

## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
文史系	1	国学	《诗经》鉴赏短培班(新)	50	王勃威	周二上午	C502	60	《诗经》是中国诗歌的开山之作,学习、欣赏中国古代诗歌,必须从《诗经》开始;用中文进行诗文创作,同样离不开《诗经》所开辟的文学传统。本课程讲解《诗经》的由来和传承历史,并对其部分重要篇章进行精细解读。	无特殊要求。
	2	英语	2020级旅游英语中级班	50	徐 林	周四上午	C502	20	掌握旅游专用词汇、短语,练习经典情景对话。	招收具有一定英语基础学员。采取电话报名,考核录取的方式进行,报名人数按照录取人数的1.5:1设定,按照报名先后顺序报满为止。
	3	诗词创作	2021级诗词创作班	50	于卫东	周四上午	C501	15	解析诗词范例,讲授诗词格律基础知识,指导诗词创作。	招收具有诗词创作基础学员。采取电话报名,考核录取的方式进行,报名人数按照录取人数的1.5:1设定,按照报名先后顺序报满为止。
	4	健康心理学	2021级老年健康心理学1班	50	徐月枝	周五上午	C503	20	通过学习帮助学员排解心理压力,减轻心理焦虑、睡眠障碍等问题。	无特殊要求。
	5		2021级老年健康心理学2班	50	徐月枝	周二下午	C501	10		
	6		健康心理学短培1班(新)	50	邱洪流	周二下午	C502	50		
	7		健康心理学短培2班(新)	50	张蕾蕾	周一上午	B501	50		
	8	法律基础知识	2021级法律基础知识班	50	张 佳	周四下午	B501	35	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。
	9	经典电影赏析	2021级经典电影赏析班	50	刘宝云	周一下午	C503	25	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。

## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
书画系	1	写意人物	写意人物短培班(新)	50	王忠厚	周一下午	B606	23	掌握人物头像及全身比例、人物线描,临摹中国传统绘画,提高绘画技能和艺术素养。	无特殊要求。
	2	简笔画	2021级简笔画1班	50	周国霞	周一下午	C507	20	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。
	3		2021级简笔画2班	50	周国霞	周二上午	C507	16		
	4	钢笔画	2021级钢笔画班	50	王玉林	周三下午	C507	20	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。
综合系	1	智能手机	智能手机应用短培4班(新)	100	苏伟宁	周二下午	B401	55	学习微信支付、群收款、滴滴打车、掌上公交、网络购电、预订酒店、医院挂号、传输照片、清理内存、蓝牙传送、个人热点、手机购物等功能的操作。	需自备智能手机。
	2		智能手机应用短培5班(新)	100	于春来	周三上午	B401	55		
	3		智能手机应用短培6班(新)	100	于春来	周三下午	B404	55		
	4		智能手机应用短培7班(提高)(新)	100	王震	周四上午	B401	55	学习手机导航、云盘使用、手机图片后期处理、手机视频录制及剪辑、配乐等特效编辑。	
	5	手机摄影	手机摄影短培5班(新)	100	苏伟宁	周三下午	B401	55	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。
	6		手机摄影短培6班(新)	100	苏伟宁	周四下午	B401	55		
	7		手机摄影短培7班(新)	100	苏伟宁	周五上午	B401	55		
	8		手机摄影短培8班(新)	100	王震	周一上午	B401	55		
	9		手机摄影短培9班(新)	100	王震	周一下午	B401	55		

## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
综合系	10	图片处理	图片处理短培班(提高)(新)	240	于春来	周四下午	B404	50	学习图像处理软件Photoshop的操作方法和技巧。	能够较熟练地操作电脑。
	11		摄影后期短培班(提高)(新)	240	孙国才	周二上午	B404	50	学习图像处理软件Photoshop的使用、后期思维及技法等。	具有一定摄影功底及Ps基础的学员。
	12	护理	居家养老护理短培班(新)	50	胡向莲	周二上午	C508	66	学习和掌握老年居家护理的基本专业护理知识和技能。	无特殊要求。
	13		母婴护理短培班(新)	50	胡向莲	周二下午	C602	66	学习和掌握孕妇、产妇和新生儿的基本专业护理知识和技能。	无特殊要求。
	14	养生	食疗短培班(新)	50	惠建峰	周四上午	C602	66	学习食物性能、配伍和食用方法,利用食物维护健康、防治疾病。	无特殊要求。
	15	形象设计	形象礼仪短培班(新)	50	郭爱霞	周一上午	C603	45	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。
	16	烘焙	烘焙短培5班(新)	50	关 心	周二上午	C607	35	学习饼干、蛋挞、蛋糕、桃酥、面包等西式甜品的制作方法及简单装饰。	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,请审慎报名。
	17		烘焙短培6班(新)	50	关 心	周二下午	C607	35		
	18		烘焙短培7班(新)	50	关 心	周三上午	C607	35		
	19		烘焙短培8班(新)	50	关 心	周三下午	C607	35		
	20	剪纸	2020级剪纸1班	50	张云仙	周五上午	C508	30	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。
	21		2020级剪纸2班	50	张旺红	周四下午	C508	30		无特殊要求。
	22	手工制作	2020级手工制作初级班	50	周国霞	周一上午	C508	30	学习香包制作、盘绣绣法及剪纸衍生品的设计与制作。	无特殊要求。
	23	老年保健	老年疾病防治班	50	刘 华	周二上午	C508	20	学习人体九大系统的解剖位置和老年常见病、多发病的病因、症状和防治。	无特殊要求。
24	旅游文化	2021级旅游文化及攻略班	50	芦 希	周四下午	C602	20	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。	

## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
舞 体 系	1	健康 养生舞	健康养生舞短培班（新）	50	祁 芳	星期一上午	B301	40	健康养生舞是以中医基础理论为指导，以生命发展规律为依据，通过调理来达到提高体质、防治疾病、延年益寿的目的。该课程既保留了传统五脏养生方法的元素，又增加了人们喜爱的舞蹈元素，集养生和舞蹈一体，满足老年群体对养生和娱乐的需求。	70周岁以下。
	2	健身舞	2020级健身舞中级班	50	祁 芳	星期三上午	A205	10	学习成品舞组合练习。	有较好的舞蹈基础，70周岁以下。
	3		2020级健身舞初级班	50	刘 莉	星期二上午	A209	10		
	4	哈他 瑜伽	2021级哈他瑜伽班	50	杨 爽	星期一下午	A204	5	通过对哈他瑜伽课程学习，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，68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。
	5		哈他瑜伽短培班	50	付美娜	星期一上午	A204	8		
	6	阴瑜伽	2020级阴瑜伽初级班	50	胡合义	星期二上午	A204	10	学习静态瑜伽体式和道家呼吸方法，从脚掌、脚踝开始锻炼，刺激脚掌重要穴位，打开全身结缔组织空间，让身体维持在阴阳平衡的健康状态。	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。
	7	理疗 瑜伽	2020级理疗瑜伽初级班	50	朱会芳	星期四下午	A204	12	认识关节方向和肌肉，锻炼腹部核心肌群，激活与稳定骨盆，加强脊柱灵活性训练。	限65周岁以下女性，需签订安全协议，骨质疏松症患者禁报。
	8	舞韵 瑜伽	2020级舞韵瑜伽中级班	50	赵金梅	星期四上午	A204	15	舞韵瑜伽是将瑜伽体式和舞蹈元素进行揉和，跟随优美的音乐进行舞动；练习舞韵瑜伽可以帮您提升气质、塑造形体、陶冶情操。	限女性，68周岁以下，须有练习瑜伽或舞蹈1年以上的学员方可报名，患有高血压、低血压、心脏病、皮肤病、骨质疏松等疾病者禁报。

## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
舞体系	9	舞韵瑜伽	2020级舞韵瑜伽初级班	50	赵金梅	星期二下午	A204	15	舞韵瑜伽是将瑜伽体式和舞蹈元素进行柔和,再跟随优美的音乐进行舞动;练习舞韵瑜伽可以帮您提升气质、塑造形体、陶冶情操。	限女性,68周岁以下,须有练习瑜伽或舞蹈1年以上的学员方可报名,患有高血压、低血压、心脏病、皮肤病、骨质疏松等疾病者禁报。
	10		舞韵瑜伽短培班	50	张 梦	星期三下午	A204	5		
声乐系	1	宁夏山花儿	宁夏山花儿短培班(新)	50	(待 定)	周二下午	C307	56	宁夏山花儿是一种自娱性山野歌曲,有广泛的群众基础和浑厚的民俗文化内涵,通过该课程学习可以达到愉悦自我、怡情解闷、吐纳情感的效果。	无特殊要求。
	2	声乐	声乐短培13班(新)	50	梁嘉欣	周一下午	C207	84	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。
	3		声乐短培14班(新)	50	陈倩楠	周二下午	C308	56		
	4		声乐短培15班(新)	50	潘彩霞	周三上午	C305	84		
	5		声乐短培16班(新)	50	樊永佳	周三下午	C308	56		
	6		声乐短培17班(新)	50	齐 娜	周四下午	C305	84		
	7		秦腔	2021级秦腔1班	50	徐保林	周一上午	C201		
	8	2021级秦腔2班		50	徐保林	周二下午	C201	20		
		9	男子合唱	2021级男子合唱班	50	杨 智	周三上午	C207	16	学习基础乐理知识和基础声乐技巧,进行气息、声音、谱面训练。

## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
器乐系	1	琵琶	琵琶短培班(新)	200	刘艳琨	周二上午	B601	35	学习琵琶基础知识,学习掌握读谱和基本弹奏技法技巧。	招收零基础学员。
	2	萨克斯	2020级萨克斯初级1班	50	魏云鹏	周四下午	C204 乐器 综合 教师	10	学习掌握C、G、F调两个八度音阶,学习D大调、降B大调音阶,熟练运用颤音、前倚音、断音的演奏技法。	采取线下电话报名,考核录取的方式进行。熟识五线谱,熟练掌握C大调、G大调两个调式和基本节奏型,有一定的视奏能力和吹奏表现力。
	3	钢琴	2021级钢琴中级班	300	任靖怡	周三下午	C302 钢琴 教室	13	巩固弹奏六组升种调、降种调的四个八度音阶、琶音,熟练掌握连奏中手腕的运动、跳音的正确弹奏方法、双音连奏的正确弹奏方法连奏和歌唱性连奏的科学弹奏法。	采取线下电话报名,考核录取的方式进行。能够识谱、唱谱并熟练弹奏C、G、D大调音阶、琶音及和弦,掌握基本节奏型,技法技巧熟练,有一定的弹奏表现力。
	4	古琴	2020级古琴初级1班	200	刘艳莉	周一下午	B302 古琴 教室	13	学习古琴视唱练耳,左右手基础指法习练。学习琴曲《卧龙吟》《良宵引》《关山月》。	采取线下电话报名,考核录取的方式进行。熟练掌握右手基础八法、小撮大撮及轮指的弹奏、左手按音、泛音指法及抬起、分开等指法的弹奏,由一定识读减字谱能力,能看懂减字谱对应的指法,有一定识谱唱谱能力。
	5		2021级古琴初级1班	200	祁 艳	周三下午	B302 古琴 教室	9	学习古琴视唱练耳,左右手基础指法习练。学习琴曲《秋风词》《渔翁调》《凤求凰》。	采取线下电话报名,考核录取的方式进行。熟练掌握右手基础八法及大撮小撮的弹奏,左手按音、泛音及抬起指法,具备一定识读减字谱能力,能够看懂减字谱对应的指法,能够弹奏琴曲《仙翁操》。

## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
器乐系	6	古筝	2020级古筝初级1班	200	勉文静	周一上午	B304 古筝 教室	6	熟练掌握演奏基本技能，系统学习2至3级传统及现代古筝曲目。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。能够正确唱谱、视奏，准确弹奏基本指法，掌握双手弹奏快四点指法、摇指及左手按滑音等技巧，节奏准确。
	7		2020级古筝初级2班	200	勉文静	周二下午	B304 古筝 教室	7		
	8		2020级古筝中级班	300	刘 茹	周一上午	B303 古筝 教室	9	学习提高基本功练习，熟悉古筝转调（G调），提升乐曲演奏的表现力，学习《出水莲》《瑶族舞曲》《香山射鼓》。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。掌握古筝基本的弹奏技法，如左手按滑音、摇指、双手琶音，有双手弹奏的基础，有一定的表现力，能够达到古筝五级演奏水平。
	9		2020级古筝高级班	300	刘 茹	周三上午	B304 古筝 教室	11	巩固G调技法技巧，学习《寒鸦戏水》，了解古筝A调技法技巧，学习《春江花月夜》等曲目。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。掌握古筝基本的弹奏技法，如左手按滑音、摇指、双手琶音、扫摇，有双手弹奏的基础，有一定的表现力，能够达到古筝七级演奏水平。
	10	扬琴	2020级扬琴初级4班	200	沙梦璇	周三上午	C409 扬琴 教室	6	学习掌握C大调、F大调、单竹轮音、单弹轮理论、双声部双手配合等弹奏技法、技巧。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。具有识谱、唱谱的基础能力，熟练掌握D大调G大调基本节奏型，技法技巧熟练，具有基础视奏能力，有一定的弹奏表现力。

## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
器乐系	11	二胡	2020级二胡中级1班	50	梁 静	周二上午	C203 乐器 综合 教室	23	进一步提高基础技巧，学习掌握控制运弓力度的变化。根据乐曲情感的需要，采用不同弓段、不同弓速的演奏方式进行练习。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。掌握六个基本调上中下三个把位内的音阶，有识谱能力，能够熟练掌握常用节奏型，了解并适当运用揉弦、上下滑音、顿音等演奏技巧，运弓流畅自如。
	12		2020级二胡高级2班	50	梁 静	周五上午	C203 乐器 综合 教室	18	学习提升连续十六分音符以上的快速运弓，快速分解和弦的琶音演奏能力，熟练掌握准确掌握内外弦、快速换把、跳把等技巧。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。掌握六个基本调上中下三个把位内的音阶，手型标准，识谱能力较好，能够熟练掌握常用节奏型，揉弦，上下滑音，顿音，颤音等演奏技巧掌握并运用，运弓流畅自如，演奏时有一定的表现力。
	13	电子琴	2020级电子琴初级1班	200	赵 珍	周三上午	B305 电子 琴教 室	15	学习巩固弹奏一升一降二个八度音阶，熟练掌握连奏、跳音弹奏方法，正确弹奏音符时值。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。。能够识谱、唱谱，熟练掌握基本节奏型和技法技巧，能够进行电子琴音色、节奏调节等简单操作，熟练弹奏C大调G大调F大调音双手二个八度音阶，弹奏电子琴简单曲目。
	14	手风琴	2020级手风琴初级2班	200	孙承武	周三上午	C202 乐器 综合 教室	20	熟练掌握左手三角贝司（大和弦）、调音、连音、半连音的演奏方法，学习切分音、符点等演奏技巧。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。掌握手风琴简单的演奏技巧、五线谱基本知识，有读谱、识谱的能力，有一定的演奏表现力。



## 宁夏老年大学2021—2022学年第二学期招生一览表

系别	序号	专业名称	班 级	学费 (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
器乐系	15	陶笛	2020级陶笛初级2班	50	马 霞	周五上午	C202 乐器 综合 教室	20	熟练掌握指法，学习演奏技巧，吹奏简单陶笛曲目。	采取线下电话报名，考核录取的方式进行。有半年及以上12孔陶笛学习吹奏基础，具有识简谱的能力，熟练掌握12孔陶笛CFG三种基础指法和基本吹奏技巧。