

广东省妇女儿童活动中心老人大学

2015 年春季招生简章

广东省妇女儿童发展指导中心（以下简称中心）是省妇联下属的事业单位。中心座落在五羊新城、珠江岸边，毗邻珠江新城，环境优美。中心成立了“广东省妇女儿童活动中心老人大学”，以“老有所学，老有所乐，增长知识，丰富生活，陶冶情操，促进健康，服务社会”为办学宗旨，师资团队优秀、教学设备先进，开设有特色的各类培训课程，欢迎广大朋友踊跃报读。

报读须知

- 1.招生对象：凡居住在广州市内，身体健康能坚持参加学习的广大朋友均可报读。
- 2.学制：半年、一年、两年。
- 3.课程设置：开设电脑、书画、声乐、舞蹈、钢琴、民族器乐、保健养生、摄影、手工制作等专业课程。
- 4.报名手续：新学员凭身份证、退休证和本人小一寸半身免冠彩色近照两张报名入学，老学员凭学员证注册缴费。
- 5.报名缴费时间：新学员从2014年12月1日起开始报名，逢周一至周六，上午8:30至11:30,下午14:00至16:30
- 6.报名地点：广州市越秀区五羊新城明月一路22号广东省妇女儿童活动中心大楼一楼收费处。
(公共汽车五羊新村站B9、B21、53、89、194、197、263、266、225、230、37、130、189、204、252、51、51A、122、122A、195、301、301A、303、303A、305、562、781、836、882、138、44、222、节假日公交专线2、高峰快线19；
地铁5号线五羊邨站B出口，往广州大桥方向步行至明月一路转入100米即可)
- 7.开学日期：2015年3月9日（周一）(周二至周五上课的开学日期顺延)
- 8.上课周数(次)和时间：17至18周(次)，A段08:30—10:00、B段10:15—11:45，C段14:30—16:00
- 9.学校报名系统将按学员报名先后顺序自动安排座位，请年满70周岁或视力达不到0.5的学员报名时提供有效证明，以便安排座位时给予酌情照顾。
- 10.报名前请根据本人兴趣爱好和时间安排等慎重考虑所报课程，报名后原则上不予退班、换班。如因特殊原因需要退班、换班，请在开学后的一周内,凭发票办理换班（每人只限换一次），学校将收取手续费10元；若因个人身体原因不能继续学习者，请在开学后的一周内提供医院相关证明，凭发票申请退费，经校方确认同意后方可退费，并收取手续费20元，逾期均不予办理。

报名咨询电话：020-87398363、87345377、87358786、87358585

中心网址：<http://www.gdfezx.com/>

课程设置：

(注：标注★为新开班 未标注的为续开班)

专业	序号	班名	上课时间	上课地点	学制	学费 (元/学期)	任课老师	课程简介	老师简介
书画类	1	楷书基础	周五C段	303	两年3	210	何冠洲	学习书法基础理论和楷书书写技能，能独立摹写和临写《九成宫醴泉铭》，并创作合乎章法的作品，提高书法鉴赏水平。	广州市书法家协会会员，师从其外公秦粤生以及连登、李伟、周正山先生，对欧阳询的楷体造诣尤深。
	2	行书基础1	周二B段	303	一年2	210		掌握书法基础理论和行书书写技能，能独立临摹《王羲之兰亭序》书体，创作合乎章法的书法作品，提高书法鉴赏水平。	
	3 ★	行书基础2	周二A段		一年1				

专业	序号	班名	上课时间	上课地点	学制	学费 (元/学期)	任课老师	课程简介	老师简介
书画类	4	国画山水基础	周二 B 段	311	两年 3	210	霍兆章	学习国画山水基础知识，学习用笔的基本要领和技法，学习国画山水的写生和创作。	广东省书画艺术研究会会员，广州市职业书画协会副会长，师从施云翔、陈永康先生。
	5	国画写意花鸟基础 1	周四 B 段	303	两年 3	210	陆家鑫	以“求同存异”速成法与传统教学相结合，用启发式讲解与示范，教授国画写意花鸟的画法与构图。	高级讲师，中国书画家协会理事、中国书画研究院艺术顾问，曾获国家级国画 4 金 2 银奖。
	6	国画写意花鸟基础 2	周四 C 段		一年 2				
	7	素描基础 1	周三 B 段	207	两年 3	220		学习素描基础知识，掌握整体观察、正确步骤、立体观点、脑、眼、手协作的方法。	
	8	素描基础 2	周三 C 段		一年 2				
	9★	素描基础 3	周一 C 段	207	一年 1	220	黄洁文	素描是一种正式的艺术创作，是一切绘画的基础，以单色线来表现直观世界中的事物，更着重结构和形式。	2013 年毕业于广州美术学院国画系，持有高级中学教师证，在多家少儿培训机构担任国画、素描老师。在校期间多幅作品获得中国画学院留校名额。
	10	国画花鸟基础	周三 B 段	303	两年 2	210	吉元宁	学习花鸟画基本技法及传统画法，含用笔用色、造型构图。提高学员对绘画艺术的审美能力和中国花鸟画法的表现能力。	师从广州美术学院王肇民、黎雄才等诸先生，研修于广州美术学院周大集教授及吉梅文教授工作室。多年来从事美术教学工作，有丰富的教学经验。
	11	线描景物速写	周一 A 段	303	两年 2	220	文志	讲授形体结构、透视、比例、运用不同形式的线条去表现绘画对象，逐步掌握钢笔画的技法特点和速写表现技能。	已获中等职业学校艺术三级美术师资格，受聘于广州画院广州当代美术研究中心“特聘画家”职位。
	12	初级水彩画	周一 B 段	303	三年 2	210		教学以景物、风景、人物为内容，讲授基础素描、色彩知识、构图形式、循序渐进。逐步掌握水彩画技能。	
电脑类	13★	计算机网络基础	周三 C 段	310	一年 1	310	胡莉雄	学习互联网浏览器基础知识，掌握浏览网页、收藏网址、搜索信息、开通电子邮箱、接发电子邮件、下载图片文本、在线听音乐、在线看视频，以及应用程序的下载、安装、运行等使用电脑技能。	毕业于广州大学师范物理专业，原广州市第十六中学计算机高级教师。
	14	电脑基础	周四 B 段	310	一年 2	310	徐文俊	从计算机基础开始,介绍电脑的使用、数码相机等数码设备与电脑的连接、上网聊天、文件下载、上网购物等。	毕业于陕西科技大学计算机科学与技术专业，已获网络管理技师技能证书。
摄影类	15	RAW 图像摄影与计算机处理	周六 A 段	313	两年 3	390	谭培	利用 RAW 影像格式进行后期处理，学习掌握图像处理的基础知识及技能，提高摄影水平。	国家专业高级摄影师，国家一级艺术家。美国摄影学会、英国皇家摄影学会成员。
	16		周六 B 段		两年 2				
	17		周六 C 段		两年 3				
	18	摄影电脑使用基础与 RAW 调整	周一 C 段	313	两年 3	390		结合现代电子学科，融入摄影教材新知识，让学员通过两年摄影电脑与后期图像调整的系统衔接学习，充分提高摄影水平。	
	19★	数码摄影基础	周四 A 段	210	一年 1	200	徐文俊	学习数码相机的使用、相片的构图，人物、风光、夜景的摄影技巧，数码相片的后期处理与电子相册软件的使用。	毕业于陕西科技大学计算机科学与技术专业，已获网络管理技师技能证书。
	20★	数码摄影提高	周二上午 9:00—11:00	210	一年 1	220	何肃凯	了解数码相机的基本结构和摄影基础理论，掌握摄影的基本规律和标准方法，熟练地运用数码相机的自动模式拍摄照片。	从上世纪七十年代初开始学习摄影，师从多位专业摄影师，长期从事电脑教学工作，在网上发表一百多篇游记和摄影作品。
外语类	21	大胆开口说英语	周五 A 段	307	两年 3	190	何明明	采用中老年人最容易接受和喜欢的教学方式，在轻松愉快的课堂气氛中鼓励学员们大胆开口说英语。	曾任高中英语教师，现在多个培训机构任英语教师。
	22	英语口语入门	周三 A 段	307	一年 2	190		通过多种形式的课堂口语练习，帮助学员们在短时间内掌握用英语进行日常交流的能力。	

专业	序号	班名	上课时间	上课地点	学制	学费 (元/学期)	任课老师	课程简介	老师简介
外语类	23	出国旅游英语 1	周二 C 段	307	两年 3	190	何明明	通过多种形式的课堂口语练习，帮助学员们在短时间内掌握用英语进行日常交流的能力。	曾任高中英语教师，现在多个培训机构任英语教师。
	24★	出国旅游英语 2	周二 A 段		两年 1			通过各种口语训练，游戏、绕口令和学唱英语歌等形式，提高学习英语的兴趣。	
	25★	唱歌学英语	周二 B 段	201	一年 1	190			
	26	英语基础 1	周三 B 段	307	两年 3	190	张循方	采用新时代老年大学基本教程，从基础英语开始，学习语调、语法、基本句法等。	原中山大学外语学院英语讲师，广州市科技翻译协会会员，先后在报刊、杂志上发表过 150 多篇译文。
	27★	英语入门	周二 B 段	307	两年 1	190	饶彩凤	通过对国际英标的初步认识，学习掌握一些词汇，运用这些词汇进一步学习英语简单会话，达到能与人简单交流、表达的目的。	广东省教育学院英语系本科毕业，从事英语教育三十多年。近年来参与老人大学教学，研究积累了很多行之有效的教学方法。
声乐类	28	声乐基础 1	周四 C 段	201	两年 3	190	邓坤莲	学习声乐基础理论知识，对唱歌发声的基本原理和方法有较清楚的理解和认识。	毕业于广东人民艺术学院声乐系，现任星海声乐副教授，中国音乐家协会会员。
	29	声乐基础 2	周一 B 段	201	两年 3	190	温蝉菩	以美声教学为基础，学习声乐知识，帮助学生掌握歌唱的方法。	星海音乐学院毕业，主修钢琴、声乐等，现任广东外语外贸大学南国商学院音乐教师。
	30	声乐养生 2	周四 B 段	201	一年 2	190	利坤莹	系统地学习科学的呼吸和发声方法，结合歌曲进行学习，加强声乐基础知识训练，提高个人的音乐修养。	毕业于星海音乐学院音乐教育专业本科，长期从事音乐教育工作。
	31★	声乐养生 1	周四 A 段		一年 1				
	32★	“咽音”练声歌唱技法	周二 C 段	201	两年 1	190	李志中	把抽象深奥的声乐理论，用形象生动的语言配以电脑挂图、照片、模型和自身示范，使学员看得见摸得着，较快地理解练声和歌唱技巧。	原广州合唱团副团长、广州市音乐家协会常务理事、广州地区“咽音”练声法传承人。曾与全国著名歌唱家郭兰英、吴雁泽、刘秉义、程志、戴玉强、董文华等同台献艺。
	33	有氧声乐 1	周五 A 段	201	两年 3	190	孙小坡	改变传统的声乐训练方法，以训练人体肌能为主要手段、通过人体发声器官，呼吸器官、共鸣器官及身体各个部位协调运动，来完成歌唱的目的。	毕业于山东曲阜师范学院，中国电视音乐家协会广东省分会副会长，曾获全国“德艺双馨”、“青少年艺术节”、“香港国际声乐比赛”优秀指导老师。
	34	有氧声乐 2	周五 B 段		两年 2				
	35★	音乐欣赏与乐理视唱	周二 A 段	201	一年 1	190		领悟音乐的魅力，提高视唱视奏的综合素质，陶冶身心的愉悦心情，提升对音乐艺术欣赏能力。	
	36★	混声基础	周二 A 段	201	一年 1	190	李莊	掌握正确的歌唱姿势、呼吸方法和发声方法，从而达到行腔自如地演唱歌曲之目的。	广州市音乐家协会会员，毕业于星海音乐学院师范系。
	37	钢琴基础 1	周二下午 14:00-15:30	308	两年 3	410	陈洁英	熟练键盘，认识五线谱，学习乐理、和声、曲式等音乐基础知识，掌握弹奏技巧。	毕业于星海音乐学院师范系，中学一级音乐教师，获广州市人民政府颁发的终生教育奖。
	38	钢琴基础 9	周二下午 15:40-17:10		两年 2				
	39★	钢琴基础 2	周二 B 段		两年 1				
钢琴类	40	钢琴基础 3	周一 B 段	306	两年 3	410	赖元菁	学习钢琴入门的基础知识，包括姿势、手形、断奏、连奏、调奏等基本弹奏法，了解五线谱的基本常识。逐步学会弹奏简单的钢琴小曲。	毕业于星海音乐学院钢琴系，长期从事钢琴教学工作。
	41	钢琴基础 4	周四 A 段	306	两年 3	410	何冬琴	简要介绍钢琴，认识键盘，学习五线谱和音乐基本知识，学习常用音符，学习简单的演奏。	毕业于华南师范大学学前教育专业，长期从事钢琴、电子琴、古筝教学工作。
	42	钢琴基础 5	周四 B 段	306	两年 3	410	温蝉菩	学习钢琴演奏技巧，掌握手形，掌握节奏，理解句子划分。	星海音乐学院毕业，主修钢琴、声乐等，现任广东外语外贸大学南国商学院音乐教师。
	43	钢琴基础 8	周一 A 段		两年 2				
	44	钢琴基础 6	周二 B 段	306	两年 3	410	林哲恒	学习钢琴五线谱，掌握规范的钢琴演奏方法与基础乐理知识。	毕业于广州大学音乐学院，双学士，主修钢琴，持有教师资格证。
	45★	钢琴基础 12	周二 A 段		两年 1				

专业	序号	班名	上课时间	上课地点	学制	学费 (元/学期)	任课老师	课程简介	老师简介
钢琴类	46	钢琴基础 7	周三 A 段	306	两年 3	410	陈凯	快乐学琴，学琴快乐。带领老年朋友轻松愉快学琴，学习五线谱乐理知识，掌握钢琴断奏、连奏的弹奏方法。	毕业于西江大学音乐系。曾多次被暨南大学老人进修学院被评为优秀教师，现在多个培训机构担任钢琴老师，教学经验丰富。
	47	钢琴提高	周三 B 段	306	两年 3	420		加强技术训练等常规学习，弹奏中外优美的歌曲和乐曲，深入了解乐曲的意境、风格和创作背景，提高学员们的音乐表现力。	
	48★	钢琴基础 10	周四 B 段	308	两年 1	410	黄丽明	学习五线谱、节奏指法和琴键的基本乐理，双手固定范围内同向、反向及交替各种协调训练后，达到双手在键盘上自由游走的程度。	毕业于广州市第二幼儿师范学校，有近十年的钢琴教学经验。2014 参加美国奥德西国际钢琴比赛中国赛区获铜奖。
	49	钢琴基础 11	周五 C 段	308	两年 2	410	陈颖	讲解键盘基础知识，钢琴弹奏的基本知识和技能，认识五线谱。提高对音乐作品的欣赏能力。	毕业于华南师范大学音乐学院，主修钢琴。
	50★	简谱钢琴自弹自唱	周三 B 段	308	一年 1	420	孙小坡	锻炼自身的协调能力，达到自娱自乐、开心健康的目的，并自我在艺术追求中掌握一门陶冶情操的技术。	毕业于山东曲阜师范学院，中国电视音乐家协会广东省分会副会长，曾获全国“德艺双馨”、“青少年艺术节”、“香港国际声乐比赛”优秀指导老师。
	51★	钢琴即兴伴奏	周一 B 段	308	一年 1	450	李莊	把钢琴演奏技巧、键盘和声手法、作曲理论知识结合起来，对有限的旋律进行再创造——编配，并在键盘上体现出来。需有两年钢琴学习的基础。	广州市音乐家协会会员，毕业于星海音乐学院师范系。
民族器乐类	52	古筝基础 1	周四 B 段	315	两年 2	400	何冬琴	从零开始学习音乐基础知识和基本演奏方法。学习的教材是用简谱，学习的乐曲是大家耳熟能详的歌曲和地方小调。	毕业于华南师范大学学前教育专业，长期从事钢琴、电子琴、古筝教学工作。
	53★	古筝基础 3	周五 C 段		两年 1				
	54	古筝基础 2	周五 A 段	315	两年 2	400	黄亮	分辨古筝音色、音高、音域分布，学习勾、托、抹指法入门。学习弹奏古筝入门基础练习曲和乐曲。	毕业于星海音乐学院，从事古筝教学多年，每年培养大批老年、少年学员通过古筝考级并获优秀成绩。
	55★	古筝基础 4	周一 B 段		两年 1				
	56	二胡基础 2	周三 A 段	314	一年 2	300	陈志坚	学习二胡基础知识，掌握基本演奏技巧。	中国音乐协会二胡学会会员、民族管弦乐学会九级。
	57	二胡技术提高 1	周二上午 9:00—11:00	314	一年 2	320		巩固二胡基本演奏方法，提高演奏技巧。	
	58★	二胡技术提高 2	周三 B 段		一年 1				
	59	琵琶入门	周二 C 段	314	一年 2	300	赵冲	琵琶小而轻便，声音优美动听，用最简单的方式教授，学员可在较短的时间内学会弹奏小曲。学习琵琶能活动手指，很好地锻炼左右脑分工，陶冶情操。	出身于音乐世家，4 岁习琴，现任广州民乐团著名琵琶演奏员、广府文化岭南音乐理事长、广东省音乐家协会会员、月泉国乐专业培训机构教学总监。
	60★	琵琶兴趣	周四 A 段		一年 1				
	61★	葫芦丝提高	周四 C 段	314	一年 1	320	伍锡恒	学习葫芦丝吹奏技巧，学会吹奏初级乐曲。	中国民族管弦乐学会葫芦丝巴乌专业委员会会员、省音乐家协会葫芦丝巴乌学会常务理事。
舞蹈类	62★	中国民族民间舞 1	周四 B 段	204	一年 1	190	李健华	根据中老年人身体、生活和心理特点精心编排，用通俗易懂、简洁幽默的语言，由浅入深、先易后难进行教学。	持有北京舞蹈学院中国舞教师 4 级资格证，现在多家老人大学、企业单位任舞蹈教师。
	63★	中国民族民间舞 2	周一 C 段	206	一年 1	190	陈志霞	运用舞蹈的肢体动作，提高学员身体的柔软度，并强调对头、颈、肩、腰及四肢的耐力、肌力和韧力的训练，激发舞蹈艺术潜能。	持有北京舞蹈学院中国舞教师资格证。现在广州多家老人大学及单位任舞蹈教师。
	64★	中国民族民间舞 3	周一 C 段	204	两年 1	190	陈立	了解和掌握中国民族民间舞蹈基本知识，运用舞蹈的基本功训练，塑造健康、健美体形，培养高雅风度和气质。	星海音乐学院舞蹈专业，原辽宁省军区政治部舞蹈演员，获北京舞蹈学院六级中国舞教师资格。

专业	序号	班名	上课时间	上课地点	学制	学费 (元/学期)	任课老师	课程简介	老师简介
舞蹈类	65	形体 纤体舞 2	周四 A 段	204	一年 2	190	周赛荔	运用舞蹈的基本功训练，将气息和形体的伸、拉、提、吸，提炼成健康身心的要素，结合中国舞蹈的表现形式，达到塑身、纤体的锻炼效果。	曾是广州军区文工团、武汉歌舞团舞蹈演员，长期在多个企业单位任舞编教师。
	66★	形体 纤体舞 1	周二 C 段		一年 1				
	67★	形体 纤体舞 3	周二 A 段		一年 1				
	68	形体梳理 3	周一 B 段	206	一年 2	190	杨俐	通过形体训练，培养自我形体调控能力，塑造出优雅的体态，提升女性魅力。	近十年一直从事舞蹈培训工作，现于多家健身中心任教。
	69★	形体梳理 2	周三 B 段	204	一年 1				
	70★	综合舞蹈 3	周六 C 段	206	一年 1				
	71★	形体梳理 1	周三 B 段	206	一年 1	190	梁冰云	运用舞蹈肢体的科学方法，强调对头、颈、肩、腰、手和腿等部位的耐力、肌力和韧力的针对性训练，预防肩周炎、颈椎疼痛等。	在多个艺术培训机构任舞蹈和形体梳理课教师，有多年教学经验。
	72	综合舞蹈 4	周四 B 段	206	一年 2	190	陈带好	加强综合舞蹈基本功训练。要求学员有一些舞蹈基础，年龄在 70 岁以下。	广东省舞蹈家协会会员，参与创编多个舞蹈节目在全国、省获奖。
	73★	形体梳理 4	周三 B 段	304	一年 1	190		运用舞蹈肢体的科学方法，强调对头、颈、肩、腰、手和腿等部位的耐力、肌力和韧力的针对性训练，预防肩周炎、颈椎疼痛等。	
	74	中国民族民间舞 5	周三 B 段	403	一年 2	190	何少仪	通过不同民族各种风格迥异舞种的学习，让学员在身体各部位表现力及舞蹈意识等方面得到有效训练，提高自身的欣赏力。	持中国舞教师资格证，长期任教于多间学校、公司及健身俱乐部，教学经验丰富。
	75★	塑身舞蹈	周二 C 段	206	一年 1	190		课堂上伴随着优美的音乐歌声舞动起来，愉悦心情，健美身体。	
	76★	埃及舞基础	周一 C 段	205	半年	200	苏菲	埃及肚皮舞是一种专为女性设计的全身运动，通过锻炼腰腹、胸部、臀部和手臂，提高身体的弹性和柔韧性，有效延缓衰老。	擅长中国舞、埃及舞、印度舞，在多个机构任教，具有很丰富的教学经验。
	77★	埃及舞提高	周二 C 段						
	78	民族舞 1	周五 A 段	304	一年 2	190	王颖	风情醇厚、多彩多姿的中国民族民间舞蹈在中国历史文化长河中世代生息演进。以其绚丽的风采深得中国各族人民和时间各国朋友的喜爱，是世界舞蹈宝藏中的瑰丽之花。	毕业于华南师范大学中国舞专业，现任职于广东舞蹈学校专业课老师。曾任广州歌舞剧院舞蹈演员，在职期间出演舞剧、音乐剧、歌舞剧等优秀作品，参加多次全国性专业舞蹈比赛，荣获奖项。
	79★	中国民族民间舞 4	周六 A 段	304	一年 1	190			
	80★	中国民族民间舞 6	周六 B 段						
	81★	中国古典舞	周五 B 段	304	一年 1	190		本课程让学员学习和舞动古典舞的优美舞姿，在了解历史发展的背景中更好的习舞，爱舞，搭配上中国古典传统的乐器，使得舞蹈会更加风韵婉约。	
	82	民族舞 2	周二 B 段	204	一年 1	190	黄卫平	系统掌握民族舞基本元素、艺术技巧，使舞姿更优美、标准、规范，给学员带来健康快乐。	拥有多年舞蹈教学经验，于多家老人大学及培训机构担任舞蹈教师。
83★	综合舞蹈 5	周四 C 段	206	一年 1	190	通过学习蒙古健身舞、当代舞等，使学员能够掌握舞种的舞蹈技术技巧和具体要求，增强体质，身心愉悦。			
84★	中国舞 1	周四 C 段	204	一年 1	190	钱穗屏	了解和掌握形体与舞蹈基本知识，提高正确的姿势控制能力，塑造健康、健美体形，培养高雅风度和气质。	毕业于广东省舞蹈学校青年舞蹈艺术班，持有北京舞蹈学院中国舞四级教师证，编排了一批舞蹈优秀作品。	
85★	中国舞 2	周二 B 段	304						
86	综合舞蹈 1	周五 A 段	204	两年 3	190	麦卫文	学习认识形体舞、古典舞、民族民间舞、当代舞等不同的舞蹈类型的知识，提高自身的艺术修养和气质。	持有北京舞蹈学院中国舞考级教师证，长期从事成年舞蹈和形体训练教育。	
87	综合舞蹈 2	周五 B 段							

专业	序号	班名	上课时间	上课地点	学制	学费 (元/学期)	任课老师	课程简介	老师简介		
舞蹈类	88 ★	基本形体与民族舞蹈	周一 A 段	204	一年 1	190	宋旻靛	学习舞蹈中的站姿、手位位置，练习舞蹈的基本形态，增强学员们的节奏感、协调感及舞感。	毕业于星海音乐学院舞蹈专业，现为广东省剧院国家级演员，曾获第九届世界华人艺术节优秀指导教师奖、第七届国际音乐艺术大赛优秀导师奖。		
	89 ★	芭蕾舞	周一 B 段	204	一年 1	190		以健身为目的,将芭蕾特有的那种优雅内涵融入其中，难度较低让头部，肩部和臀部能够完美地达到平衡，减轻慢性头晕、缓解记忆力下降。			
	90 ★	异国风情舞	周一 C 段	304	一年 1	190		感受异国音乐节奏，通过学习她们的舞蹈了解异国不同的民族心理、审美情趣、风俗习惯、居住环境、经济基础等文化现象。			
时尚类	91 ★	时尚模特基础	周二 A 段	206	一年 1	190	梁艳影	初步掌握模特身体力度柔软与弹性的训练，基本掌握正确站姿造型和模特的基本走法。	曾获 CCTV 模特大赛优秀奖。		
	92 ★	时尚模特提高	周二 B 段								
保健类	93	精解瑜伽	周四 C 段	304	两年 3	200	陆爱平	在了解人体基本运动的正确位置的前提下温和伸展及有控制的练习，从而加强自身耐受力。	专业瑜伽教师，取得亚洲瑜伽协会专业学院瑜伽导师资格证。		
	94	调理瑜伽	周三 A 段	304	两年 3	200		调整统一身心，改进新陈代谢和提高内部机能，使人体的各大系统达到最佳平衡状态。			
	95	保健瑜伽	周六 C 段	304	一年 2	220		通过练习调整统一身心，改进新陈代谢和提高内部机能，使人体的各大系统达到最佳平衡状态。			
	96 ★	生活瑜伽	周二 A 段	304	一年 1	200		遵循“瑜伽来源于生活，生活无处不瑜伽”的理念，根据四季的身体状况编排体式，正确掌握呼吸与动作的配合，享受真正自在的“生”和“活”。			
	97	印度瑜伽初级 2	周一 B 段	304	一年 2	200	刘玉仙	通过体位法、呼吸法、与静坐冥想提高人体的新陈代谢，配合肢体操练，循序渐进进行练习，改善全身血液循环，舒缓紧张和疲劳。	广东省瑜伽协会会员，在多个单位任瑜伽老师。		
	98 ★	印度瑜伽初级 1	周一 A 段		一年 1						
	99 ★	印度瑜伽提高 1	周四 B 段	304	一年 1	200		加强伸展，扭转，平衡，耐力和强化心肺功能的练习。通过刺激人体潜在能量来促进身体健康。加强记忆能力等。			
	100 ★	印度瑜伽提高 2	周四 A 段								
	101 ★	清心瑜伽提高	周二 C 段	304	一年 1	200	林虹	通过呼吸调息、动静平衡、身心统一等练习，调节生理机能，提高免疫力。	多年来在广州市内多个健身活动中心、专业瑜伽场所任教。		
	102 ★	养生瑜伽提高	周三 C 段	304	一年 1	200		通过呼吸控制、冥想及体式练习，达到养生抗老，强身健体。			
	103 ★	太极拳基础	周一 A 段	206	半年	200	黄兰英	学习太极拳24式基本常识，掌握基本的身法、手法和步法。	广州武术协会二级教练，国家武术六段，曾获全国太极拳大赛中年组 24 式太极拳第一名。		
	104 ★	太极拳提高	周四 A 段	206	半年	200		学习三十二式太极拳。它以杨式太极拳为主，是初段位太极拳的继续与深入发展，更是大众强身健体、修身养性的最好方式。			
	105	奇门遁甲	周二 C 段	305	两年 3	240	李品贤	奇门遁甲是古代著名三大预测学之一，俗称三世。从国学易经最基础内容讲起，由浅入深，层层深入，让大家在传统文化中再进一个台阶。	师从中国六壬泰斗徐华教授，学用奇门多年，在中国高等教育易经研究院多所学校开设奇门课程。		
	106	六爻信息学	周一 C 段	305	一年 2	240		在学习六十四卦卦名，卦辞，爻辞，再配上十二地支，六亲关系，并结合他们之间的五行生克去判断事情的走势。			

专业	序号	班名	上课时间	上课地点	学制	学费 (元/学期)	任课老师	课程简介	老师简介
保健类	107	经络保健基础	周三 B 段	305	一年 2	190	廖宗力	以经络穴位基本知识为基础，结合临床及日常生活最多见疾病，阐述每个疾病最简单、最有效的治疗、预防、保健的方法。	广州中医药大学在读硕士，具有中医临床经验。2010 年获全国“华佗林”针灸技能操作大赛“一等奖”。
	108★	经络点穴按摩基础	周三 A 段	305	一年 1	190		结合临床实践病例与生活实际，阐述十二条正经经络及奇经八脉在养生延年、防病保健中的应用。	
	109★	中医药膳	周四 A 段	311	半年	190	杨贞	学习中医药膳与中医学基本理论，常用药、食材的性味功用，不同季节、年龄的养生药膳，常见的食疗药膳，药膳施用禁忌。	广州中医药大学中医学专业硕士，中西医结合临床专业博士，先后于广东省第二中医院、广州中医药大学第一附属医院参与临床工作，具有一定的临床经验，对颈肩腰腿痛、月经病、乳腺病、内科疾病的诊疗有较深体会。
烹饪类	110★	节气节令养生烹调理论班	周二 A 段	305	一年 1	190	李永康	学习二十四节气节令养生知识，掌握家庭烹调技能。	持有中厨、西厨、一级营业师、一级服务师证书，曾在黄金商贸培训学院餐饮系和东山区定点职业培训考证部任老师。
	111★	节气节令养生烹调实操班	周三上午 10:00—11:30	烹饪室	一年 1	400		通过老师示范，讲解以及学员动手操作，基本掌握家庭烹调技巧（每节课一荤一素一主食，学员可自行品尝）。	
	112	家庭点心 1	周一 C 段	烹饪室	一年 2	380	欧宝莲	自制家庭点心、家庭厨艺等（每节课实操两种点心，学员可自行品尝或带走）。	中式面点高级技师。在多家老人大学任教，所授课程广受学员欢迎。
	113	家庭点心 2	周三 C 段						
手工类	114★	立体串珠	周二 C 段	311	一年 1	200(材料费另计)	卢真平	通过立体串珠的练习，使老人们在动手、动脑的学习过程中，娱乐身心。	热爱手工制作工艺，能用小小的珠子，制作出各种形态各异的小动物、日常用品，已获教师资格证。
	115★	创意粘土	周三 B 段	311	一年 1	200(材料费另计)	黄柯	通过捏塑的活动，结合各式配件及旧物利用，培养学员的动手能力及欣赏美和创造美的能力。	专职粘土创意捏塑教师，从事捏塑教学长达 7 年之久，在不断实践中积累了丰富的捏塑制作教学经验。

周末班：

(注：标注★为新开班 未标注的为续开班)

专业	序号	班名	上课时间	上课地点	学制	学费 (元/学期)	任课老师	课程简介	老师简介
舞蹈类	1★	中国民族民间舞 4	周六 A 段	304	一年 1	190	王颖	风情醇厚、多姿多姿的中国民族民间舞蹈在中国历史文化长河中世代生息演进。以其绚丽的风采深得中国各族人民和时间各国朋友的喜爱，是世界舞蹈宝藏中的瑰丽之花。	毕业于华南师范大学中国舞专业，现任职于广东舞蹈学校专业课老师。曾任广州歌舞剧院舞蹈演员，在职期间出演舞剧、音乐剧、歌舞剧等优秀作品，参加多次全国性专业舞蹈比赛，荣获奖项。
	2★	中国民族民间舞 6	周六 B 段						
	3★	综合舞蹈 3	周六 C 段	206	一年 1	190	杨俐	通过形体及各民族舞蹈的训练，改善肢体的灵活性及协调性，配合优美的音乐，达到身心放松，促进身体健康。	近十年一直从事舞蹈培训工作，现于多家健身中心任教。
保健类	4	保健瑜伽	周六 C 段	304	一年 2	220	陆爱平	通过练习调整统一身心，改进新陈代谢和提高内部机能，使人体的各大系统达到最佳平衡状态。	专业瑜伽教师，取得亚洲瑜伽协会专业学院瑜伽导师资格证。
摄影类	5	RAW 图像摄影与计算机处理	周六 A 段	313	两年 3	390	谭培	利用 RAW 影像格式进行后期处理，学习掌握图像处理的基础知识及技能，提高摄影水平。	国家专业高级摄影师，国家一级艺术家。美国摄影学会、英国皇家摄影学会成员。
	6		周六 B 段		两年 2				
	7		周六 C 段		两年 3				