

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
1	文史系	1	国学	2023级《论语》名篇鉴赏班	一年	100	王勃威	周五上午	C501	50	通过对《论语》名篇的鉴赏，深入挖掘孔子思想的精华，修养身心，影响后代。	无特殊要求。
2		2	朗诵	2023级朗诵普及1班	一年	100	路 遥	周四上午	B501	60	掌握正确发音方法和语言表达技巧，学习各种文学体裁的朗读方法。	无特殊要求。
3		3		2023级朗诵普及2班	一年	100	王 琦	周三上午	C502	66		
4		4		2023级朗诵普及3班	一年	100	姚丹丹	周二上午	C502	66		
5		5		2023级朗诵普及4班	一年	100	董 捷	周一上午	C501	50		
6		6	英语	2023级旅游英语普及1班	一年	100	侯世新	周一下午	C502	50	练习经典情景口语对话，让英语学习更有趣，更实用。	无特殊要求。
7		7		2023级旅游英语普及2班	一年	100	边志瑶	周二下午	C502	50		
8		8	历史	2022级中国历史班	一年	100	周泽超	周四上午	A103	50	学习中国历史基本知识，了解中国发展历程和重要历史事件。	补招生，无特殊要求。
9		9		2023级中国古代史班	一年	100	周泽超	周一下午	C501	50		无特殊要求。
10		10	诗词创作	2023级诗词创作普及班	一年	100	于卫东	周二下午	C501	50	概括介绍诗词发展历史、解析诗词名篇，讲授诗词格律规则（体式、押韵、平仄、对仗、章法等），指导诗词创作。本课程寓教于乐，趣味高雅，怡人性情，实为老年人学习生活之佳选。	无特殊要求。
11		11		2022级诗词创作2班	一年	100	于卫东	周三上午	C501	25		补招生，需要有一定诗词基础。
12		12	经典电影赏析	2023级经典电影赏析班	一年	100	宋晓雷	周四下午	B501	50	介绍影视艺术的历史发展，对影视作品进行深入的品评。	无特殊要求。
13		13	法律基础知识	2023级法律基础知识班	一年	100	张 佳	周二下午	B501	60	以《民法典》《老年人权益保障法》为主要内容，通过学习该课程做到知法、懂法、守法、用法、尊法。用法律的武器保护自己合法权益不受侵害。	无特殊要求。
14		14	文学创作	2023级文学创作班	一年	100	马欣冉	周四上午	C501	50	学习写作理论知识和技巧，培养散文、小说等多文体创作能力。	无特殊要求。

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
15	书画系	1	楷书	2023级楷书普及1班	一年	100	刘 刚	周五上午	C402	40	魏碑楷书基本笔法及间架结构临摹训练	无特殊要求。
16		2		2023级楷书普及2班	一年	100	郭春恩	周四下午	C402	40	了解楷书分类，讲授楷书笔法解析、结体分析。学习楷书创作需要注意事项。	无特殊要求。
17		3		2022级小楷 初级班	二年	100	蒙古羊	周二下午	C403	10	钟繇小楷书写自然，风格古朴，章法结字有茂密幽深之称。让我们共赴一场心灵之约，纵享魏晋风度。	补招生，需要对小楷有一定基础
18		4	行草	2023级行草普及班	一年	100	徐建国	周三上午	C402	40	探究宋四家米芾行草书经典法帖临摹及学习掌握行草书临创过渡之技法。	无特殊要求。
19		5	篆书	2023级篆书普及班	一年	100	成兴平	周四下午	C401	40	以《吴昌硕石鼓文》和西周金文《墙盘》为课程内容，进一步深入学习篆书基本笔法、字法，提高临摹能力。字字解析、单字过关。	无特殊要求。
20		6	硬笔 书法	2023级硬笔书法普及班	一年	100	吴振华	周二下午	B604	50	文征明小楷硬笔、毛笔临摹，掌握笔法、部首、字法规律，作品临创。	无特殊要求。
21		7	写意 花鸟	2023级写意花鸟普及1班	一年	100	张少培	周五上午	B406	25	初步认识写意花鸟画的表现形式并能掌握基本的调墨、用笔的方法	无特殊要求。
22		8		2023级写意花鸟普及2班	一年	100	张树苹	周三上午	C403	25	以芥子园画谱为基础，结合古今名画鉴赏临学，在熟练掌握梅兰竹菊、动物花卉、山水、人物屋宇等刻画的基础上，结合实践写生增强学员的观察力、创造力和表现力。	无特殊要求。
23		9		2023级写意梅花普及班	一年	100	王忠厚	周一上午	B606	30	了解中国历代文人墨客赞美梅花的诗文，欣赏中国历代画梅大师的梅花作品；以现代中国画梅大家王成喜梅花作品为主要教材，学习其枝杆的结构和墨色技法，由浅入深逐步掌握写意梅花。	无特殊要求。
24		10	写意 山水	2022级写意 山水中级班	二年	100	马江波	周四上午	C403	10	以拍摄图片为模板，讲解构图，如何写生进行创作	补招生，需要对写意山水画有一定基础

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
25	书画系	11	工笔花鸟	2023级工笔花鸟普及1班	一年	100	孙文星	周三下午	B606	30	工笔画以白描勾勒造型结构，采用分染、罩染、点染、接染等技法上色，表现力非常丰富，使描绘物像栩栩如生，富丽典雅。	无特殊要求。
26		12	工笔花鸟	2023级工笔花鸟普及2班	一年	100	苏春莲	周二上午	B606	30	欣赏、临摹名家名作，体会工笔画的特殊表现技法，通过学习培养耐心、细致的良好生活态度，提高审美能力。	无特殊要求。
27		13	油画	2023级油画普及1班	一年	100	庄 蕊	周四上午	C406	30	用简单的方法学会用油画丰富细腻的颜料画出缤纷多彩的世界	有油画绘画基础者。
28		14		2023级油画普及2班	一年	100	姜彦琦	周四下午	C406	50	油画是一种以油彩为主要材料进行绘画的艺术形式，是西方绘画的主要传统之一。它具有良好的延展性和颜料浓郁度高的特点，被广泛应用于肖像、风景、抽象和各种主题的画作中。	无特殊要求。
29		15	彩铅	2023级彩铅普及班	一年	100	庄 蕊	周五上午	B604	50	从绘画基础知识着手，掌握彩铅画的绘画技巧。	无特殊要求。
30		16	简笔画	2023级简笔画普及班	一年	100	周国霞	周一下午	B604	50	学习简笔画的基础知识、结构与比例、步骤和技法。	无特殊要求，建议剪纸专业辅修。
31		17	钢笔画	2023级钢笔画普及班	一年	100	王玉林	周三下午	B604	50	学习钢笔画基本技法，训练单个物体（树木、花草）的画法，了解钢笔画写生的方法与步骤。	无特殊要求。
32		18	水粉	2023级水粉普及班	一年	100	高学辉	周三上午	C406	50	学习色彩的基础知识，工具材料使用，作画步骤，静物、风景画学习。	有素描基础，无色盲，色弱者。
33		19	素描	2023级素描普及班	一年	100	姜彦琦	周二下午	B605	50	素描是指用单色或简单的颜色的工具描绘对象的轮廓、体积、结构、空间、光线、质感等基本造型要素的绘画方法。	无特殊要求。

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
34	综合系	1	智能手机应用与手机摄影	2023级手机应用与手机摄影1班	一年	100	苏伟宁	周二下午	B401	50	学习手机基础功能、手机安全、手机常用APP等；学习手机摄影基础知识、构图和摄影技巧，熟悉图片后期处理方法。	需自备智能手机
35		2		2023级手机应用与手机摄影2班	一年	100	苏伟宁	周三下午	B401	50		
36		3	短视频抖音制作	2023级短视频抖音制作普及1班	一年	100	王 震	周一下午	B401	50	学习手机短视频的拍摄、剪映软件的使用、抖音视频上传等。	需自备智能手机
37		4		2023级短视频抖音制作普及2班	一年	100	王 震	周四下午	B401	50		
38		5		2023级短视频抖音制作普及3班	一年	100	于春来	周三上午	B401	50		
39		6		2023级短视频抖音制作普及4班	一年	100	于春来	周五上午	B401	50		
40		7	绘声绘影	2023级绘声绘影班	一年	240	王 震	周五上午	B404	50	学习视频剪辑、合并、添加音乐、特效等内容，制作电子相册、家庭影片。	有一定电脑基础，喜欢视频制作。
41		8	摄影	2023级摄影普及1班	一年	100	刘如真	周一下午	B404	50	摄影基础理论、相机结构与功能、拍摄手法、相机使用。	无特殊要求。
42		9		2023级摄影普及2班	一年	100	蔡家伟	周二下午	B404	50		
43		10		2023级摄影高级班	一年	100	蔡家伟	周三上午	B404	30	了解摄影史，培养学员的拍摄思路。	具有一定的摄影基础。
44		11	摄影后期	2023级摄影修图普及1班	一年	240	刘如真	周一上午	B404	45	学习图像处理软件Photoshop的使用、后期思维及技法等。	具有一定摄影基础。
45		12		2023级摄影修图普及2班	一年	240	孙国才	周三下午	B404	45		
46		13		2023级摄影修图提高班	一年	240	孙国才	周二上午	B404	10		

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制(年)	学费(元/学年元/学期)	代课教师	上课时间	上课地点	招生名额	课程简介	招生对象
47	综合系	14	茶艺	2023级茶文化与茶艺普及1班	一年	100	何静	周二上午	C505	45	了解茶叶历史、分类，学习基础茶式、泡茶方法，感受茶道魅力，体会饮茶情趣。	无特殊要求。
48		15		2023级茶文化与茶艺普及2班	一年	100	张小玲	周三下午	C505	45		
49		16		2023级茶文化与茶艺普及3班	一年	100	康丽	周四上午	C505	45		
50		17		2023级茶文化与茶艺普及4班	一年	100	康丽	周五上午	C505	45		
51		18	形象设计	2023级形象礼仪班	一年	100	郭爱霞	周一上午	C503	50	培养美感，学习社交礼仪，学会选择适合自己的服装与妆容搭配。	无特殊要求。
52		19	花卉养殖	2023级花卉养殖班	一年	100	邵宝岩	周一下午	C507	50	学习花卉栽培、盆景种植、绿植养护等知识。	无特殊要求。
53		20	旅游文化	2023级旅游文化及攻略班	一年	100	芦希	周四下午	C507	50	了解国内主要旅游路线，学习旅游景点的历史、人文、民俗、饮食等内容。	无特殊要求。
54		21	微电影制作	2023级微电影拍摄与制作普及班	一年	100	宋晓雷	周五上午	C507	20	了解微电影的基本结构及创作方法，学习微电影的创作思路。	具有一定的摄影基础及视频制作基础。
55		22	剪纸	剪纸班	一年	100	张云仙	周五上午	C508	20	学习剪纸的历史发展，了解剪纸的种类，学习掌握常见剪纸方法和技巧	无特殊要求。
56		23		剪纸创作班	一年	100	张旺红	周三上午	C508	20	深入学习掌握常见剪纸方法和技巧，创作精美剪纸作品	具备剪纸基础知识与剪技
57	24	手工制作	布艺堆绣手工班	一年	100	孟秀任	周二下午	C508	20	学习珠子编织、布艺堆绣。	无特殊要求。	
58	25		衍纸手工班	一年	100	周国霞	周一上午	C508	20	学习立体衍纸制作（主要是卷纸装饰、制作）。		
59	26		绳结钩织手工班	一年	100	樊小兰 徐彦妮	周一下午	C508	36	学习各种手工编织装饰品、挂件、钩织玩偶、花朵、小饰品、包等系列作品。		

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
60	综合系	27	棋文化与棋类	2023级围棋班	一年	100	贺劲雷	周三下午	C508	36	学习围棋文化，掌握下围棋技巧。	无特殊要求。
61		28		2023级象棋班	一年	100	李 增	周二上午	C508	36	学习象棋文化，掌握下象棋技巧。	
62		29		2023级五子棋班	一年	100	焦中其	周四下午	C508	36	学习五子棋文化，掌握下五子棋技巧。	
63		30	烘焙	烘焙短培1班	半年	50	关 心	周二上午	C607	50	学习西式甜品（饼干、蛋挞、蛋糕、桃酥、面包等）的制作方法 & 简单装饰。	身体健康，无传染性疾病。西式甜品中所用动物油等食材， 未标注清真食品 字样，对此有特殊要求的学员，请谨慎报名。
64		31		烘焙短培2班	半年	50	关 心	周二下午	C607	50		
65		32		烘焙短培3班	半年	50	关 心	周三上午	C607	50		
66		33		烘焙短培4班	半年	50	关 心	周三下午	C607	50		
67		34	烹饪	2023级凉菜调制班	一年	100	郭福威	周二上午	C608	50	学习并掌握常见凉菜制作方法与技巧，感受美食文化。	身体健康，无传染性疾病。烹饪制品中所用部分酱料等食材， 未标注清真食品 字样，对此有特殊要求的学员，请谨慎报名。
68		35		2023级家常炒菜1班	一年	100	何维强	周二下午	C608	50	学习家常菜制作方法，掌握家常菜烹饪技巧与方法，感受美食文化。	
69		36		2023级家常炒菜2班	一年	100	郭福威	周四上午	C608	50		
70		37		2023级家常炒菜3班	一年	100	何维强	周三下午	C608	50		
71		38		2023级家常炒菜4班	一年	100	郭福威	周四下午	C608	50		
72	39	2023级中式面点班	一年	100	陈晓芳	周三上午	C608	50	了解中式面点常用原料，学习掌握中式面点的制作方法与技巧。			

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
73	舞 体 系	1	瑜 伽	2023级哈他瑜伽班	一年	100	常 静	周一下午	A204	35	哈他瑜伽主要练习如何控制身体和呼吸，对神经系统、各种腺体有较大益处，帮助学员保持身体、心灵、精神三者平衡。	限女性，70周岁以下，患有高血压、低血压、心脏病、皮肤病、骨质疏松等疾病者禁报。需签订安全协议。
74		2		2023级理疗瑜伽班	一年	100	常 静	周三上午	A204	35	运用理疗手法和瑜伽体式相结合，通过一系列练习，缓解人体某些方面的不适；通过呼吸练习，增强心肺功能，促进脏器血液循环，改善消化功能；通过静坐冥想，改善神经紧张，缓解压力。	
75		3		2023级舞韵瑜伽班	一年	100	张 梦	周三下午	A204	35	舞韵瑜伽是将瑜伽体式和舞蹈元素进行了融合，再跟随优美的音乐进行舞动。主要学习单腿站立平衡训练、从站立到坐立的衔接及其它体式衔接。	
76		4		2023级普拉提班	一年	100	汪 洋	周五上午	A204	35	通过锻炼人体深层的小肌肉群，认识骨性标志，找到身体中立位，加强骨盆稳定练习和脊柱灵活性训练。	
77	民 族 舞	5	民 族 舞	2023级民族舞普及1班	两年	100	张韵凡	周四下午	A205	50	学习民族舞蹈基础知识和基本动作，了解民族舞蹈的不同风格和特点。	70周岁以下，限女性
78		6		2023级民族舞普及2班	两年	100	刘晓宇	周一上午	A205	50		
79		7		2023级民族舞普及3班	两年	100	张瑞清	周五上午	A209	55		
80	舞 蹈 形 体	8	舞 蹈 形 体	2023级舞蹈形体普及1班	两年	100	郭 亮	周一上午	A209	55	通过课程学习，掌握形体训练的基础知识及技能，提高身体的协调性，矫正不良姿态，提高审美，塑造健康优美形象。	限女性，70周岁以下，无心脏病及血栓病史。
81		9		2023级舞蹈形体普及2班	两年	100	祁 芳	周一下午	A205	50		

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
82	舞 体 系	10	时装 表演	2023级时装表演普及班	两年	100	马 玥	周二上午	A205	50	进行形体拉伸练习和基础站姿、上步转身、基础走姿训练，掌握服装表演的基础知识和基本技能，达到舞台服饰展演的基本要求。	70周岁以下，限女性，身高不低于162cm。
83		11	旗袍 走秀	2023级旗袍走秀普及1班	两年	100	章少英	周四上午	A209	55	该课程主要学习穿着旗袍行走、上步转身、身体定位等动作要领，展现优美姿态。	
84		12		2023级旗袍走秀普及2班	两年	100	吕惠芹	周一上午	A309	55		
85		13	健身 舞	2023级健身舞普及1班	两年	100	刘 莉	周一下午	A209	55	该课程主要学习以大众性、流行性民族民间舞蹈动作为基础，以自然性和韵律性为特征相结合的舞蹈。	限女性，70周岁以下，无心脏病及血栓病史。
86		14		2023级健身舞普及2班	两年	100	刘 莉	周二下午	B301	45		
87		15		2023级健身舞普及3班	两年	100	杨宁娣	周二下午	A205	50		
88		16	新疆 舞	2023级新疆舞普及1班	两年	100	王庆媛	周四上午	B301	45	学习新疆舞基本功，掌握基本手位、步伐及音乐节拍。	70周岁以下，限女性。
89		17		2023级新疆舞普及2班	两年	100	张韵凡	周五上午	A205	50		
90		18	古典 舞	2023级古典舞普及1班	两年	100	魏怀超	周三下午	A209	55	学习古典舞基本功，进行身韵八大元素练习及音乐节奏的训练。	70周岁以下，限女性。
91		19		2023级古典舞普及2班	两年	100	贾 颖	周四下午	B301	45		
92		20	国标 舞	2023级国标舞普及1班	两年	100	李春河	周三上午	A209	55	通过国标舞课程学习，可以修心养性、健身美体；增益情智、提升气质；展示才艺、完善自我。	70周岁以下，限招男性40名。
93												70周岁以下，限招女性40名。
94												21

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
95		22	交谊舞	2023级交谊舞普及班	两年	100	杨俊红	周三下午	C201	80	学习传统式和自由式交谊舞，掌握10种舞蹈的基本动作、花样套路和基本技巧，锻炼身体，活跃文化生活。	70周岁以下，限招男性40名。
96												70周岁以下，限招女性40名。
97	舞体系	23	柔力球	2023级柔力球普及1班	两年	100	王淑侠	周二上午	A309	45	学习柔力球 A 类套路《飞龙二套》和B类套路《我们都是追梦人》。	70周岁以下，限女性
98		24		2023级柔力球普及2班	两年	100	王淑侠	周四上午	A309	45		
99		25	健身气功	2023级健身气功普及1班	两年	100	文建兰	周一上午	B301	45	学习健身气功《大舞》、《易筋经》等功法。	70周岁以下。
100		26		2023级健身气功普及2班	两年	100	文建兰	周三下午	B301	45		
101		27	太极拳	2023级太极拳普及1班	两年	100	宋莉芬	周三上午	B301	45	学习传统杨氏太极拳八式，基本功、桩功训练。	70周岁以下。
102		28		2023级太极拳普及2班	两年	100	翟董君	周二上午	B301	45		
103	声乐系	1	京剧	2023级京剧普及1班（青衣）	一年	100	陶丽丽	周四下午	C201	40	中国戏曲历经八百余年，传承悠久，是中国传统文化艺术的重要组成部分。从京剧诞生到成为“国粹”走进黄金时代二百多年，京剧是我们中国影响最大的一种戏曲剧种，分布地是以北京为中心，遍及全国，它是在徽戏和汉戏的基础上，又吸收了一些戏曲的优点和特长逐渐演变而形成的。清代乾隆五十五年（1711年）起，原在南方演出的三庆、四喜、春台、和春四，四大徽班陆续进入北京，后又吸收了一些地方民间曲调，通过不断的交流、融合，最终形成京剧。	热爱京剧艺术，肢体协调，身体健康，有一定京剧基础的学员。
104		2		2023级京剧普及2班（老生）	一年	100	刘京	周四上午	C201	40		

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
105	声乐系	3	秦腔	2023级秦腔普及1班（生角）	一年	100	徐保林	周二下午	C201	20	学习标准陕西关中语系演唱，发音、吐字、前后鼻音的区分、字头字尾的归韵，掌握手式、动作、眼神、表情相结合的运用方式。	热爱秦腔艺术，肢体协调，身体健康，有一定秦腔基础的学员。
106		4		2023级秦腔普及2班（旦角）	一年	100		周一下午	A103	40		
107		5	宁夏山花儿	2023级山花儿普及班	一年	100	马琦	周三下午	A103	30	“花儿”又称“少年”，是流传在甘肃、宁夏、青海、新疆等地区的一种民歌，实际上是一种高亢山歌，具有高亢激昂、声音嘹亮、委婉细腻等特点。2016年宁夏山花儿被列入国家非物质文化遗产名录。	不建议患有高血压、心脏病者报读。
108		6	乐理基础知识	2023级乐理基础知识普及班	一年	100	胡银平	周一下午	C113	130	学习简谱、五线谱，掌握基础乐理、基本节奏，学习视唱，提升音乐素养。	无特殊要求
109		7	合唱指挥	2022级合唱指挥中级班	一年	100	朱救菘	周四上午	C113	40	学习了解合唱指挥的基本职责、任务及基本要求，掌握合唱击拍的基本图示、合唱指挥表现的手法及指挥手法，在广泛参与合唱实践和排练的基础上来理解、表现和体验音乐。	补招生。 1. 热爱合唱指挥，身体健康、肢体协调； 2. 具备较高的专业音乐理论知识（如对节奏节拍的把握，基本视唱的把握，作品情感的正确处理等）； 3. 有参加过合唱指挥或合唱团体的经历； 4. 报名时应特别注意：合唱指挥班是声乐系合唱指挥班，不是艺术团合唱团！

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
110		8	声乐	2023级声乐初级1班	一年	100	王红娜	周一上午	C305	90	通过声乐基础训练和声乐技巧训练，加强声音训练提高识谱能力，使学员能够熟练演唱经典歌曲、通俗歌曲等。	无特殊要求
111		9		2023级声乐初级2班		100	王 川	周一下午	C208	130		
112		10		2023级声乐初级3班		100	王衍超	周二上午	C208	130		
113		11		2023级声乐初级4班		100	马强	周三上午	C305	90		
114		12		2023级声乐初级5班		100	杨华	周三上午	C207	90		
115		13		2023级声乐初级6班		100	石丽华	周四上午	C208	130		
116		声乐系		14		声乐	2023级声乐提高1班（女子）	一年	100	朱敕蕤		
117	15		2023级声乐提高2班（男子）	一年	100		钱晓玲	周五上午	C208	40	补招生。 1. 热爱唱歌，身体健康、肢体协调，限男性； 2. 具备较高的专业音乐理论知识（如对节奏节拍的把握，基本视唱的把握，作品情感的正确处理等）； 3. 有过参加合唱团的经历。	

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
118	器乐系	1	古琴	2023级古琴普及1班	一年	400	祁 艳	周四下午	B302	30	学习古琴文化简史、弹琴身法与心法、减字谱辨识，视唱练耳、左右手基础指法习练。学习琴曲《凤求凰》、《阳关三叠》等。	零基础学员，学校提供教学设备。
119		2		2023级古琴普及2班	一年	400	刘艳莉	周四上午	B302	30		
120		3	二胡	2023级二胡普及1班	一年	100	万莉媛	周四下午	C203	40	学习二胡基础理论知识，基本演奏方法，D调和G调的音阶及练习曲、乐曲。	零基础学员，需自购乐器。
121		4		2023级二胡普及2班	一年	100	万莉媛	周五上午	C204	40		
122		5	古筝	2023级古筝普及1班	一年	400	杨丁玲	周二下午	B304	24	学习古筝基础知识和技能，掌握演奏姿势、基本指法和典型节奏型，系统学习1至3级筝曲，加强和巩固基本功。	零基础学员，学校提供教学设备。
123		6		2023级古筝普及2班	一年	400	勉文静	周一下午	B304	24		
124		7		2023级古筝普及3班	一年	400	周晓雪	周四下午	B304	24		
125		8	扬琴	2023级扬琴普及班	一年	400	沙梦璇	周三下午	A206	15	认读简谱，学习掌握正确的演奏方法，能双手配合演奏简单的扬琴名曲。	零基础学员，学校提供教学设备
126		9	电子琴	2023级电子琴普及1班	一年	400	赵曼琳	周二下午	B305	30	学习电子琴基本演奏方法和基础乐理知识。	零基础学员，学校提供教学设备。
127		10		2023级电子琴普及2班	一年	400	韩 瑜	周一上午	B305	30		
128		11	钢琴	2023级钢琴普及1班	一年	400	郭乃菽	周四上午	C301	25	学习钢琴基本知识及技法技巧，认读五线谱，掌握正确的弹奏方法，以及课程相对应的乐理知识。	招收零基础学员，学校提供教学设备。
129		12		2023级钢琴普及2班	一年	400	许 玥	周四下午	C303	25		
130		13		2023级钢琴普及3班	一年	400	赵 珍	周一上午	C302	25		
131		14		2023级钢琴普及4班	一年	400	陈雪涛	周一下午	C303	25		
132		15		2023级钢琴普及5班	一年	400	雷佳玲	周四下午	C301	25		
133		16	手风琴	2023级手风琴普及班	一年	400	孙承武	周三下午	C202	30	学习基本演奏方法、风箱运用、指法及入门练习。	零基础学员，手指灵活，学校提供教学设备。

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
134	器乐系	17	萨克斯	2023级萨克斯普及班	一年	100	何 凯	周二上午	C202	40	学习掌握萨克斯基本演奏方法，综合练习乐曲，正确运用各种演奏技巧。	零基础学员，手指灵活，建议报考年龄不超过70周岁，需自购乐器。
135		18	葫芦丝	2023级葫芦丝普及1班	一年	100	彭 亮	周三上午	C408	35	学习bB葫芦丝正确的演奏姿势，熟练掌握指法和吐音技巧，能吹奏简单乐曲。	零基础学员，听力较好，手指灵活，需自购乐器。
136		19		2023级葫芦丝普及2班	一年	100	彭 亮	周五上午	C408	35		
137		20	陶笛	2023级陶笛普及班	一年	100	马 霞	周二上午	C408	35	学习正确的演奏姿势，熟练掌握指法，能吹奏简单曲目。	零基础学员，听力较好，手指灵活，需自购乐器。
138		21	琵琶	2023级琵琶普及班	一年	400	仇 莎	周三上午	B601	20	学习琵琶基础知识，学习掌握读谱和基本弹奏技法技巧。	零基础学员，学校提供教学设备。
139		22	电吹管	2023级电吹管普及1班	一年	100	何 凯	周四上午	C202	40	学习电吹管的初级演奏技能，与电吹管相关的乐理基础知识。授课使用罗兰（rolan）系列电吹管教学。	建议报考年龄不超过70周岁，要求听力、手指正常，需自带乐器及相关设备。
140		23		2023级电吹管普及2班	一年	100	张宁福	周四下午	C204	40	学习常见电吹管的基本操作使用方法。基本吹奏方法。气息手指的练习。正确运用各种演奏技巧。	
141		康养保健系	1	中医养生	2023级保健按摩班	一年	100	王爱武	周五上午	C602	50	学习中医经络和穴位达到预防和治疗疾病，了解中老年常见疾病的自我按摩及常见疾病概念、手法等基本知识。
142	2		2023级中医养生1班		一年	100	惠建峰	周五上午	C603	50	学习中医养生保健的基本内容、特点和原则，掌握用中医养生保健方法。	无特殊要求。
143	3		2023级中医养生2班		一年	100	殷振海	周三上午	C603	50		无特殊要求。
144	4		2023级推拿班		一年	100	张 宝	周二下午	C602	50	学习推拿的渊源和发展概况，经络的概念、循行路线及规律，推拿功法的基本姿势和练功方法及推拿作用原理。	无特殊要求。

宁夏老年大学2023—2024学年招生一览表

序号	系别	序号	专业名称	班 级	学制 (年)	学费 (元/学年 元/学期)	代课 教师	上课 时间	上课 地点	招生 名额	课程简介	招生对象
145	康养保健系	5	饮食与健康	2023级食疗班	一年	100	惠建峰	周四上午	C603	50	学习中医保健理念、特点;食疗药膳调理作用、滋养作用、保健作用的主要机理和保健原则。	无特殊要求。
146		6		2022级食疗班	一年	100	惠建峰	周三下午	C603	20		补招生, 无特殊要求。
147		7		2023级营养与健康班	一年	100	张欣	周一上午	C601	50	学习老年人所需的营养素、老年人在不同生理和病理情况下对营养的要求, 以及我国的营养政策等内容。	无特殊要求。
148		8	老年疾病防治	2022级中老年疾病防治班1班	一年	100	刘 华	周二上午	C603	25	学习使学生们了解和掌握老年常见病的发病原因、临床表现、预防和护理的基本理论知识。	补招生, 无特殊要求。
149		9		2022级中老年疾病防治班2班	一年	100	区人民医院专家团队	周二下午	C603	27		
150		10	老年心理学	2023级健康幸福课堂1班	一年	100	杨建庆	周五上午	C601	50	学习掌握出现身心健康问题时怎样进行调节, 并熟练运用情绪管理方法技巧, 帮助更多人群解决人际关系障碍、婚姻家庭矛盾、子女教育不良、情绪调节障碍、失眠记忆力下降、学习动力不足、社会适应性差等问题, 降低焦虑障碍患病率和抑郁症患病率, 达到愉悦身心、延年益寿的目的。	无特殊要求。
151		11		2023级健康幸福课堂2班	一年	100	刘灵芝	周二下午	C601	50		无特殊要求。
152		12	护理	2022级婴幼儿护理班	一年	100	胡向莲	周二上午	C602	30	学习婴幼儿小儿童年龄分期及各阶段、各系统的解剖生理的特点及日常护理要点。	补招生, 无特殊要求。
153		13		2022级健康防护班	一年	100	区人民医院专家团队	周一下午	C602	40	学习老年人生理、心理、社会需求和常见健康问题与疾病的特点, 掌握老年人常见健康与安全问题和常见病的护理要点。	补招生, 无特殊要求。