厦门市妇女儿童活动中心2023年春季成人培训课程表

（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（7～8月）、秋季（10～12月）三期　　没备注课程为12次课

报名时间：　网络报名:2022年12月20日起　现场报名:2022年12月30日起

上课时间：2023年2月25日～ 2023年6月4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。

类别	科目	上课时间	教师	教室	学费	教学内容\教材\学制说明
素养类	色彩形象管理	周日 8:30-10:00	李老师	B幢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。
	个人生活美学	周日 10:20-11:50	李老师	B幢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。
	极简彩妆一 01	周二 9:30-11:00	杜老师	B幢901	600	彩妆基础知识、实用妆容、色彩学习。化妆品自备。
	极简彩妆二 01	周五 9:30-11:00	杜老师	B幢901	600	
	芳香精油疗法	周二 19:00-20:30	高老师	B幢901	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。
	魅力声音诵读经典初级	周三 9:00-10:30	杨老师	A幢608	500	标准普通话和各种文体的朗读技巧与方法。
	魅力声音诵读经典中级	周五 9:00-10:30	杨老师	A幢608	500	
	魅力声音诵读经典高级	周二 9:00-10:30	杨老师	A幢608	500	
	成人形体班一 01	周二 9:00-10:30	陈老师	B幢1201	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。
	少女形体班一 01	周六 10:20-11:50	陈老师	B幢1201	600	针对12-18周岁的少女，通过学习和训练，提高学员的肢体语言表达能力，有效改善肥胖、扣肩、含胸、驼背，形体松垮等体态，养成挺拔的身姿和优雅的气质，促进形体健康发育成长，绽放少女的青春活力。
	少女形体班二 01	周六 8:30-10:00	陈老师	B幢1201	600	
	少女韩舞班一 01	周六 10:20-11:50	孙老师	B幢1101	600	女孩们最喜欢的潮流舞蹈，在美丽的年纪绽放，展现自我。
	少女韩舞班一 02	周日 14:20-15:50	孙老师	B幢906	600	
乐器类	陶笛一 01	周四 10:00-11:00	徐老师	B幢1003	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。
	二 01	周四 8:50-9:50	徐老师	B幢1003	600	
	古筝一 01	周四 8:50-9:50	蔡老师	B幢401	600	学习古筝的基本指法（右手的:托、勾、抹、大小撮、花指，左手:上下滑音、颤音柔弦等）配套指法曲目，音乐素养；变化音练习、基本功训练以及曲目的学习，音乐素养 。
	一 02	周四 10:00-11:00	蔡老师	B幢401	600	
	二 01	周五 14:00-15:00	蔡老师	B幢401	600	
	三 01（一对三）	周五 15:10-16:10	蔡老师	B幢401	1000	
	四 01	周五 10:00-11:00	李老师	B幢401	800	
	五 01	周五 8:50-9:50	李老师	B幢401	800	
	六 01（一对二）	周三 9:30-10:30	李老师	B幢401	1440	
	古琴一 01	周三 8:50-9:50	徐老师	B幢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。
	一 02	周日 8:50-9:50	徐老师	B幢1002	700	
	一 03	周日 10:00-11:00	徐老师	B幢1002	700	
	二 01	周六 14:40-15:40	徐老师	B幢1002	700	
	二 02	周六 16:00-17:00	徐老师	B幢1002	700	
	三 01	周三 10:00-11:00	徐老师	B幢1002	800	
	三 02	周三 19:00-20:00	徐老师	B幢1002	800	
	三 03	周三 20:00-21:00	徐老师	B幢1002	800	
	尤克里里一 01	周三 8:50-9:50	洪老师	B幢1003	700	针对当下流行歌曲的实用伴奏教学，从右手拨弦，左手按弦，继而左手和弦，右手节奏，左右手配合，弹唱练习，以及右手 进阶节奏、切音等技巧，即兴伴奏实践。乐器自备。
	一 02	周四 15:00-16:00	洪老师	B幢1003	700	
	三 01	周三 19:00-20:00	洪老师	B幢1003	800	
	吉他一 01	周四 19:00-20:00	洪老师	B幢1003	800	民谣吉他，流行歌曲的弹唱技巧和应用。乐器自备。
	二 01	周三 10:00-11:00	洪老师	B幢1003	800	
	竖琴一 01	周五 15:00-16:00	过老师	B幢1003	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。
	中阮柳琴一 01	周二 14:00-15:00	张老师	B幢1003	700	柳琴和中阮是古老的中国传统乐器，唐代已流行于民间，经有识之士的研究开发，重新大放异彩，无论独奏还是合奏，都有很强的表现力。我们的课程结合了古诗词吟唱，将诗歌乐融合在一起，既提高学生的学习兴趣，又提升审美层次，提高传统文化的修养。乐器自备。
	一 02	周二 15:10-16:10	张老师	B幢1003	700	
	一 03	周二 18:50-19:50	张老师	B幢1003	700	
	一 04	周二 20:00-21:00	张老师	B幢1003	700	
	非洲鼓一 01	周五 8:50-9:50	徐老师	B幢1003	700	提升节奏感、艺术表现力，锻炼眼手协调能力，掌握打鼓的基本节奏技能和基本乐理知识。乐器自备。
	一 02	周五 10:00-11:00	徐老师	B幢1003	700	
	九孔葫芦丝	周三 9:00-10:00	杨老师	B幢1001	700	九孔葫芦丝的指法、基本功与演奏技巧进行规范培训。教具自备。

生活技能类	西式烘焙 01	周五 9:00-10:30	李老师	B 幢 903	800	学习螃蟹酥、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。
	02	周日 8:30-10:00	李老师	B 幢 903	800	
	闽南特色早餐	周六 10:20-11:50	李老师	B 幢 903	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。
	健康低碳纯素烘培	周三 9:00-11:30	杨老师	B 幢 903	1200	吐司、面包、软欧、汉堡和酱料的调制、制作技巧，学费已含材料费。
	小儿推拿一 01	周三 08:30-10:00	陈老师	B 幢 901	500	熟悉传统中医儿科理论的基础，了解小儿的生理病理规律，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方法的实际操作应用。
	一 02	周三 14:30-16:00	陈老师	B 幢 901	500	
	中医保健按摩一 01	周三 10:15-11:45	陈老师	B 幢 901	500	介绍经络穴位知识，运用经络按摩进行保健预防，通过中医传统疗法进行保健养生。
	一 02	周三 16:15-17:45	陈老师	B 幢 901	500	
	手机摄影	周四 9:00-10:30	黄老师	B 幢 901	500	学习摄影基础知识，对焦、常用构图法和光线，学习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	声乐一 01	周四 15:00-16:00	武老师	B 幢 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。
	一 02	周六 19:00-20:00	徐老师	B 幢 1001	600	
	二 01	周四 9:00-10:00	武老师	B 幢 1001	600	
	三 01	周四 10:10-11:10	武老师	B 幢 1001	600	
	三 02	周四 19:00-20:00	徐老师	B 幢 1001	600	
	四 01	周三 19:00-20:00	徐老师	B 幢 1001	600	
美术类	软笔书法一 01	周三 9:00-10:30	陈老师	B 幢 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。 自备： 硬笔书法:水笔、田字格本 软笔书法:毛笔、砚盘、毛毡、笔帘
	一 02	周六 8:30-10:00	冯老师	B 幢 1004	500	
	二 01	周四 9:00-10:30	陈老师	B 幢 1004	500	
	二 02	周日 14:20-15:50	冯老师	B 幢 1004	500	
	硬笔书法一 01	周三 19:00-20:30	陈老师	B 幢 1004	500	
	二 01	周二 19:00-20:30	陈老师	B 幢 1004	500	
	国画一 01	周五 19:00-20:30	高老师	B 幢 1004	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。 自备:中号羊毫\国画颜料\墨汁\调色盘\小水桶、生萱纸。
	二 01	周四 19:00-20:30	高老师	B 幢 1004	500	
	三 01	周二 09:00-10:30	高老师	B 幢 1004	500	
	三 02	周六 14:30-16:00	高老师	B 幢 1004	500	
	重彩油画棒	周五 9:00-10:30	苏老师	B 幢 601	500	结合了普通油画棒、蜡笔、色粉等，但又区别于他们一种上色不掉渣，叠加更出色的一款新型绘画媒材。自备:重彩油画棒、A5 专用纸、刮刀、高光笔、秀丽笔、美纹纸胶带、铅笔、橡皮、纸擦笔
	水彩画一 01	周四 19:00-20:30	苏老师	B 幢 601	500	用水彩记录生活周边的美，培养你观察，发现周边环境美的眼光。通过水彩图片速写掌握色彩冷暖关系和用色基本原理 自备:水彩纸，水彩笔，毛笔，铅笔，水彩颜色，调色板，水杯
	二 01	周五 14:30-16:00	苏老师	B 幢 601	500	
	丙烯画一 01	周二 14:30-16:00	苏老师	B 幢 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。 自备:画布、丙烯颜料、调色纸、排笔、吸水布、洗笔桶、桌面画架
	二 01	周三 9:00-10:30	苏老师	B 幢 601	500	
	彩铅一 01	周三 14:30-16:00	苏老师	B 幢 601	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。自备:彩铅、铅笔、橡皮
	二 01	周二 9:00-10:30	苏老师	B 幢 601	500	
	三 01	周四 9:00-10:30	苏老师	B 幢 601	500	
运动舞蹈类	爵士舞一 01	周二 19:00-20:30	王老师	B 幢 1104	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。
	一 02	周五 9:00-10:30	孙老师	B 幢 1202	500	
	二 01	周三 9:00-10:30	王老师	B 幢 1202	500	
	古典舞一 01	周五 9:00-10:30	林老师	B 幢 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。
	二 01	周五 17:20-18:50	张老师	B 幢 1104	500	
	民族舞一 01	周二 16:10-17:40	张老师	B 幢 1104	500	学习中国少数民族舞蹈，了解少数民族舞蹈特征。
	二 01	周二 14:30-16:00	张老师	B 幢 1104	500	
	国风成品舞	周六 16:10-17:40	孙老师	B 幢 1202	500	学习编排国风舞蹈，随时随地秀出最棒的自己。
	现代舞	周四 9:00-10:30	孙老师	B 幢 1104	500	在慢节奏抒情感人的动作中，解放身体，追求最自由的表达。

运动舞蹈类	肚皮舞一 01	周三 9:00-10:30	黄老师	B 幢 1201	500	由浅入深的课程内容，恰到好处的运动量，减去腹部赘肉，是一种可强化部分肌肉、弥补身材缺憾，达到塑造女性身体曲线的运动。
	二 01	周五 19:00-20:30	黄老师	B 幢 1202	500	
	综合瑜伽一 01	周二 9:00-10:30	赵老师	B 幢 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。
	一 02	周六 14:30-16:00	赵老师	B 幢 1104	500	
	肩颈瑜伽二 01	周四 9:00-10:30	赵老师	B 幢 1101	500	
	经络瑜伽二 02	周五 19:00-20:30	李老师	B 幢 1104	500	
	脊椎瑜伽三 01	周五 9:00-10:30	赵老师	B 幢 1101	500	
	瑜伽精品课	周三 9:00-10:30	张老师	B 幢 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。
	流瑜伽	周日 14:30-16:00	周老师	B 幢 1104	500	流瑜伽是能量流动，体式连贯流畅，一个呼吸一下体式，对提升身体的体能效果非常好，高血压人群不适合。
	普拉提	周六 10:20-11:50	陈老师	B 幢 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。
	有氧舞蹈一 01	周二 9:00-10:30	王老师	B 幢 1202	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。
	一 02	周六 10:20-11:50	左老师	B 幢 1202	500	
	二 01	周四 9:00-10:30	王老师	B 幢 1202	500	
	三 01	周二 15:30-17:00	王老师	B 幢 1202	500	
	燃脂塑形操 01	周四 19:00-20:30	高老师	B 幢 1202	500	通过有氧运动提升力量、体能水平，同时起到减脂、塑形、减重作用。
	02	周二 19:00-20:30	高老师	B 幢 1202	500	
	尊巴瘦身	周四 19:00-20:30	白老师	B 幢 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。
	拉丁舞一 01	周日 8:30-10:00	黄老师	B 幢 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；肢体在力量、速度、耐力方面得到锻炼。 服装、舞鞋需自备。
	二 01	周日 10:20-11:50	黄老师	B 幢 1201	500	
	乒乓球 01	周三 8:30-10:00	段教练	A 幢 4 楼乒乓球室	1300	自备球拍，每期交红双喜一星 40+型号的乒乓球一盒（10 粒），满 3 人开班。
	02	周三 10:10-11:40	段教练		1300	
	羽毛球 01	周三 9:00-10:00	黄教练	A 幢 4 楼运动馆	1600	自备球拍，羽毛球一桶（12 粒），满 3 人开班。
	02	周三 10:15-11:15	黄教练		1600	
	太极八式	周三 9:00-10:30	陈老师	A 幢 105	500	学习太极八式，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。
	太极 24 式	周五 9:00-10:30	陈老师	A 幢 105	500	学习太极 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。
	八段锦	周四 9:00-10:30	陈老师	A 幢 105	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。
	健身小时课尊巴一 01	周六 8:50-9:50	左老师	B 幢 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。一段的班为 12 次课/期，二段班为 18 次课/期。
	二 01	周二 18:30-19:30	白老师	B 幢 1201	500	
	二 02	周日 16:30-17:30	白老师	B 幢 1201	500	
	健身小时课有氧操一 01	周三 18:30-19:30	高老师	B 幢 1202	400	
	二 01	周三 18:30-19:30	王老师	B 幢 1201	500	
	二 02	周五 18:30-19:30	高老师	B 幢 1201	500	
	二 03	周六 16:30-17:30	王老师	B 幢 1201	500	
	健身小时课肚皮舞二 01	周四 18:30-19:30	李老师	B 幢 1104	500	
	健身小时课瑜伽一 01	周六 9:00-10:00	陈老师	B 幢 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。一段的班为 12 次课/期，二段班为 18 次课/期。
	一 02	周六 16:30-17:30	赵老师	B 幢 1104	400	
	一 03	周日 19:10-20:10	李老师	B 幢 1104	400	
	二 01	周二 18:30-19:30	赵老师	B 幢 1101	500	
	二 02	周三 18:30-19:30	高老师	B 幢 1103	500	
	二 03	周四 18:30-19:30	赵老师	B 幢 1101	500	

亲子类	亲子竖琴一 01	周日 17:30-18:30	过老师	B 幢 1003	1400	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。
	三 01	周日 16:30-17:30	过老师	B 幢 1003	1400	
	亲子古琴一 01	周日 8:50-9:50	徐老师	B 幢 1002	1400	适合 7 周岁以上孩子和家长，学习古琴的基本指法，音乐素养；基本功训练及曲目的学习。
	一 02	周日 10:00-11:00	徐老师	B 幢 1002	1400	
	亲子陶笛 01	周六 16:20-17:20	徐老师	B 幢 1001	1400	适合 7 周岁以上孩子和家长，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。
	02	周六 17:30-18:30	徐老师	B 幢 1001	1400	
	亲子朗诵	周六 14:20-15:50	杨老师	B 幢 1001	1000	适合 7 周岁以上孩子和家长，标准普通话和各种文体的朗读技巧与方法。通过亲子朗诵不仅提升孩子和家长的普通话水平和朗诵技巧，也在亲子互动中促进亲子关系，促进孩子身心发展，给家长和孩子带来一份美好的回忆！
	亲子爵士舞 01	周日 8:30-10:00	王老师	B 幢 906	1000	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。
	02	周日 10:20-11:50	王老师	B 幢 906	1000	
	亲子街舞 01	周六 14:20-15:50	孙老师	B 幢 1202	1000	
	02	周日 16:10-17:40	孙老师	B 幢 906	1000	
	亲子瑜伽	周日 16:10-17:40	周老师	B 幢 1104	1000	通过组成故事的体式串联，让孩子和家长在故事和体式练习中去寻找正确的身体方向，学会集中注意力、学会控制自己的情绪。
	亲子国画	周六 16:10-17:40	高老师	B 幢 1004	1000	掌握传统水墨画技法，享受国画魅力，领悟文化内涵。适合 6 周岁以上孩子和家长。自备:中号羊毫\国画颜料\墨汁\调色盘\小水桶、生萱纸。
	亲子创意手工 01	周六 14:20-15:50	卢老师	B 幢 1003	1600	通过各种创意手工和非遗手作的体验，可以培养孩子的动手能力和手眼协调性，培养孩子的自信心、丰富孩子的情感体验、提高孩子的沟通能力，有利于促进亲子双方的情感交流，促进幼儿情商，强化亲子关系。适合 4 周岁以上的孩子，学费中已含材料。
	02	周六 16:10-17:40	卢老师	B 幢 1003	1600	
	亲子烘培 01	周六 8:30-10:00	李老师	B 幢 903	1600	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。
	02	周日 10:20-11:50	李老师	B 幢 903	1600	
	亲子软笔书法一 01	周六 10:20-11:50	冯老师	B 幢 1004	1000	适合 7 周岁以上孩子和家长。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、砚盘、毛毡、笔帘
	二 01	周日 16:10-17:40	冯老师	B 幢 1004	1000	
	亲子硬笔书法	周日 10:30-12:00	林老师	B 幢 1004	1000	适合 7 周岁以上孩子和家长。学习正确的书写方法和技巧，基本笔法。另购教材；40 元/套/人。　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。
	亲子绘本阅读 01	周六 8:30-10:00	卢老师	B 幢 1001	1000	绘本可以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，通过绘本精读，思维导图，戏剧表演，创意手工等课堂形式，提升孩子们的表现力，感受力，理解力，创造力及团队合作能力，从而培养孩子们独立探索，勇于尝试的精神。适合 4-6 周岁孩子和家长。
	02	周六 10:20-11:50	卢老师	B 幢 1001	1000	
职业技能类	育婴员/保育师 初级	线上+线下	朱老师	B 幢 802	1140	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
	育婴员/保育师 中级	线上+线下	朱老师	B 幢 802	1550	
	育婴员/保育师 高级	线上+线下	朱老师	B 幢 802	2180	
	家庭教育指导一（1）	周六/日 9:00-17:00	刘老师	B 幢 802	880	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 春季班：2 月 17 日（含 17 号）之前全额退费，2 月 18 日-3 月 11 日期间可办理调课、退费手续，退费为八折退费，3 月 12 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