厦门市妇女儿童活动中心2023年暑季成人培训课程表

（报名前请详阅此表）

地址:莲岳路165号　咨询电话：报名前台 5329560、成人部5329551

网址:www.xmfezx.com　微信公众号:厦门市妇女儿童活动中心

成人培训每年分春季（2～6月）、暑期（7～9月）、秋季（10～12月）三期

报名时间：　网络报名:2023年5月25日起　现场报名:2023年6月3日起

上课时间：2023年7月1日～ 2023年9月20日

特别提醒:班级名额现场报名与网络报名一致，请广大学员尽量利用网络报名，以免错失名额！

课程提示:本张课程表上所有大写中文数字“一、二…”表示程度，“一”代表最基础的班级；小写阿拉伯数字“01、02…”表示班级，每个科目同一程度的本中心均设置不同时间段的班级供学员选择。

乐器类

序号	科目	培训时间	上课时间	次数	教师	教室	学费(元)	教学内容\教材
1	成人陶笛01	7.2-8.10	周日周四19:00-20:30	12	徐老师	B栋十楼1001	600	中华文明的传统乐器，学习各种指法和技巧的运用，练习曲目的吹奏。陶笛需自备。
2	成人古筝一01	7.6-9.21	周四10:00-11:00	12	蔡老师	B栋四楼401	600	学习古筝的基本指法和配套指法曲目，变化音练习、基本功训练以及曲目的学习。
3	成人尤克里里一01	7.1-9.16	周六19:00-20:00	12	洪老师	B栋十楼1003	700	针对当下流行歌曲的实用伴奏教学，弹唱练习以及右手进阶节奏、切音等技巧，即兴伴奏实践。乐器需自备。
4	二01	7.5-9.20	周三09:00-10:00	12			700	
5	成人古琴一01	7.5-9.20	周三11:00-12:00	12	徐老师	B栋十楼1002	700	学习古琴的基本指法，音乐素养；基本功训练及曲目的学习。
6	一02	7.5-9.20	周三15:00-16:00	12			700	
7	一03	7.5-9.20	周三20:00-21:00	12			700	
8	一04	7.2-9.17	周日9:55-10:55	12			700	
9	二01	7.5-9.20	周三8:50-09:50	12			700	
10	二02	7.2-9.17	周日08:50-09:50	12			700	
11	三01	7.5-9.20	周三9:55-10:55	12			800	
12	三02	7.5-9.20	周三19:00-20:00	12			800	
13	成人吉他一01	7.1-9.16	周六20:00-21:00	12	洪老师	B栋十楼1003	800	民谣吉他，流行歌曲的弹唱技巧和应用。乐器需自备。
14	二01	7.6-9.21	周四19:00-20:00	12			800	
15	三01	7.5-9.20	周三10:00-11:00	12			800	
16	成人小竖琴01	7.4-9.19	周二19:00-20:00	12	过老师		700	初步掌握竖琴的持琴姿势、基本手型，音乐素养，基本功训练以及配套曲目。
17	成人中阮柳琴01	7.4-9.19	周二14:00-15:00	12	张老师		700	课程结合古诗词吟唱，将诗歌乐融合在一起，提升审美层次，提高传统文化的修养。乐器需自备。
18	02	7.4-9.19	周二15:10-16:10	12			700	

素养类

序号	科目	培训时间	上课时间	次数	教师	教室	学费(元)	教学内容\教材
1	色彩形象管理01	7.2-9.17	周日10:20-11:50	12	李老师	B栋十楼1001	600	科学的方法论，针对特点及特征，通过系统的学习完成对美、色彩和风格形象的完整认知。
2	02	7.5-9.20	周三19:00-20:30	12		B栋十楼1003	600	
3	个人生活美学01	7.2-9.17	周日8:30-10:00	12		B栋十楼1001	600	营造美好的家居环境，提高发现美、感受美、创造美的能力。
4	极简彩妆01	7.2-9.17	周日10:20-11:50	12	杜老师	B栋十楼1003	600	彩妆基础知识、实用妆容、色彩学习。化妆品自备。
5	芳香精油疗法01	7.2-9.17	周六10:20-11:50	12	高老师		600	精油的基础概述，萃取方式及使用，精油解析及日常运用手作。
6	少女韩舞01	7.2-8.10	周日周四16:30-18:00	12	连老师	B栋十一楼1103	600	女孩们最喜欢的潮流舞蹈，在美丽的年纪绽放，展现自我。
7	少女形体01	7.1-8.8	周六周二8:30-10:00	12	陈老师	B栋十二楼1201	600	针对12-18周岁少女，通过学习和训练，提高学员肢体语言表达能力，有效改善肥胖、扣肩、含胸、驼背，形体松垮等体态，养成挺拔身姿和优雅的气质，促进形体健康发育成长，绽放少女的青春活力。
8	成人形体01	7.4-9.19	周二10:20-11:50	12			600	通过学习和训练，提高学员的肢体语言表达能力，有效改善体态，养成挺拔的身姿和优雅的气质。
9	02	7.1-9.16	周六10:20-11:50	12			600	

生活技能类

序号	科目	培训时间	上课时间	次数	教师	教室	学费(元)	教学内容\教材
1	西式烘焙01	7.7-9.22	周五9:00-10:30	12	李老师	B栋九楼903	800	学习蛋糕、蛋黄甘露酥、厚烧吐司、法兰西多士等西式糕点制作技巧，学费已含材料费。
2	02	7.2-9.17	周日8:30-10:00	12			800	
3	闽南特色早餐01	7.1-9.16	周六10:20-11:50	12			800	各种特色风味早餐的制作，让您不再为早餐发愁。学费已含材料费。
4	小儿推拿01	7.1-9.16	周六19:00-20:30	12	杨老师	B栋九楼901	500	学习小儿常见病的辨识方法，基本掌握小儿推拿的各式手法、常用特定穴位及小儿推拿实际操作应用。
5	手机摄影01	7.6-9.21	周二09:00-10:30	12	黄老师	B栋十楼1004	500	学习摄影基础知识，对焦、常用构图法和光线，用手机自带修图工具进行后期处理，能使照片更漂亮。

声乐类

序号	科目	培训时间	上课时间	次数	教师	教室	学费(元)	教学内容\教材
1	成人声乐一01	7.6-9.21	周四11:00-12:00	12	马老师	B栋十楼1001	600	学习正确呼吸和科学发声方法，唱高音的基本概念，解决气息与声音位置的问题，达到音准，节奏，乐感和唱高音都有所提高能力。
2	二01	7.6-9.21	周四8:50-09:50	12			600	
3	二02	7.1-9.16	周六19:00-20:00	12	徐老师		600	
4	三01	7.6-9.21	周四9:55-10:55	12	马老师		600	
5	四01	7.5-9.20	周三19:00-20:00	12	徐老师		600	

书法美术类

序号	科目	培训时间	上课时间	次数	教师	教室	学费(元)	教学内容\教材
1	成人硬笔书法班一01	7.2-9.17	周日19:00-20:30	12	鲜老师	B栋十楼1004	500	学习正确的书写方法和技巧，讲解楷书、隶书、行书等基本笔法，临摹名家书法。需自备：硬笔书法:黑色水笔、田字格本 软笔书法:毛笔、墨汁、毛边纸、墨碟、毛毡
2	二01	7.5-9.20	周三19:00-20:30	12	陈老师		500	
3	成人软笔书法班一01	7.1-9.16	周六19:00-20:30	12			500	
4	二01	7.5-9.20	周三9:00-10:30	12			500	
5	二02	7.1-9.16	周六8:30-10:00	12	苏老师		500	
6	三01	7.2-9.17	周日14:20-15:50	12	冯老师		500	
7	成人国画班一01	7.2-9.17	周日19:00-20:30	12	高老师		500	掌握传统水墨画技法，享受国画魅力，领悟文化内涵。 学习写意花鸟画、山水画、工笔花鸟画、人物画:掌握中国画独特的表现形式和绘画技巧。需自备:毛笔、国画颜料、墨汁、毛毡、调色盘、生宣纸。
8	二01	7.7-9.22	周五19:00-20:30	12			500	
9	三01	7.1-9.16	周六14:50-16:20	12			500	
10	成人丙烯画一01	7.4-9.19	周二15:00-16:30	12	李老师	B栋六楼601	500	讲解作品方向以及画理知识，丙烯画技法，构图，铺底步骤。需自备:画布、丙烯颜料、调色纸、排笔、吸水布、洗笔桶、桌面画架
11	二01	7.4-9.19	周二19:00-20:30	12	苏老师		500	
12	成人水彩画01	7.6-9.21	周四19:00-20:30	12	苏老师		500	用水彩记录生活周边的美，通过水彩图片速写掌握色彩冷暖关系和用色基本原理需自备:颜料、画笔、画纸、调色盘、纸胶带、吸水布、勾线笔、高光笔、铅笔、橡皮、洗笔桶。
13	成人彩铅01	7.4-9.19	周二9:00-10:30	12			500	学习植物、蔬果、风景、动物的彩铅画，进一步提高造型和色彩知识。需自备:彩铅、铅笔、橡皮、转笔刀

亲子类

序号	科目	培训时间	上课时间	次数	教师	教室	学费(元)	教学内容\教材
1	亲子烘培01	7.1-8.5	周六8:30-10:00	6	李老师	B栋九楼903	900/对	适合4周岁以上孩子和家长一起动手制作糕点，培养孩子的动手能力，同时增进相互之间的情感交流。学费中已含材料。
2	02	7.2-8.6	周日10:20-11:50	6			900/对	
3	亲子国画01	7.1-8.5	周六16:30-18:00	6	高老师	B栋十楼1004	600/对	适合6周岁以上的儿童家庭，掌握传统水墨画技法，享受国画魅力，领悟文化内涵。需自备:毛笔、国画颜料、墨汁、毛毡、调色盘、生宣纸。
4	亲子硬笔书法01	7.2-8.6	周日10:20-11:50	6	鲜老师		600/对	适合7周岁以上的儿童家庭，学习正确的书写方法和技巧，基本笔法。另购教材；需自备:一、二年级铅笔、橡皮擦，三年级以上及家长水笔，田字格本。
5	亲子软笔书法01	7.1-8.5	周六10:20-11:50	6	苏老师		600/对	适合7周岁以上的儿童家庭，学习正确的书写方法和技巧，讲解楷书、隶书、行书等基本笔法，临摹名家书法。自备：毛笔、墨汁、毛边纸、墨碟、毛毡
6	02	7.2-8.6	周日16:30-18:00	6	冯老师		600/对	
7	亲子绘本阅读01	7.1-8.5	周六8:30-10:00	6	卢老师	B栋十楼1001	600/对	适合4-6周岁的儿童家庭。带孩子进入一个神奇的世界，对孩子的情绪管理，想象力和语言水平的提升都具有一定的帮助，培养孩子们独立探索，勇于尝试的精神。
8	02	7.1-8.5	周六10:20-11:50	6			600/对	
9	亲子创意手工01	7.1-8.5	周六14:50-16:20	6			900/对	适合4周岁以上的儿童家庭，培养孩子动手能力，提升孩子们的表现力、感受力、理解力，增进亲子之间的情感交流
10	01	7.1-8.5	周六16:30-18:00	6			900/对	
11	亲子古琴01	7.2-8.6	周日11:00-12:00	6	徐老师	B栋十楼1002	700/对	适合7周岁以上的孩子和家长 一起学习古琴的基本指法，音乐素养；基本功训练及曲目学习。
12	亲子小竖琴一01	7.2-8.6	周日17:30-18:30	6	过老师	B栋十楼1003	700/对	适合5周岁以上孩子和家长一起学习，初步掌握竖琴的持琴姿势、基本手型，音乐素养，基本功训练以及配套曲目。
13	三01	7.2-8.6	周日16:30-17:30	6			800/对	
14	亲子爵士舞01	7.2-8.6	周日8:30-10:00	6	王老师	B栋十二楼1202	600/对	适合5周岁以上孩子和家长一起训练、学习，强化身体的灵活度和协调性，配合强节奏的音乐。
15	亲子街舞01	7.2-8.6	周日14:50-16:20	6	连老师	B栋十一楼1103	600/对	
16	亲子尊巴01	7.2-8.6	周日16:30-18:00	6	左老师	B栋十二楼1202	600/对	

运动舞蹈类

序号	科目	培训时间	上课时间	次数	教师	教室	学费(元)	教学内容\教材
1	成人拉丁舞基础01	7.2-9.17	周日8:30-10:00	12	黄老师	B栋十二楼1201	500	学习拉丁舞的过程就是自我完善的过程，在学习、训练过程中受到了美的教育；肢体在力里、速度、耐力方面得到锻炼。需自备：服装、舞鞋
2	提高01	7.2-9.17	周日10:20-11:50	12			500	
3	成人爵士舞一01	7.6-9.21	周四14:50-16:20	12	连老师	B栋十二楼1202	500	爵士舞是追求愉快，活泼，有生气的一种舞蹈。可自由自在的跳，它的特色在于强化身体的灵活度和协调性，配合强节奏的音乐。
4	二01	7.4-9.19	周二19:00-20:30	12	王老师	B栋1104	500	
5	三01	7.7-9.22	周五9:00-10:30	12		B栋十二楼1202	500	
6	成人古典舞一01	7.7-9.22	周五9:00-10:30	12	林老师	B栋十一楼1104	500	通过学习简单的古典舞蹈，体会古典舞的柔美，分解细化舞蹈动作，使零基础学生更好的接受古典舞。
7	二01	7.7-9.22	周五17:20-18:50	12	张老师		500	
8	成人民族舞01	7.4-9.19	周二17:20-18:50	12		B栋十一楼1103	500	学习中国少数民族舞蹈，了解少数民族舞蹈特征。
9	肚皮舞01	7.7-9.22	周五19:00-20:30	12	黄老师	B栋十二楼1202	500	由浅入深的课程内容，恰到好处的运动量，减去腹部赘肉，达到塑造女性身体曲线的运动。
10	国风成品舞01	7.1-9.16	周六16:30-18:00	12	连老师		500	学习编排国风舞蹈，随时随地秀出自己
11	有氧舞蹈一01	7.4-9.19	周二9:00-10:30	12	王老师		500	健康活泼向上的运动项目，锻炼身体协调能力和强身健体。
12	一02	7.1-9.16	周六10:20-11:50	12	左老师		500	
13	二01	7.4-8.11	周二周五15:30-17:00	12	王老师		500	
14	尊巴瘦身01	7.6-9.21	周四19:00-20:30	12	白老师	B栋十二楼1201	500	健康时尚的健身课程，将音乐与动感易学的动作，还有间歇有氧运动融合在一起。
15	形体塑身01	7.2-8.10	周日周四10:20-11:50	12	王老师	B栋十二楼1202	500	主要是以力里和拉伸为主，加强肌肉的力度，配合适里芭蕾形体动作拉长身体每一块肌肉线条，使紧张的肌肉得到放松。
16	成人核心塑形01	7.2-9.17	周日14:50-16:20	12	左老师		500	
17	成人普拉提01	7.1-9.16	周六10:20-11:50	12	陈老师	B栋十一楼1104	500	锻炼深层次肌肉，塑造迷人曲线，提高身体稳定性，加强心肺功能。
18	02	7.2-9.17	周日10:20-11:50	12			500	
19	燃脂塑形操01	7.6-9.21	周四19:00-20:30	12	高老师	B栋十二楼1202	500	通过有氧运动提升力里、体能水平，同时起到减脂、塑形、减重作用。
20	02	7.4-9.19	周二19:00-20:30	12			500	
21	03	7.1-8.9	周六周三10:20-11:50	12		B栋十一楼1101	500	
22	成人综合瑜伽一01	7.4-9.19	周二9:00-10:30	12	赵老师	B栋十一楼1104	500	通过呼吸调息、循序渐进的体式练习、冥想法强身健体，增强对疾病的免疫力。
23	一02	7.1-9.16	周六14:50-16:20	12			500	
24	一03	7.1-8.9	周六周三16:30-18:00	12	高老师	B栋十一楼1102	500	
25	成人肩颈瑜伽二01	7.6-9.21	周四9:00-10:30	12	赵老师	B栋十一楼1101	500	
26	二02	7.7-9.22	周五19:00-20:30	12	李老师		500	
27	三01	7.7-9.22	周五9:00-10:30	12	赵老师		500	
28	成人流瑜伽01	7.2-9.17	周日14:50-16:20	12	周老师	B栋十一楼1104	500	流瑜伽是能里流动，体式连贯流畅，一个呼吸一下体式，对提升身体体能效果非常好，高血压人群不适合。
29	02	7.2-9.17	周日16:30-18:00	12			500	
30	瑜伽精品课01	7.5-9.20	周三9:00-10:30	12	张老师	B栋十一楼1102	1000	在松静状态下，用气不用力，让体式练习达深层，真正达到松柔筋骨，气血充盈。6人小班课，获得教师更多的近身指导。
31	02	7.2-9.17	周日8:30-10:00	12	李老师		1000	
32	03	7.2-9.17	周日10:20-11:50	12			1000	
33	八段锦01	7.6-9.21	周四9:00-10:30	12	柯老师	B栋十二楼1201	500	学习八段锦，通过自身形体活动、呼吸吐纳，心理调节等达到健身修养的作用。
34	太极八式01	7.5-9.20	周三9:00-10:30	12			500	学习太极八式、24式，柔中寓刚、身心兼修，使武术、保健、疗病自然结合，相互促进，是中华民族宝贵的文化遗产。
35	太极24式01	7.7-9.22	周五9:00-10:30	12			500	

36	成人羽毛球（精品班）01	7.4-9.19	周二9:00-10:00	12	黄教练	A栋四楼体育馆	1600	需自备球拍，羽毛球一桶（12粒），满3人开班。
37	02	7.4-9.19	周二10:15-11:15	12			1600	
38	03	7.7-9.22	周五9:00-10:00	12			1600	
39	04	7.7-9.22	周五10:15-11:15	12			1600	
40	成人乒乓球（精品班）01	7.4-9.19	周二8:30-10:00	12	段教练	A栋四楼乒乓球室	1300	需自备球拍（建议购买纯木底板 ，横拍），红双喜一星40+塑号的乒乓球一盒（10粒），满3人开班。
41	02	7.4-9.19	周二10:10-11:40	12			1300	
42	03	7.7-9.22	周五8:30-10:00	12			1300	
43	04	7.7-9.22	周五10:10-11:40	12			1300	
44	健身小时课健身燃脂舞二01	7.13-9.14	周四18:30-19:30	10	李老师	B栋十一楼1104	350	健身燃脂舞是有氧运动的一种，音乐欢快明朗，节奏性强并且简单易学，适合所有年龄段零基础的学员，动感舞步燃脂瘦身跳出好身材。
45	健身小时课尊巴一01	7.1-9.16	周六8:50-09:50	12	左老师	B栋十二楼1202	400	健康时尚的健身课程，将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在一起。
46	二01	7.11-9.12	周二18:30-19:30	10	白老师	B栋十二楼1201	350	
47	二02	7.30-9.17	周日16:30-17:30	8			280	
48	健身小时课有氧操一01	7.5-9.20	周三18:30-19:30	12	高老师	B栋十二楼1202	400	
49	一02	7.2-9.17	周四9:00-10:00	12	王老师		400	
50	一03	7.1-8.9	周六周三9:00-10:00	12	高老师	B栋十一楼1101	400	
51	二01	7.19-9.20	周三18:30-19:30	10	王老师	B栋十二楼1201	350	
52	二02	7.14-9.15	周五18:30-19:30	10	高老师		350	
53	二03	7.29-9.16	周六16:30-17:30	8	王老师		280	
54	健身小时课瑜伽一01	7.1-9.16	周六9:00-10:00	12	陈老师	B栋十一楼1104	400	通过呼吸调息、循序渐进的体式练习、冥想法强身健体，增强对疾病的免疫力。
55	一02	7.1-9.16	周六16:30-17:30	12	赵老师		400	
56	一03	7.2-9.17	周日19:10-20:10	12	李老师		400	
57	一04	7.2-9.17	周日9:00-10:00	12	陈老师		400	
58	一05	7.1-8.9	周六周三15:00-16:00	12	高老师	B栋十一楼1102	400	
59	健身小时课瑜伽二01	7.11-9.12	周二18:30-19:30	10	赵老师	B栋十一楼1101	350	
60	二02	7.19-9.20	周三18:30-19:30	10	高老师	B栋十一楼1103	350	
61	二03	7.13-9.14	周四18:30-19:30	10	赵老师	B栋十一楼1101	350	

职业技能类

序号	科目	培训时间	上课时间	教师	教室	学费/元（不含考试费）	教学内容\教材
1	育婴员初级一01	6.1-9.30	线上+线下	朱老师	B栋八楼802	936	育婴员:学习婴幼儿护理（生活照料、抚触、沐浴等）、生长发育监测、疾病护理和意外伤害处理和早期教育、智力开发等 保育师:学习幼儿生理、心理基础知识、疾病护理和意外伤害处理、一日生活管理和体检、卫生消毒、配合教育活动。详情咨询：5990990
2	育婴员中级二01					1296	
3	育婴员高级三01					1876	
4	保育师初级01					936	
5	保育师中级01					1296	
6	保育师高级01					1876	
7	家庭教育指导专项认证班		周六日9:00—17:00	马老师		750	课程围绕常见家庭教育误区，真实案例再现，实现理论和实践融会贯通。详情咨询：5990990

友情提醒：1、培训期间，凡属个人因素缺勤者，均不补课及不退还课时费。退费、调课手续一律在一楼前台现场办理。**2023 暑期班：6 月 25 日（含 25 日）之前全额退费，6 月 26 日-7 月 8 日期间可办理调课、退费手续，退费为八折退费，7 月 9 日起不再办理任何调课、退费手续**。2、如招生人数未达到开班标准(8 人/班,器乐类除外)，本中心有权做出调整。 4、现场报名敬请保留打印的上课通知单，网络报名敬请保留付款截图；有需要电子普通发票的学员请于 2 次课后至中心一楼前台登记。5、如因各类自然灾害等不可抗力因素本中心将按照市政府及教育局、妇联等上级主管部门通知停止一切培训及活动