### 附件1

竹山县老年大学2025学年秋季学期课程基本情况

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 专业 | 班级名称 | 授课教师 | 课程内容简介 | 课程特点 | 备注 |
| 1 | 声乐 | 声乐1 | 王 红 | 学习声乐基本理论和演唱技能，经过学习能演唱一定数量的歌曲 | 适宜各类人群 |  |
| 2 | 声乐2 | 向开秀 | 学习声乐基本理论和演唱技能，经过学习能演唱一定数量的歌曲 | 适宜各类人群 |  |
| 3 | 声乐3 | 魏万盾 | 学习声乐基础知识和歌唱技巧的基本功训练 | 适宜无乐理知识基础人群 |  |
| 4 | 舞蹈 | 古典舞 | 王 丽 | 学习古典舞基本动作，锻炼身体的柔韧性和协调性 | 适宜有一定舞蹈基础，能坚持锻炼学习的人群 |  |
| 5 | 腰鼓 | 李怡平 | 掌握腰鼓鼓棒拿捏、腰鼓步伐、鼓点的击打等动作要领和基本步法 | 动作幅度较大，适宜具有一定舞蹈基础人群 |  |
| 6 | 身韵 | 温 琼 | 掌握塑身技巧和动作规律认识，培养内涵、神采、韵律和气质 | 适宜具有一定舞蹈基础的人员 |  |
| 7 | 民族舞 | 武和荣 | 学习掌握不同民族的舞蹈特点、风格、技巧，提高身体协调性和灵敏度 | 适宜零舞蹈基础人群 |  |
| 8 | 拉丁舞 | 王 清 | 学拉丁舞的基本身体姿态，掌握拉丁舞的基本动律和节奏 | 适宜有一定舞蹈基础人群 |  |
| 9 | 器乐 | 葫芦丝（初级） | 肖 俊 | 掌握葫芦丝的基础理论和基本演奏技巧，独立演奏部分曲目 | 适宜各类人群 |  |
| 10 | 葫芦丝（提升） | 肖 俊 | 掌握葫芦丝的基础理论和基本演奏技巧，独立演奏部分曲目 | 适宜有一定基础人群 |
| 11 | 二胡  （初级） | 田善平 | 掌握二胡的基本演奏方法和技巧 | 弓法指法较难，需手脑协调配合，适宜能长期坚持学习的人群 |  |
| 12 | 二胡  （提升） | 田善平 | 进一步掌握二胡的演奏方法和技巧，达到独立演奏部分曲目的目标 | 弓法指法较难，需手脑协调配合，适宜能长期坚持学习的人群 |
| 13 | 体育健身 | 瑜伽1 | 汪小琳 | 学习瑜伽基本动作，锻炼骨骼，促进肌肉放松，增强心肺功能 | 患心血管疾病或高血压人群慎重报名 |  |
| 14 | 瑜伽2 | 张 玲 | 学习瑜伽基本动作，锻炼骨骼，促进肌肉放松，增强心肺功能 | 患心血管疾病或高血压人群慎重报名 |  |
| 15 | 乒乓球（初级） | 王炎平 | 掌握乒乓球基本动作技巧 | 适宜零基础人群 |  |
| 16 | 乒乓球（入门） | 掌握乒乓球进阶动作技巧 | 适宜有一定基础人群 |
| 17 | 太极1 （健身） | 史代英 | 学习太极基本动作、身法要领 | 适宜零基础，能长期坚持学习的人群 |  |
| 18 | 太极2 （养生） | 了解太极技理常识，掌握基础套路的技术特点和动作要求 | 太极入门课程，适宜能长期坚持学习的人群 |  |
| 19 | 太极3 （器械） | 熟练掌握技术特点和动作要求 | 太极拳的进阶课程，适宜能长期坚持学习的人群 |  |
| 20 | 形体 | 温 琼 | 实施专业形态训练，提升身体柔韧度和力量素质 | 适宜有舞蹈基础人群 |  |
| 21 | 文学艺术 | 书法 | 向继雄 | 学习正确使用传统文房器具，了解掌握书法的执笔要领、书写姿态等，掌握字体临摹、书写和基本创作方法 | 锻炼耐心、专注力、手指灵活性，适宜能长期坚持学习的人群 |  |
| 22 | 实用技能 | 摄影 | 明安华 | 学习摄影基本技巧 |  | 需自备设备 |