造型训练。	星期四	8:30-10:00	徐昊	A505	
	A31		*油画棒养生艺术	第一学期	零基础可报名。本学期通过画棒，绘画生活中熟悉的食物和场景，画出健康，感受好心情，在色彩中遇见更快乐的自己。每节课的绘画主题都蕴含养生理念。	星期二	13:00-14:30	徐珏菁	A505	
	A32		*写意花鸟画（初级）	第一学期	零基础可报名。本学期以梅兰竹菊等花卉为题材，通过直线的构成、曲线的组合和中国画特有的笔墨技法，让学员了解和认识中国画的性质、画法和各种艺术风格及独特的艺术传统。用“笔墨”来传达作者的情感和意志。	星期四	8:30-10:00	黄寿导	C401	
	舞蹈	D01		中国民族舞（中级）	第四学期	适合有一定基础的学员报名，本学期通过学习形体身韵、折扇舞蹈《心恋》等将形体身韵融入扇舞动作，突出舞蹈的柔美与灵动性。	星期一	13:00-14:30	唐伟珺	A701
		D04		中国民族舞（高级）	第二学期	适合有一定基础的学员报名，本学期学习新疆舞，手位、脚位、舞姿组合，学习舞蹈《花儿为什么这样红》，帮助学员能够更好掌握这支舞蹈的要领，从而在舞蹈中展现出个人风采和团队的和谐。	星期一	14:40-16:10	唐伟珺	A701
D05			舞蹈表演（12月24日12:30面试）	第四学期	适合有舞蹈基础并可以独立完成舞段的学员报名。本学期教授两个基础训练组合，以及一支表演性舞蹈排练。	星期三	13:00-14:30	王嘉卉	A701	
D06			广场舞	第四学期	适合有一年及以上的舞蹈学习基础，并热爱舞蹈的学员报名。本学期教授难度较低的成品舞蹈一支。	星期三	14:40-16:10	王嘉卉	A701	
D08			中国古典舞（中级）	第一学期	适合有2年以上舞蹈基础的学员报名。在原有初级班的基础上进一步强化古典舞身韵，学员将在本学期通过学习一个身韵组合和一支古典舞进一步感受古典舞的魅力。	星期三	10:10-11:40	罗霞	A701	
D09			中国古典舞（初级）	第四学期	零基础可报名。本学期以简单、抒情、柔美的古典成品舞蹈为主，预估学习2-3支舞蹈。	星期一	8:30-10:00	谢静	A701	
D10			中国古典舞（中级）	第一学期	适合有基础的学员报名。本学期以身韵组合为核心，学习1-2个身韵组合，同时学习两个成品的古典舞蹈，以此体会古典舞形神神韵的魅力特点。	星期一	10:10-11:40	谢静	A701	

模块	课程	班级编号	班级名称	进度	本学期授课内容	星期	时间	教师	教室
舞蹈	D11		中国古典舞（初级）	第四学期	适合身体协调性较好的零基础学员报名。本学期将进一步学习古典舞身韵，学会一个身韵组合及一支较为简单的成品舞。	星期三	8:30-10:00	罗霞	A701
	D12		中国舞（初级）	第四学期	适合有舞蹈基础的学员报名。本学期通过基础训练结合音乐，用情感由内而外的表演方式学习1-2支成品舞。	星期二	10:10-11:40	单彩霞	A203
	D14		中国民族舞（初级）	第四学期	适合有基础的学员报名。本学期将通过藏族舞蹈《牧羊姑娘》进一步加深藏族舞蹈基本技术技巧的学习，强调基本步伐技能，提高舞蹈质感，加强舞蹈的表现力，深入体会民族舞蹈的魅力，感受民族文化精髓。	星期四	13:00-14:30	李玲玲	A203
	D15		中国民族舞（初级）	第三学期	适合有基础的学员报名。本学期将通过两个组合进一步加深藏族舞蹈基本技术技巧的学习，《库玛拉》强调基本步伐技能，《体态屈伸组合——翻身农奴把歌唱》注重基本体态和慢屈伸要领，牢固基本基础，提高舞蹈质感，加强舞蹈的表现力，深入体会民族舞蹈的魅力，感受民族文化精髓。	星期四	14:40-16:10	李玲玲	A203
	D17		中国舞（初级）	第三学期	零基础可报名。本学期从基础训练开始，循序渐进的让学员用气息结合简单的舞蹈组合。本学期学习1-2支成品舞。	星期二	8:30-10:00	单彩霞	A203
	D19	*	中老年形体舞	第一学期	零基础可报名。本学期通过好看、易学，适合中老年人特点的形体训练和舞蹈身韵的学习，改善身体形态及提升气质。	星期四	10:10-11:40	罗霞	A701
	D20	*	手势舞	第一学期	零基础可报名。通过歌曲的编排、手舞和表演技巧。将语言表达能力、音乐欣赏能力、手眼协调能力及记忆力相结合，全面提升艺术修养。	星期一	13:00-14:30	王璐	A504
	D21		手势舞	第二学期	适合学过第一学期手势舞的学员报名。本学期讲解形体动作与音乐节奏、节拍的律动结合，进一步提升手势舞表达进阶技巧，音乐分析鉴赏等综合能力，让学员在学习过程中，感受艺术之美，提升艺术和美学修养。	星期一	14:40-16:10	王璐	A504
	D22	*	中国民族舞（初级）	第一学期	零基础可报名。本学期学习藏族舞和苗族舞，通过对藏族舞和苗族舞的基本动作组合的学习，能够完成1-2支成品舞蹈。	星期五	8:30-10:00	谢静	A701
	D38	*	中国古典舞（初级）	第一学期	零基础可报名。本学期以古典舞最核心的“手位”与“脚位”为切入点，感受中国古典舞“圆、曲、拧、倾”的独特韵味和内在呼吸。不仅学动作，更将初步感受“形、神、劲、律”的古典舞精髓。	星期三	13:00-14:30	陆丹凤	A203
表演	D02		*旗袍走秀（12月22日12:30面试）	第一学期	零基础可报名。适合身体健康，体态匀称，热爱旗袍文化与走秀艺术的学员。本学期进行针对性的形体塑造，学习旗袍走秀的基本步伐、转身、定位、手势及道具的运用。培养舞台自信心，建立团队意识。（自备黑色训练衣、裤、鞋）	星期一	8:30-10:00	王立莲	A203
	D03		时装表演（研修）	第一学期	适合身高165cm以上，有舞台经验（节奏感、镜头感）且对自己有提升要求的学员报名。本学期在原有基础上进行强化训练，聚焦“舞台表现力强化”“多人队形编排”等核心需求，增强舞台魅力的培养，自信心的建立和团队意识。（自备黑色训练衣、裤、鞋）	星期一	10:10-11:40	王立莲	A203
	D13		时装表演（初级）	第四学期	适合有基础，能穿7公分以上高跟鞋的学员报名。本学期继续学习步态训练和组合转体训练。	星期五	10:10-11:40	徐菲	A203
	D24		时装表演（中级）	第三学期	适合有一定基础，能穿7公分以上高跟鞋的学员报名。本学期继续学习步态训练和组合转体训练。（自备表演道具）	星期五	8:30-10:00	徐菲	A203
	D25		时装表演（研修）（12月26日12:30面试）	第一学期	适合有较好台步基础，能穿8公分以上高跟鞋的学员报名。本学期学习内容为职业模特方向的步态纠正与表演提升。	星期五	13:00-14:30	徐菲	A203
	D29		时装表演（高级）	第二学期	适合有一定基础的学员报名。本学期在原有基础上深化基本功训练，包括步态、眼神、手势、声韵组合训练，重点开展变速步法控制、复合转身技巧、多人穿插走位及直线与斜线队形等系统训练，提升学员动作的流畅性与协调性，提升团队配合的默契度。（自备黑色训练衣、裤、鞋）	星期一	13:00-14:30	王立莲	A203
	D30		时装表演（中级）	第二学期	适合有一定基础的学员报名。本学期在巩固站姿训练、重心转换感知、直线台步练习、基础转身技巧及简单队形站位的同时，重点开展步态训练、变速行走控制、连续转身技巧及双人配合练习，通过多样化的技能组合提升学员的动作协调性和团队配合意识。（自备黑色训练衣、裤、鞋）	星期一	14:40-16:10	王立莲	A203
	V25		朗诵与经典品读表演	第二学期	适合有普通话基础的学员报名。善于运用朗诵技巧演绎各类文学作品，拾趣“雅言传承文化，经典浸润人生”。	星期四	10:10-11:40	杨怡	A603
	V26	*	*朗诵与经典品读	第一学期	零基础可报名。本学期学会运用朗诵的基本方法，演绎经典文学作品，感悟语言艺术魅力。	星期二	10:10-11:40	杨怡	A205
	V28	*	*朗诵	第一学期	零基础可报名。本学期从播音主持专业角度系统讲授朗诵艺术，将帮助学员掌握科学的用气发声方法，有效保护并美化嗓音。重点训练普通话语音规范、吐字归音技巧，并深入讲解如何运用重音、停连、节奏等内外部技巧，精准把握作品情感，实现声情并茂的朗诵效果。	星期四	13:00-14:30	张建滨	A502
艺术修养	I01		二胡（中级）（自备）	第四学期	适合有一定基础的学员报名。学习岳峰的《中老年二胡教程（中）》，通过《放风筝》和《故乡的亲人》等乐曲练习，提高演奏能力，学会A调和降E调的运用。（自备乐器）	星期三	8:30-10:00	许平	A402
	I02	*	*手风琴（初级）（自备）	第一学期	零基础可报名。简谱教学。本学期学习风向开关左右手起步方法及提升识谱能力。（自备乐器）	星期三	13:00-14:30	李芳	A402
	I03		葫芦丝表演（自备）	第一学期	适合葫芦丝演奏级学员报名。本学期通过表演级初级曲目的学习，掌握舞台演出的初级技能。（自备乐器）	星期五	8:30-10:00	王亚琴	A402
	I04		葫芦丝表演（自备）	第二学期	适合葫芦丝演奏级学员报名。本学期通过表演级中级曲目的学习，掌握舞台演出、独奏、合奏等中级技能。（自备乐器）	星期五	10:10-11:40	王亚琴	A402
	I05		手风琴（中级）（自备）	第二学期	适合能弹奏大小调小乐曲及识谱的学员报名。简谱教学。通过练习中级曲目来提升手风琴的学习能力。（自备乐器）	星期三	14:40-16:10	李芳	A402
	I06	*	*二胡（初级）（自备）	第一学期	零基础可报名。学习岳峰的《中老年二胡教程（上）》，通过《小星星》和《八月桂花遍地开》等乐曲练习提高演奏能力，学会二胡的基础演奏法和D调的运用。（自备乐器）	星期三	10:10-11:40	许平	A402
	I07	*	*电子琴（雅马哈KB系列）	第一学期	零基础可报名。简谱教学。通过学习了解电子琴上面各种按钮的调节，学会电子琴基本的音量、音色节奏和伴奏的使用。歌曲内容为《电子琴实用教程》自编教材第一学期内容。（需教材材料费、自备转换头和耳机）	星期三	13:00-14:30	余彦锦	A404
	I08	*	*电子琴（雅马哈KB系列）	第一学期	零基础可报名。简谱教学。通过学习了解电子琴上面各种按钮的调节，学会电子琴基本的音量、音色节奏和伴奏的使用。歌曲内容为《电子琴实用教程》自编教材第一学期内容。（需教材材料费、自备转换头和耳机）	星期三	14:40-16:10	余彦锦	A404
	I09		二胡（初级）（自备）	第四学期	适合有基础的学员报名。学习《中央音乐学院二胡考级》中二至四级曲目《赛马》《喜唱丰收》《阿美族舞曲》等。（自备乐器）	星期一	13:00-14:30	李善弟	A402
	I11	*	*中阮（初级）（自备）	第一学期	零基础可报名。简谱教学。掌握中阮持琴、拨片基础姿势、单音弹挑指法、简谱识谱逻辑，能完整演奏2-3首经典小乐曲。（自备乐器）	星期三	10:10-11:40	龚诗媛	A601
	I12		竹笛（中级）（自备）	第三学期	适合能够吹响竹笛每一个音的学员报名。简谱教学。本学期学习所用E、D、C调竹笛，全按作5指法。使用许国屏《少年儿童笛子教程》，学会2-3首流行曲目。（自备教材、乐器）	星期三	14:40-16:10	郑蕙	A603
	I17		尤克里里表演（自备）	第一学期	适合有较好基础的学员报名。本学期深入学习尤克里里经典弹唱和指弹曲目，尤克里里重奏等。培养学员舞台表演能力，掌握更多演奏技巧，以及与其他乐器配合演奏，为学员提供展现自我，享受音乐的平台。（自备乐器）	星期二	10:10-11:40	王梦璐	A402
	I18		古典吉他（初级）（自备）	第二学期	适合有基础的学员报名。学习谱子里简单的曲谱、节奏类型和乐理知识，弹奏齐奏曲目《甜蜜的家》《你是我的阳光》。（自备乐器）	星期四	14:40-16:10	潘焱	A402

模块	课程	班级编号	班级名称	进度	本学期授课内容	星期	时间	教师	教室
器乐	声乐	I19	古典吉他(中级)(自备)	第四学期	适合有较好基础的学员报名。本学期学习《温特尔夫人的舞蹈》《肖罗》《泪》等2-3首古典曲目。(自备乐器)	星期一	10:10-11:40	黄川琦	A402
		I20	*古典吉他(初级)(自备)	第一学期	零基础可报名。了解古典吉他的构造、发音,学习谱子里简单的节奏类型和乐理知识,能弹奏简单的曲子《新年好》《生日快乐》等。(自备乐器,学员可于首课咨询教师后自行购置)	星期四	13:00-14:30	潘焱	A402
		I21	古典吉他(自备)	第六学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习《绿袖子》《樱花》《莫斯科郊外的晚上》等2-3首古典曲目。(自备乐器)	星期一	8:30-10:00	黄川琦	A402
		I22	*尤克里里(初级)(自备)	第一学期	零基础可报名。本学期学习尤克里里入门知识,简单的单音歌曲以及和弦。能学会自弹自唱和简单乐理知识。(自备乐器)	星期二	8:30-10:00	王梦璐	A402
		I23	电吹管(中级)Robkoo R1(自备)	第一学期	适合有一定基础或者管乐基础的学员报名。简谱教学。本学期着重提高演奏技巧,教授适当难度的歌曲以及各类技巧。	星期二	14:40-16:10	许一多	A402
		I24	长笛(中级)(自备)	第一学期	适合有基础的学员报名。五线谱教学。在掌握戈尔德鲍迪初级教程练习曲、简单中外名曲的基础上,继续两升两降大小调音阶以及初级练习曲(25首以后)和各类中外名曲的学习。(自备乐器)	星期一	13:00-14:30	刘娜	A601
		I25	长笛(初级)(自备)	第四学期	适合有一定基础的学员报名。五线谱教学。在掌握戈尔德鲍迪初级教程练习曲、简单中外名曲的基础上,继续一升一降大小调音阶以及初级练习曲(23首以后)和各类中外名曲的学习。(自备乐器)	星期一	10:10-11:40	刘娜	A601
		I26	*长笛(初级)(自备)	第一学期	零基础可报名。五线谱教学。在教授基础乐理知识的同时,结合练习曲初级教程、简单的中外名曲,学习吹奏各类长笛曲目。(自备乐器)	星期一	8:30-10:00	刘娜	A601
		I27	电子琴(雅马哈KB系列)	第四学期	适合有基础的学员报名。简谱教学。学习《电子琴实用教程》自编教材第四学期内容。(需教材材料费、自备转换头和耳机)	星期三	8:30-10:00	余彦锦	A404
		I28	电子琴(雅马哈KB系列)	第四学期	适合有基础的学员报名。简谱教学。学习《电子琴实用教程》自编教材第四学期内容。(需教材材料费、自备转换头和耳机)	星期三	10:10-11:40	余彦锦	A404
		I29	*电吹管(初级)Robkoo R1(自备)	第一学期	零基础可报名。简谱教学。本学期介绍电吹管的基本功能和指法口型气息以及基础练习曲、乐曲。	星期二	13:00-14:30	许一多	A402
		I31	*非洲鼓(初级)(自备)	第一学期	零基础可报名。本期课主要学习非洲鼓初级流行乐打法,及非洲鼓初级流行乐风格体系,初级流行乐小打编曲等。通过系统学习掌握非洲鼓多种代表性节奏打法,学习后可以跟随任意喜欢的音乐进行合奏,锻炼律动节奏感,提高听觉识别能力和双手协调性,培养团队合作意识。	星期三	13:00-14:30	富鹏	A205
		P01	钢琴(中级)599	第二学期	适合学过《拜厄》(599)第一学期并掌握基本弹奏技巧的学员报名。五线谱教学。本学期将系统学习《599钢琴教程》第26至50条及同难度其它乐曲。(需自备转换头和耳机)。	星期四	8:30-10:00	陆洋	A403
		P02	钢琴(初级)拜厄	第四学期	适合学过《汤普森》《拜厄》前半部分曲目并会认五线谱、掌握基本弹奏技巧的学员报名。五线谱教学。本学期将系统学习《拜厄》第76至100条及同难度其它乐曲。(需自备转换头和耳机)。	星期四	10:10-11:40	陆洋	A403
		P03	*钢琴(初级)拜厄	第一学期	零基础可报名。五线谱教学。通过学习钢琴演奏的基本手型、拜厄教材中的练习曲以及同等难度的自选乐曲,帮助学员掌握钢琴入门的演奏技巧并能演奏简单的钢琴曲目。(需自备转换头和耳机)	星期二	13:00-14:30	陆洋	A403
		P04	钢琴(中级)599	第一学期	适合已完成《拜厄》练习基础的学员报名。五线谱教学。本学期将学习《车尔尼599》第1-40首及其同等程度的乐曲。(需自备转换头和耳机)	星期五	10:10-11:40	袁洋	A403
		P05	钢琴(中级)599	第六学期	适合已经学习过《车尔尼练习曲599》前半部分内容的学员报名。五线谱教学。本学期从69条开始学习,掌握更多的弹奏方式和技巧。(需自备转换头和耳机)	星期一	10:10-11:40	孙梦悦	A403
		P08	钢琴(中级)599	第四学期	适合学过《599》前三期并认识五线谱及掌握基础钢琴演奏技巧的学员报名。五线谱教学。课程将系统学习《599钢琴教程》第76至100条及同难度其它乐曲。(需自备转换头和耳机)	星期二	10:10-11:40	陆洋	A403
		P09	钢琴名曲	第二学期	适合车尔尼练习曲849程度及以上的学员报名。五线谱教学。选择钢琴名曲教学,涵盖中西钢琴音乐以及多种音乐时期和风格的曲目,在美妙的旋律中感受艺术的魅力、钢琴的魅力。(需自备转换头和耳机)	星期一	8:30-10:00	孙梦悦	A407
	P10	钢琴(初级)拜厄	第三学期	适合学习过《拜厄》前两期的学员报名。五线谱教学。学习拜厄教程第66-81条及相应的课外曲目。(需自备转换头和耳机)	星期五	13:00-14:30	孙艺萌	A405	
	P11	钢琴(中级)599	第一学期	适合完成《拜厄》四期学习的学员报名。五线谱教学。学习599教程第19-32条及相应的课外曲目。(需自备转换头和耳机)	星期三	8:30-10:00	孙艺萌	A405	
	P12	钢琴(初级)拜厄	第二学期	适合学过《拜厄》第一学期并认识五线谱的学员报名。五线谱教学。本学期将系统学习《拜厄》第26至50条及同难度其它乐曲。(需自备转换头和耳机)	星期二	8:30-10:00	陆洋	A403	
	P15	钢琴(中级)849	第六学期	适合学习过《车尔尼849》前五期的学员报名。五线谱教学。学习849教程第26-30条及相应的课外曲目。(需自备转换头和耳机)	星期三	10:10-11:40	孙艺萌	A405	
	P16	钢琴(中级)599	第一学期	适合有《拜厄》练习基础的学员报名。五线谱教学。本学期学习《车尔尼599》1-25条及同等难度的其它曲目。(需自备转换头和耳机)	星期一	10:10-11:40	郭芊池	A405	
	P17	钢琴(初级)拜厄	第四学期	适合有《拜厄》练习基础的学员报名。五线谱教学。学习拜厄教程81-105条,同时弹奏一些简单的经典乐曲。(需自备转换头和耳机)	星期一	8:30-10:00	郭芊池	A405	
	P18	*中外名曲演奏(智慧钢琴)	第一学期	适合学过《车尔尼599》40条以上的学员报名。五线谱教学。本学期以《茉莉花》《浏阳河》《少女的祈祷》《童年的回忆》等中外名曲作为核心学习内容。采用小班化教学模式,个别辅导时间充裕,能针对性解决学习难点。(需自备转换头和耳机)	星期三	10:10-11:40	汪静恺	A407	
	P19	*钢琴(初级)拜厄	第一学期	零基础可报名。五线谱教学。学习钢琴弹奏的基本手型、基本乐理,学习弹奏《拜厄》中的1-35条以及《巴斯蒂安成人教材》中的乐曲,通过学习帮助学员掌握钢琴入门的演奏技术并能弹奏简单的钢琴乐曲。(需自备转换头和耳机)	星期一	13:00-14:30	郭芊池	A405	
	P39	钢琴(中级)599	第六学期	适合学过《车尔尼599》前五期的学员报名。五线谱教学。学习599教程第88-100条及相应的课外曲目。(需自备转换头和耳机)	星期五	14:40-16:10	孙艺萌	A405	
	P45	钢琴(中级)849	第四学期	适合学习过《车尔尼849》前三期的学员报名。五线谱教学。学习849教程第16-20条及相关的课外曲目。(需自备转换头和耳机)	星期三	13:00-14:30	孙艺萌	A405	
	P46	钢琴(中级)599	第六学期	适合学习过《车尔尼599》前五期的学员报名。五线谱教学。学习599教程第88-100条及相应的课外曲目。(需自备转换头和耳机)	星期三	14:40-16:10	孙艺萌	A405	
	声乐	V01	*留声演唱	第一学期	适合有一定乐理、演唱基础的学员报名。通过歌唱方法、乐理知识学习,在掌握基本发声技巧及乐理知识的基础上,学习使用手机软件录制声乐演唱作品,提升艺术素养及艺术鉴赏能力。	星期三	13:00-14:30	李子一	A401
		V02	声乐(中级)	第三学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习科学的发声方法,声乐技巧。教唱各类不同风格的中外歌曲以及作品演唱的声音及情感处理。	星期二	10:10-11:40	仇婉秋	A401
		V04	经典传唱表演	第二学期	适合有一定演唱基础的学员报名。通过不同类型声音作品演唱及发声元素的拆解,掌握基本演唱技巧,解决高音上不去、低音下不来及音色不统一的演唱问题。	星期三	14:40-16:10	李子一	A401

模块	课程	班级编号	班级名称	进度	本学期授课内容	星期	时间	教师	教室
声乐	V05	声乐(中级)	第二学期	适合有一定基础的学员报名。本学期继续学习歌唱的呼吸和发声技巧,学习简谱知识,提高声音的表现力。	星期五	8:30-10:00	季思艺	A401	
	V07	声乐(中级)	第一学期	适合有一定基础的学员报名。本学期在科学发声训练基础上,加强节拍训练,提高视唱能力,学习古风戏腔歌曲的演唱。	星期三	10:10-11:40	仇婉秋	A503	
	V08	声乐(初级)	第三学期	适合有基础的学员报名。本学期学习不同风格的歌曲,在学习的过程中了解不同歌曲的风格魅力以及专业知识,通过本学期掌握科学的发声方式、基础的乐理知识,提高演唱能力。	星期五	14:40-16:10	仇婉秋	A401	
	V09	*声乐(初级)	第一学期	零基础可报名。本学期的科学发声基础上,提升歌唱技巧与乐感,在愉悦的歌声中陶冶情操,促进身心健康。	星期一	14:40-16:10	刘青青	A503	
	V10	声乐(初级)	第四学期	适合有基础的学员报名。本学期学习科学的发声方法,进一步掌握歌曲节奏等乐理知识,解析作品,提高演唱能力。	星期五	13:00-14:30	仇婉秋	A401	
	V11	*美声唱法(初级)	第一学期	零基础可报名。本学期将系统学习美声唱法精髓,掌握其特有的呼吸、共鸣与发声技巧,能够完整演绎中外经典艺术歌曲,提升音乐鉴赏与表现力。	星期一	13:00-14:30	刘青青	A503	
	V13	声乐(中级)	第三学期	适合有一定基础的学员报名。巩固科学发声训练、基本节奏训练,扎实声乐基本功,进一步提高视唱能力,较好演绎艺术歌曲。	星期一	13:00-14:30	郑菊妹	A401	
	V14	艺术歌曲表演	第一学期	适合有较好基础的学员报名。讲解艺术表演要点,针对性解析学员们演唱中出现的各种问题,帮助学员能够独立演唱艺术歌曲。	星期一	14:40-16:10	郑菊妹	A401	
	V15	合唱(初级)	第三学期	适合有基础的学员报名。本学期将继续排练二声部合唱,授课内容为课前发声开嗓练习,曲目学唱,声部分化,以及表演形体讲解。	星期四	13:00-14:30	袁梦	A401	
	V16	*艺术歌曲演唱	第一学期	零基础可报名。本学期以声乐+表演的形式为基础,针对性帮助学员纠正演唱中出现的各种问题,能够以情代声,提高歌唱表现力。	星期四	14:40-16:10	袁梦	A401	
	V19	声乐(初级)	第三学期	适合有基础的学员报名。本学期将深化气息与高音训练,熟练掌握真假声转换,并侧重学习歌曲的情感表达与艺术处理技巧。从谱面教学开始,通过当下流行的受欢迎的歌曲的演唱和呼吸换气的处理等。	星期二	8:30-10:00	陈啸	A503	
	V20	声乐(初级)	第二学期	适合有基础的学员报名。本学期将学习气息在歌唱中的运用,初步探索高音技法与真假声转换,并通过演唱流行歌曲、艺术歌曲来练习呼吸换气与乐句处理等。	星期二	10:10-11:40	陈啸	A503	
	V21	*声乐(初级)	第一学期	零基础可报名。本学期学习气息在歌唱中的运用,科学的发声方法,从谱面教学开始,通过当下流行的受欢迎的歌曲的演唱,教授歌曲的情感处理,呼吸换气的处理等。	星期二	13:00-14:30	陈啸	A401	
	V22	*声乐(初级)	第一学期	零基础可报名。本学期学习气息在歌唱中的运用,科学的发声方法,从谱面教学开始,通过当下流行的受欢迎的歌曲的演唱,教授歌曲的情感处理,呼吸换气的处理等。	星期二	14:40-16:10	陈啸	A401	
	V27	*声乐合唱(诗乐)	第一学期	零基础可报名。本学期以“音乐与文学深度融合”为理念,通过歌曲《花非花》等的教授,以经典传统诗词与音乐融合的艺术歌曲相结合的形式,让学员在歌唱中品味诗词之美,文学之美,在文学中感受音乐之魂。	星期五	10:10-11:40	仇红玲	A503	
	戏剧	V17	越剧表演	第二学期	适合有较好基础的学员报名。本学期学习《梅龙镇》《月照西厢》等剧目,使唱腔更有韵味,形体更加优美。	星期四	8:30-10:00	邹莘	A401
V18		越剧表演	第三学期	适合有较好基础的学员报名。本学期学习《勿忘我》《生花妙笔》《唱支山歌给党听》等剧目,使唱腔更有韵味,形体更加优美。	星期四	10:10-11:40	邹莘	A401	
V32		沪剧(中级)	第三学期	适合有一定基础的学员报名。本学期深入学习《星星之火》《智斗》等3-4首曲目,掌握唱腔技巧,把控节奏强弱,提升声音穿透力和感染力。	星期三	8:30-10:00	朱雅萍	A401	
V33		沪剧(中级)	第三学期	适合有一定基础的学员报名。本学期深入学习杨派经典《补衣裳》、传统戏《借黄糠》等3-4首曲目,掌握唱腔技巧,把控节奏强弱,提升声音穿透力和感染力。	星期三	10:10-11:40	朱雅萍	A401	
摄影摄像	C01	摄影技艺	第二学期	适合有基础的学员报名。本学期学习《风光与艺术摄影一》:构图初级、摄影技巧、用光初步、拍摄实践。	星期二	13:00-14:30	王元杰	A503	
	C02	摄影技艺	第四学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习《人像》:人像拍摄构图初步、用光、模特与构图、主题、影棚人像拍摄。	星期三	13:00-14:30	王元杰	A503	
	C03	*摄影技艺	第一学期	零基础可报名。本学期学习《摄影基础及实践(初级)》,包括相机的使用、漫谈使用、拍摄实践。	星期四	13:00-14:30	王元杰	A503	
	C04	摄影技艺	第三学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习《风光与艺术摄影二》:摄影的思想艺术性、构图进阶、用光进阶等拍摄实践。	星期五	13:00-14:30	王元杰	A502	
	C15	*手机摄影	第一学期	零基础可报名。本学期通过光影构图、灵动捕捉、活动随拍等摄影技巧,快速提升日常拍摄照片质量,覆盖儿童、萌宠、活动、旅行等8大生活场景,融合手机操作,创意拍摄(延时/星空),AI创意图及高效的后期制作。	星期五	10:10-11:40	潘家振	C301	
智慧手机	C06	*智能手机剪辑视频	第一学期	零基础可报名。使用智能手机或平板,利用快影、即梦AI等短视频剪辑软件制作短视频,学会AI绘图、AI写脚本、AI做视频、画中画、关键帧、蒙版等工具创作并分享原创视频作品。	星期三	8:30-10:00	余江涛	C301	
	C09	手机短视频制作	第二学期	适合有一定剪辑基础的学员报名。通过系统学习和实践,掌握多轨道剪辑,实现画中画,音频音效混合等效果,设置关键帧精准控制视频元素的动态变化,实现创意动画效果。	星期四	10:10-11:40	陈芝蓉	C301	
	C11	手机短视频制作	第二学期	适合对剪辑APP基础知识有一定了解的学员报名。本学期学习剪辑APP,包括短视频素材的组合与制作、转场、特效、滤镜、蒙版、关键帧等剪辑工具的使用,拍摄短视频的创作思路与技巧方法等。	星期三	13:00-14:30	陈焕敏	C301	
	C12	智能手机应用	第二学期	零基础可报名。本学期通过社交、出行、医疗等实用APP的操作技巧,同步融入前沿AI应用,包括AI健康、AI创作等内容,手把手教学、场景模拟演练,帮助学员轻松掌握数字生活技能,解锁AI科技新玩法。	星期一	10:10-11:40	陆鸣鸣	C301	
	C13	手机美图APP应用	第四学期	零基础可报名。本学期主要学习“美图秀秀”和“醒图”两个修图软件,内容包括各种功能工具的灵活和多方位的运用,种类包括风景照片,人像照片,夜景照片等的修饰和美化,通过不同的优秀、流行图片效果案例的制作,培养学员良好的审美眼光与修片技巧。	星期二	10:10-11:40	周媛媛	C301	
	C14	*手机短视频制作	第一学期	零基础可报名。学习剪辑APP,包括短视频素材的制作、创作思路与技巧方法,包括视频的剪辑、特效、画中画、蒙版等。	星期三	14:40-16:10	陈焕敏	C301	
计算机应用	C16	*AI应用:手机智能生活	第一学期	零基础可报名。本学期以“人工智能赋能幸福生活”为主题,面向中老年学习者,旨在帮助学员认识并掌握如智能语音助手、AI健康管家、智慧出行、AI修图与影像创作、人工智能等在日常生活中的应用,提升数字素养与智慧生活能力。	星期二	13:00-14:30	恒桂菱	C301	
	C08	计算机数码照片处理	第二学期	零基础可报名。通过上学期PS基础知识技能的讲解后,本学期继续深入讲解PS照片处理技术,巩固所学知识。	星期五	10:10-11:40	张雪文	B301	
	C10	AI时代信息基础入门	第二学期	适合有一定图片、视频编辑基础的学员报名。本学期继续学习手机、电脑实用操作及AI信息技术,学习使用AI工具(豆包、AI图像生成等),助力中老年朋友轻松玩转AI智能技术。	星期一	10:10-11:40	张雪文	B301	

模块	课程	班级编号	班级名称	进度	本学期授课内容	星期	时间	教师	教室	
实用技能	语言	E01	《新概念英语》第二册	第六学期	适合已学过新概念第二册前半课程的学员报名。本学期学习第二册最后16篇课文(第81-96课),并复习前面所学的所有关键句型(包括各种时态、被动语态、宾语从句、if引导的条件状语从句、动名词等)情态动词的复习。	星期三	10:10-11:40	黄康民	A605	
		E02	跨文化交际英语(初级)	第四学期	适合有一定语言学习能力,对英语语言感兴趣的学员报名。学习英语基本语音知识并学习操练基础旅游词汇和旅游交际句型,了解跨文化交际知识。	星期二	10:10-11:40	张永民	A504	
		E05	从ABC到流畅口语(中级)	第二学期	适合掌握300-500个词汇量的学员报名。本学期进一步扩大词汇量并掌握多种句型,同时进行大量的英语情景对话,感受利用英语进行交流的乐趣。	星期四	10:10-11:40	张永红	A504	
		E06	《新概念英语》第一册	第四学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习第91-120课,除了日常生活用语外,语法内容包括一般将来时、名词性物主代词、直接引语、间接引语(宾语从句)、形容词的比较级和最高级、引导定语从句的关系代词、过去完成时等。	星期三	14:40-16:10	黄康民	A502	
		E07	旅游法语(初级)	第二学期	适合零基础及入门水平学员报名。从法兰西岛到诺曼底再到布列塔尼,在旅途中领略法国传统文化与风土人情。辅以标准发音、高频词汇和基础语法讲解,掌握旅游情境下的基本会话与实用表达。	星期二	8:30-10:00	吕品一	A502	
		E08	跨文化交际英语	第四学期	适合具有一定朗读能力和英语基础的学员报名。本学期内容为跨文化交际旅游英语,围绕英语国家课题展开教学活动。	星期五	10:10-11:40	张永民	A502	
		E09	《走遍美国》(中级)	第二学期	适合掌握500-800个词汇量并能读简单句型的学员报名。本学期通过教学节目,寓教于乐,展示美国风土人情和社会生活,使学习者在实际场景中学习英语,培养听说运用的能力。	星期二	10:10-11:40	张永红	A502	
		E10	英语《视听学》(中级)	第二学期	零基础可报名。运用图片、对话、视频、歌曲等丰富的形式,学习简单英语知识。	星期五	8:30-10:00	唐秋怡	A603	
		E11	旅游英语(中级)	第四学期	适合具备英语初级水平,有900个以上词汇量的学员报名。本学期以旅游英语为主要学习内容,融入英语文化知识学习,包括:英语名诗品读、英语歌曲欣赏、希腊史诗及神话故事等。	星期一	10:10-11:40	乐嵩	A605	
		E12	带着英语去旅行(中级)	第一学期	适合有一定英语基础的学员报名。本学期通过旅游场景学习英语口语,并融入出国旅行路线制定、办理签证、机票酒店预订、景点探秘等。	星期五	10:10-11:40	乐嵩	A605	
		E13	旅游英语	第二学期	适合有基础的学员报名。本学期学习《旅游英语口语入门》教材及旅游英语资源等。主要学习国外旅行中的出行用语,包括询问交通情况(问路、交通工具等)、旅行中的住宿(预定客房、入住、退房等)以及旅行中的饮食(食品、饮品、饭店用餐等)方面的常用语。	星期一	10:10-11:40	黄康民	A504	
		E14	*旅游英语	第一学期	适合有基础的学员报名。本学期学习《旅游英语口语入门》教材及旅游英语资源等。主要学习国外旅行中的出行用语,包括询问交通情况(问路、交通工具等)、旅行中的住宿(预定客房、入住、退房等)以及旅行中的饮食(食品、饮品、饭店用餐等)方面的常用语。	星期四	10:10-11:40	黄康民	A502	
	手工艺	F01	生活茶艺(高级)	第二学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习茶席设计与展示、中国名优茶鉴赏等。指导设计个人茶席与展示。(材料费另计)	星期四	13:00-14:30	龚艺	A601	
		F02	生活茶艺(初级)	第二学期	零基础可报名。本学期着重生活茶艺,学习菊花、普洱茶等2种基础调饮茶调制方法、白茶冲泡方法及名茶欣赏。(材料费另计)	星期五	13:00-14:30	冯岫雯	A601	
		F03	生活茶艺(中级)	第一学期	零基础可报名。本学期学习冲泡“集体茶席”,并学习“简便评茶”等。(材料费另计)	星期四	14:40-16:10	龚艺	A601	
		F04	生活花艺(初级)	第三学期	零基础可报名。本学期学习中国传统插花的基础手法,了解东西方插花区别,让学员用鲜花装点生活环境。(材料费另计)	星期一	13:00-14:30	韩利忠	A607	
		F05	*生活茶艺(初级)	第一学期	零基础可报名。本学期着重生活茶艺,学习绿茶、乌龙茶、茉莉花茶茶艺冲泡方法及名茶欣赏。(材料费另计)	星期五	14:40-16:10	冯岫雯	A601	
		F07	*生活花艺	第一学期	零基础可报名。本学期通过基础插花造型的学习,掌握中式、西式、花束、胸花等花艺制作的技能。(材料费另计)	星期三	14:40-16:10	顾欣	A607	
		F13	生活花艺(中级)	第二学期	零基础可报名。本学期学习更多中国传统及现代插花基本技法,让学员更全面的掌握各种花型的插制。(材料费另计)	星期一	10:10-11:40	韩利忠	A607	
		F15	绳艺(初级)	第三学期	零基础和有有一定绳艺基础的学员皆可报名。通过绳艺基础班的学习,学员能够掌握一些基本绳结的编法,独立完成绳艺作品,实现以动养身、以思健脑、以艺养心。	星期四	10:10-11:40	赵海宁	A607	
		F16	*家庭园艺	第一学期	零基础可报名。本学期相对系统地讲解园林基本内容,诸如土壤、肥料、病虫害防治及花卉修剪与植株的繁殖等内容,让学员了解养花必须掌握的基础知识,并结合当季时令花卉,针对学员养花过程中实际遇到的问题等进行讲解,答疑解惑。	星期二	14:40-16:10	蒋福利	A607	
		中西烹饪	F08	西点烘焙(中级)(自备)	第一学期	适合有一定基础的学员报名,本学期学习压花曲奇、网红蛋糕、面包醒发整形、起酥类点心制作以及意式和法式小甜点等品类的制作。(工具和原料需自带,材料费另计)	星期四	10:10-11:40	王蓉,王瑶茜	C101
			F10	西点烘焙(初级)(自备)	第二学期	零基础可报名。本学期学习基础曲奇、蛋糕、面包醒发整形、起酥类点心制作以及英式下午茶点心和法式小甜点等品类的制作。(工具和原料需自带,材料费另计)	星期四	14:40-16:10	王瑶茜,王蓉	C101
			F11	西点烘焙(中级)(自备)	第二学期	适合有一定基础的学员报名,本学期学习压花曲奇、网红蛋糕、面包醒发整形、起酥类点心制作以及意式和法式小甜点等品类的制作。(工具和原料需自带,材料费另计)	星期四	13:00-14:30	王瑶茜,王蓉	C101
形象设计	F06	中老年护肤美妆	第二学期	零基础可报名。本学期学习简单好学的底妆、眉毛、眼线、眼影、睫毛、贴双眼皮、腮红、口红、修容等内容。	星期一	10:10-11:40	程有良	A502		
	H01	*瑜伽舞韵	第一学期	零基础可报名。本学期根据常规的瑜伽体排,随音乐节奏流动练习等。(需自备瑜伽垫)	星期三	13:00-14:30	黄华珍	A202		
	H02	形体瑜伽(高级)	第三学期	适合有基础且身体健康的学员报名。本学期在力量的稳定上进阶练习,如狂野转弓步、高位尾拉式、火烈鸟及进阶等练习。(需自备瑜伽垫)	星期三	14:40-16:10	黄华珍	A202		
	H03	哈他疗愈瑜伽	第四学期	零基础可报名。本学期继续学习传统哈他瑜伽呼吸控制法与体式练习。体位训练节奏比较缓慢和安静,从而达到对神经系统、各种腺体及内脏的健康产生疗愈作用。(需自备瑜伽垫)	星期五	10:10-11:40	许仕芳	A202		
	H04	*理疗瑜伽	第一学期	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期学习瑜伽理论知识,体式的基本动作训练。(需自备瑜伽垫)	星期一	8:30-10:00	黄小梅	A202		
	H06	理疗瑜伽	第四学期	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期以其独特的解决方案,在体式中感受正确发力感,提高身体免疫力,改善不良体态。(需自备瑜伽垫)	星期一	10:10-11:40	黄小梅	A202		
	H07	形体瑜伽(高级)	第四学期	适合有基础且身体健康的学员报名。本学期重点学习站立尾拉、火烈鸟,大狂野及进阶等练习。(需自备瑜伽垫)	星期二	13:00-14:30	黄华珍	A202		
	H08	流瑜伽	第二学期	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期学习瑜伽理论知识,体式的串连以及呼吸配合体式的运用。(需自备瑜伽垫)	星期一	13:00-14:30	黄小梅	A202		
	H09	理疗瑜伽	第四学期	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期以独特的解决方案,在体式中感受正确的发力点,提高免疫力,增加身体力量,改善不良体态。(需自备瑜伽垫)	星期一	14:40-16:10	黄小梅	A202		

模块	课程	班级编号	班级名称	进度	本学期授课内容	星期	时间	教师	教室
体育健身	拳操健身	H10	哈他瑜伽（初级）	第二学期	零基础可报名。本学期继续学习传统哈他瑜伽呼吸控制法与初级体式练习。体位训练节奏比较缓慢和安静，改善不良体态，提高身体柔韧性及肌肉力量，增强体质。（需自备瑜伽垫）	星期四	10:10-11:40	许仕芳	A202
		H11	瑜伽（中级）	第三学期	适合有基础且身体健康的学员报名。本学期重点学习大猫进阶体式、后弯、站立平衡及站三式等练习。（需自备瑜伽垫）	星期二	14:40-16:10	黄华珍	A202
		H13	42式太极拳	第三学期	适合有32式太极拳基础的学员报名。本学期学习太极拳的基础套路42式太极拳，基本掌握太极拳的基础动作。42式太极拳是六段太极拳规定套路，是以杨式太极拳为基调，吸收了陈、吴、孙式太极拳的动作，刚柔相济，有一定难度、强度和运动量。	星期二	10:10-11:40	蔡培华	A701
		H14	传统杨氏太极拳	第三学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习：太极拳放松功法、太极拳桩功、单式功法、传统杨氏太极拳等，达到调和气血、协调脏腑、疏通经络、增强体质、平衡阴阳、改善生活品质。	星期二	14:40-16:10	徐高雷	A701
		H16	武式太极拳	第二学期	零基础可报名。本学期学习武式太极拳功法操“精进”，武郝式太极拳简化49式第二路。	星期四	10:10-11:40	龚艺	A203
		H18	*24式太极拳	第一学期	零基础可报名。本学期学习24式太极拳的规定套路，以杨氏太极拳为基础，融合传统太极拳髓，适合全民健身推广。其动作编排遵循“由简入繁、循序渐进”原则，兼具养生与技击价值。	星期二	8:30-10:00	蔡培华	A701
		H19	*武式太极拳	第一学期	零基础可报名。本学期学习武式太极拳功法操“定形”，武郝式太极拳简化49式第一路。	星期四	8:30-10:00	龚艺	A203
		H21	*瑜伽	第一学期	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期学习瑜伽理论知识，以及体式配合呼吸的基础体式串连。（需自备瑜伽垫）	星期五	13:00-14:30	黄小梅	A202
		H22	*瑜伽	第一学期	适合遵医嘱可适当锻炼瑜伽的零基础学员报名。本学期学习瑜伽理论知识，以及体式配合呼吸的基础体式串连。（需自备瑜伽垫）	星期五	14:40-16:10	黄小梅	A202
		H23	*基础瑜伽	第一学期	零基础可报名。本学期通过拉伸和力量练习，缓解关节僵硬，肌肉紧张，改善身体灵活性和平衡能力增强身体柔韧和力量；学习深长而平稳的呼吸法，帮助降低血压，缓解焦虑和压力；改善姿态和体态。（需自备瑜伽垫）	星期四	13:00-14:30	黄蕾	A202
		H24	*传统赵堡太极拳	第一学期	零基础可报名。本学期学习赵堡太极拳养生基础理论，掌握赵堡太极拳养生十五式基本套路。	星期五	13:00-14:30	孙永成	A701
		H25	*传统陈氏太极拳-简化13式	第一学期	零基础可报名。本学期通过了解陈氏太极老架十三式的特点与呼吸配合，学习起势、双手画圈、重心转移、摆扎衣、六封四闭等动作。长期练习有助于改善体态、增强下肢力量，并对神经系统起到良好的调节作用。	星期五	10:10-11:40	李俊	A701
		D16	传统杨氏太极拳	第四学期	适合有一定基础的学员报名。本学期学习太极拳无极桩功、传统杨氏太极拳完整拳架功法、太极拳保健推手功法、太极拳经拳论等，达到调和气血、协调脏腑、疏通经络、增强体质、平衡阴阳、改善生活品质。	星期二	13:00-14:30	徐高雷	A701
		D36	木兰健身扇	第四学期	零基础可报名，木兰健身扇具有轻、重、刚、柔、美、健的特点，造型优美，虚实分明，典美优雅。初步达到健身健美的效果。	星期四	13:00-14:30	李美姿	A701
		D37	木兰单扇	第四学期	适合有基础的学员报名。本学期在原整个套路的基础上，进行提高身法韵味，和演练水平。达到健身健美、优化体态的效果。	星期四	14:40-16:10	李美姿	A701
健康教育	健康管理	L21	围棋（中级）	第四学期	适合有一定围棋基础的学员报名。本学期继续学习围棋的棋形，通过名局欣赏和死活题训练，达到围棋1段的水平。	星期三	10:10-11:40	王成强	A502
		H05	老年慢病营养（食疗）管理	第三学期	零基础可报名。本学期了解老年人脑、骨、肌等方面的健康知识，学习相关营养食疗方法。	星期一	14:40-16:10	王丽	A605
		H15	老年慢病营养（食疗）管理	第四学期	零基础可报名。本学期了解老年身体机能与功能性障碍，学习营养食疗与运动康复方法，重点讲解居家自我康复技能。	星期一	13:00-14:30	王丽	A605
		H12	自助中医反射疗法	第二学期	零基础可报名。本学期以手足反射区（35-62号）为基础，辅助以经络穴位，调理常见健康问题比如腰痛等，提高免疫力和保健康复。	星期三	8:30-10:00	郭拥军	A603
H17	老年心理健康	第二学期	零基础可报名。通过理论讲解、活动体验和学员分享等形式引导学员相信“幸福是一种能力”，并逐步提升自己的情绪管理和沟通能力。	星期五	8:30-10:00	汤艳清	A607		
文化素养	休闲旅游	L05	带着诗歌去旅行：AI诗画游	第二学期	零基础可报名。以诗词为纽带，AI云导览探访名山大川、名胜古迹。本学期结合江南美景、中原历史、边塞风光讲解诗人的名篇名句，介绍写作背景、历史典故、故事传说，寓教于乐感悟诗与远方。	星期五	8:30-10:00	张晔	A605
		L03	易学文化-干支	第三学期	零基础可报名。课程旨在讲述中国人赖以生存的阴阳五行天干地支等二十九个文化符号，内容涵括山医命相卜各个方面。本学期主要讲解天干地支对中国人生活的影响。	星期二	8:30-10:00	徐学斌	A603
		L04	*《易经》讲读	第一学期	零基础可报名。本学期讲解《易经》的基本结构与学习方法，用《易经》中富含的哲学来指导我们当下的生活，提升生活质量，增进智慧，促进晚年生活的和谐与健康。	星期二	10:10-11:40	徐学斌	A603
	国学历史	L10	品诵宋词：古韵雅宋与AI创作	第四学期	零基础可报名。适合对宋词古汉语文化有兴趣并且愿意通过AI辅助工具进行学习的学员。本学期通过学习提升品鉴古代文学宋词作品的文化素养、形成古韵雅宋的语言认同与民族认同。	星期三	14:40-16:10	岳燕	A504
		L17	*成语视角下的中国传统文化	第一学期	零基础可报名。本学期从成语入手，对中国传统文化融会贯通，领略中华文化的博大精深。	星期四	10:10-11:40	辛淑丽	A605
		A30	解锁博物馆艺术密码：中外艺术鉴赏	第二学期	零基础可报名。名画为何永恒？色彩、线条暗藏何种玄机？通过本学期学习，塑造“艺术密钥”，看懂门道，成为名画“解密人”。	星期三	13:00-14:30	孙玥华	A605
	收藏鉴赏	L06	博物馆里的中国史	第二学期	零基础可报名。本学期将继续文物里的极简中国史，历史跨度从春秋战国到南北朝，通过文物结合文字记载的历史，达到透过文物看透历史的效果。	星期二	10:10-11:40	韩冠莹	A605
		L09	*生活中的法律知识	第一学期	零基础可报名。本学期依托司法大数据，汇总、讲解老年群体身边易发的各类型法律问题。从日常生活的权益维护到面对复杂纠纷的妥善处理，并结合大量鲜活案例，生动有趣地为老年朋友们普及生活中的法律小知识，保障老年群体的合法权益。	星期五	10:10-11:40	冷思伦	A504

*班级为本学期新开班级