

附件 1

2020 年春季温州老干部大学课程安排表

序号	课程名称	课程简介	上课时间	上课地点
1	思政讲座	以专题讲座、时事政治、情况通报等形式，向学员宣传、深入解读新思想、新动态，是引领老干部思想政治建设的重要平台。	不定期举办	下吕浦一楼 报告厅
2	智能手机入门 3 班	了解智能手机的发展，学习手机的基本设置、基本功能、网络使用、社交娱乐及应用。	每周一下午 14:00—16:00	下吕浦三楼 电脑教室
3	摄影后期制作初级班	学习数码后期的基本知识和操作技术，完善使一次成像时的不完美，实现理想中的影像。	每周四上午 8:30—10:30	下吕浦三楼 电脑教室
4	声乐兴趣班	初步掌握简谱基础知识，科学发声的训练，歌唱的呼吸，歌唱的状态，歌唱意识的培养和训练。	每周一上午 8:30—10:30	下吕浦四楼 多功能教室（1）
5	形体基础班	通过形体语言的传授和训练，增强身体各部分的协调性和柔韧性，促进肌肉、骨骼线条的美感，塑造更加优美的体态和气质。学习对象为女性，年龄原则上要求 65 周岁以下。	每周二下午 14:00—16:00	下吕浦三楼 排练厅（3）
6	瑜伽	采用理论与实践相结合的教学方法，指导学员通过瑜伽练习，达到增强身体柔韧性、缓解紧张情绪和身体僵硬感的效果。	每周三下午 14:00—16:00	下吕浦三楼 排练厅（3）
7	民族舞	使学员了解民族舞的特点、韵律、舞步，掌握民族舞的艺术技能和表演技巧，提高学员舞蹈艺术的综合素质和表演能力。	每周三上午 8:30—10:30	下吕浦一楼 排练厅（1）
8	中华韵	中华韵是融舞蹈美学、形体艺术之精华，以健身为目的，以舞蹈为载体的形体艺术。通过学习，使学员掌握基本的动作要领，强身健体，塑身立形，提升气质。	每周五上午 8:30—10:30	下吕浦一楼 排练厅（1）
9	太极柔力球	通过教学使学员掌握柔力球的规定套路及合理运用柔力球技术，培养学员协调素质、柔韧素质、平和素质和耐力素质。	每周三下午 14:00—16:00	下吕浦二楼 排练厅（2）

10	太极拳	学习太极拳的基本套路，掌握外型求正、内意求劲、内外求合，提高动作要求和质量，达到强身健体的目的。	每周四下午 14:00—16:00	下吕浦一楼 排练厅（1）
11	太极扇	太极扇是一种风格独特的武术健身项目，融合了太极拳与其它武术、舞蹈的动作。通过学习，使学员掌握太极与扇的挥舞动作用结合，展现飘逸潇洒的美感与武术的阳刚威仪，同时达到强身健体的目的。	每周五下午 14:00—16:00	下吕浦二楼 排练厅（2）
12	书法基础班	让学员了解书法的基本知识和基本理论，初步掌握一种或两种书体的书写规律、结构特征、结构布势和结体方法。	每周一下午 14:00—16:00	下吕浦三楼 书画教室
13	篆刻	了解篆刻的基础知识、分类以及历史发展，学习篆刻工具的使用及基本技法。	每周五上午 8:30—10:30	下吕浦三楼 书画教室
14	油画基础班	通过临摹、写生等色彩基础练习，培养学员的色彩操作能力与塑造能力。循序渐进，理论结合实践，提升学员的艺术素养，感受绘画艺术的魅力。	每周三上午 8:30—10:30	下吕浦三楼 书画教室
15	中国画	本课程以欣赏、临摹宋人小品来研习工笔花鸟画，通过在纸、绢上以线造形的表现手法来感受工笔画中线条的魅力。将所表现出来的物象用分染、罩染、提染等技法进行渲染来完成一整幅作品，从而提高自身的修养、审美能力，陶冶情操。	每周四上午 8:30—10:30	下吕浦三楼 书画教室
16	钢琴	熟练掌握五线谱，学习基本的乐理知识及公众常用的弹奏技巧，进行系统的节奏训练，能深刻地理解作品，达到一定的视奏水平。	每周二上午 8:30—10:30	下吕浦二楼 钢琴教室
17	葫芦丝	解读葫芦丝的历史与文化内涵，讲解葫芦丝的基本结构特点，讲授基本的乐理知识，使学员熟练掌握葫芦丝基本演奏技巧及对乐曲的处理能力。	每周二下午 14:00—16:00	下吕浦四楼 多功能教室（1）
18	古筝	使学员掌握古筝弹奏的基本技巧，提高鉴赏分析和表现作品的的能力，将民乐的古典美融入到生活当中，更好地陶冶情操，不断提升气质修养。	每周三上午 8:30—10:30	下吕浦二楼 古筝教室

19	萨克斯	通过对手指精密动作的训练，正确的呼吸用气，视谱演奏的锻炼，在练习中培养“一心多用”的本领，掌握萨克斯的基本吹奏方法。	每周四下午 14:00—16:00	蛟翔巷校区 六楼器乐室
20	主持与朗诵	通过系统性学习，掌握朗诵过程中的吐字归音以及正确的发声方式，学习朗诵技巧，感受朗诵的高雅艺术氛围，提高艺术修养。	每周四上午 8:30—10:30	下吕浦四楼 多功能教室（1）
21	诗词文学	以“走进古典诗词，滋养精神世界”为出发点，植根传统，借助古典诗词这一载体，通过吟诵、欣赏等方式领略中华文化的博大精深。	每周四下午 14:00—16:00	下吕浦四楼 阅文室
22	非遗造物	通过理论加实操的教学方式，让学员在掌握一定非遗历史文化背景的基础上，通过老师的现场教学与指导开展实操训练，学习非物质文化遗产的制作技艺，感受非物质文化遗产的魅力，增强自身的文化素养。	每周三上午 8:30—10:30	南塘教学点
23	健康讲座	通过教学，使学员对老年常见病有一定认识和了解，合理进行防病、治病及护理、康复的知识和方法。	每周三下午 14:00—16:00	下吕浦一楼 报告厅