上海电力大学老年大学2024年春季班

招生简章





地址： 上海电力大学 (上海市杨浦区长阳路 2588 号)

邮编： 200090

电话： 021-35303332

网址： [www.shiep.edu.cn](http://www.shiep.edu.cn/)

为响应国家构建终身化学习体系的号召，认真贯彻《上海市终身教育发展“十四五 ”规划》等文件精神，上海电力大学举办2024年老年大学春季班，为退休人士的精神生活提供充电加油的幸福驿站，为上海市终身教育的内涵建设和发展贡献力量。

现将2024年老年大学春季班招生报名工作的有关事项通知如下：

**一、招生对象**

1.报名学员必须身心健康，能够坚持正常学习，遵守社会公德和本校相关规章制度，并自觉服从学校的学籍管理。

2.所有课程报名学员年龄，男年满60岁、女年满50岁及以上者。线下课程报名者原则上需75周岁以下，路途较远的学员建议报名线上精品讲座。线上课程报名者年龄不设上限。

**二、教学方式**

**1、教学时间：** **2024年3月18日-2024年6月30日**

**2、教学安排：**每门线下互动课程原则上根据报名情况办班，按照先报先录取的原则，额满为止。

**3、教学形式：**

（1）线下课程：授课地点位于上海电力大学杨浦校区。

（2）线上课程：学员可在上海电力大学学习平台 (dlpx.o-learn.cn) 观看在线课程。

**三、课程信息**

详见**附件**《上海电力大学老年大学2024年春季班课程信息》。

**四、学费标准**

**1、 收费标准**：春季班学费标准为每名学员200元。报名的学员可根据自身兴趣爱好及时间安排自主参加线下课程及观看线上课程。

**2、 培训发票**：培训费由上海电力大学收取并提供电子版培训发票。

**3、 退费要求**：

（1）请各位学员在报名时慎重考虑。一旦报名缴费后，非特殊情况原则上不得退学费。

（2）按照“按比例退费”的原则，对于报名后未开课情况下，经申请退学同意后给予全额退费；正式开课后若有申请退学，经同意后按照已完成课时扣除相应学费后，其余给予退费。

（3）如已开具发票，退费时将扣除已开发票的纳税金额。

（4）如未达到最低开班人数，将全额退回已缴学费。

**五、报名缴费**

2024年春季班招生主要采取线上报名的方式，辅以现场报名等其他方式。

**1、 报名时间及报名方式：**

**（1）线上报名**

报名时间：截至2024年2月26日

报名方式：请在报名时间内点击报名链接或扫描报名二维码提交报名信息，并完成向上海电力大学账户转账支付培训费用，转账时请备注**“姓名+24老年大学春季班”**，方可完成报名。

报名链接：https://www.wjx.cn/vm/evsfzz5.aspx#

报名二维码：

**（2）现场报名**

报名时间：2024年3月7日—3月8日，9：00-11：00，13：00-16：00

报名地点：上海电力大学长阳校区明理楼506室

（上海市杨浦区长阳路2588号）

报名方式：请在报名时间内携带本人一张一寸照片（用于办理学员证）及身份证到报名地点报名。线下报名学员可选择向上海电力大学账户转账或扫码缴费。

**2、学校账户信息**

如您采取转账方式，请转至：

收款户名：上海电力大学

银行账号： 1001249809008901907

开户银行： 中国工商银行平凉支行

注：汇款时请附言 (姓名+24年老年大学春季班)

**七、咨询电话**

联系人：继续教育学院（国际教育学院） 焦老师

咨询电话：021-35303332

上海电力大学

2024年1月20日

**附件**

**上海电力大学老年大学2024年春季班课程信息**

**一、线下课程（10门）**

（如因特殊情况，另行通知上课时间）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类型** | **序号** | **课程** | **课时数** | | **上课**  **地点** | **招生**  **人数** | **主要内容** |
| **系**  **列**  **课**  **程**  **（**  **8门**  **）** | 1 | **合唱演唱技巧/合唱基础训练** | （一） | 3月18日（星期一）  9：30-11：00 | 上海市杨浦区平凉路2103号**卫生室1楼** | 20 | 通过合唱演唱技巧课程的学习，让学员掌握合唱的基本技能技巧，提升合唱歌曲的鉴赏能力，培养群体意识及协调、合作能力，让学员在合唱实践中享受到美的愉悦，在合唱鉴赏中感受美的熏陶。 |
| （二） | 3月25日（星期一）  9：30-11：00 |
| （三） | 4月1日（星期一）  9：30-11：00 |
| （四） | 4月8日（星期一）  9：30-11：00 |
| （五） | 4月15日（星期一）  9：30-11：00 |
| 2 | **手机摄影入门** | （一） | 4月23日（星期二）  9：30-11：00 | 上海市杨浦区长阳路2588号**行政楼9楼会议室** | 30 | 通过手机摄影入门课程能够帮助同学了解手机摄影的特点，初步掌握手机拍摄的技巧与思路、了解摄影中构图的基本概念、了解摄影中光线的初步运用，初步掌握手机图片后期处理的方法与思路。 |
| （二） | 4月30日（星期二）  9：30-11：00 |
| （三） | 5月7日（星期二）  9：30-11：00 |
| （四） | 5月14日（星期二）  9：30-11：00 |
| （五） | 5月21日（星期二）  9：30-11：00 |
| 3 | **健身气功八段锦** | （一） | 4月24日（星期三）  9：30-11：00 | 上海市杨浦区平凉路2103号**小礼堂** | 20 | 本课程主要包含健身气功·八段锦动作整套演示，动作分解教学，动作功理功效讲解，理论结合实践，使学员会练明理，有助于更好的理解与掌握，达到强身健体，进而感受中国传统文化的经典与魅力。 |
| （二） | 5月8日（星期三）  9：30-11：00 |
| （三） | 5月15日（星期三）  9：30-11：00 |
| （四） | 5月22日（星期三）  9：30-11：00 |
| （五） | 5月29日（星期三）  9：30-11：00 |
| 4 | **手工印染** | （一） | 4月23日（星期二）  14：00-15：30 | 上海市杨浦区平凉路2103号**暖馨楼1楼** | 20 | 本课程将从手工印染设计制作理论知识入手，让学员掌握扎染、蜡染、型染、手绘等四大类型手工印染工艺的制作流程、制作技艺。通过实践制作，获得对传统手工印染艺术的新认识。 |
| （二） | 4月30日（星期二）  14：00-15：30 |
| （三） | 5月7日（星期二）  14：00-15：30 |
| （四） | 5月14日（星期二）  14：00-15：30 |
| （五） | 5月21日（星期三）  14：00-15：30 |
| 5 | **走近古筝**  （初级班） | （一） | 3月29日（星期五）  9：30-11：00 | 上海市杨浦区平凉路2103号**卫生室1楼** | 8 | 古筝是我国最古老而富有特色的民族乐器之一，其出神入化的艺术魅力和浓郁的民族特色，深受大众的喜爱。《走近古筝》这门课，通过对古筝这件乐器的历史文化、发展沿革、形制构造、演奏技法、风格流派以及演奏形式等进行讲解与示范，让大家能够深刻感受到中国传统文化的魅力。承载了浓厚文化底蕴和漫长悠久的历史的中国古筝已经不仅仅是一种传统文化，她更是提高人们审美能力，净化心灵，陶冶情操，推动人类进步发展的不可缺失的精神瑰宝。 |
| （二） | 4月5日（星期五）  9：30-11：00 |
| （三） | 4月12日（星期五）  9：30-11：00 |
| （四） | 4月19日（星期五）  9：30-11：00 |
| （五） | 4月26日（星期五）  9：30-11：00 |
| 6 | **衍纸手工制作** | （一） | 4月11日（星期四）  14：00-15：30 | 上海市杨浦区长阳路2588号**行政楼9楼会议室** | 25 | 零基础掌握衍纸艺术，完成衍纸作品制作。衍纸工艺既有绘画的色彩表达能力，又有雕塑的空间视觉效果，其艺术表现力不弱于其他任何艺术形式。常被运用于卡片、包装装饰、装饰画、装饰品等 |
| （二） | 4月18日（星期四）  14：00-15：30 |
| （三） | 4月25日（星期四）  14：00-15：30 |
| （四） | 5月9日（星期四）  14：00-15：30 |
| （五） | 5月16日（星期一）  14：00-15：30 |
| 7 | **中国画传统技法** | （一） | 3月26日（星期二）  9：30-11：00 | 上海市杨浦区平凉路2103号**暖馨楼1楼** | 8 | 本课程籍中国画传统技法为载体，师引历代名家、衔以书法（隶书）、佐以诗赋，让未学过隶书的初学者学员在学习中国画过程中亲历并深入中华国学审美之精髓。中国画按中国社会美术等级考试要求分为花鸟、山水等科目，本课程自花鸟入门，循序渐进直至山水画技，体验文房带来雅识闲趣。通过国画学习，寓教于乐，提升人文素养、审美、引发对国学艺术之兴趣，以兹传承中华优秀传统艺术而惠终生。 |
| （二） | 4月2日（星期二）  9：30-11：00 |
| （三） | 4月9日（星期二）  9：30-11：00 |
| （四） | 4月16日（星期二）  9：30-11：00 |
| （五） | 4月23日（星期二）  9：30-11：00 |
| 8 | **诵读与品读** | （一） | 5月9日（星期四）  14：00-15：30 | 上海市杨浦区长阳路2588号**行政楼9楼会议室** | 25 | 通过诵读与品读课程的学习，感受语言魅力的同时，思考如何以声音为载体，感受文字的力量。用声音和语言将文字立体起来，形成一个个丰富的声音画面，让听众走进画面，感受声音画面中的一切，并形成思考，让听者和读者共同完成作品，真正感受语言打动人心的魅力。课程教授提升声音和语言感染力的小窍门，如何选择与文字情感相对应的音乐等等。诵读是精神的愉悦，品读是灵魂的交流。通过交流，发现生活之美、传递感动的力量、净化浮躁的心灵，塑造完善的人格。 |
| （二） | 5月16日（星期四）  14：00-15：30 |
| （三） | 5月23日（星期四）  14：00-15：30 |
| （四） | 5月30日（星期四）  14：00-15：30 |
| （五） | 6月6日（星期四）  14：00-15：30 |
| 9 | 防金融诈骗及个人理财 | 5月 | 1次讲座，90分钟左右。 | 讲座邀请中国银行从业人员围绕金融小知识与金融诈骗、金融诈骗典型案例以及如何防范金融诈骗，做好个人理财等方面进行讲解，进一步提高学员的“识骗、防骗、拒骗”能力。 | | |
| 10 | 茶与养生 | 3月 | 1次讲座，90分钟左右。 | 了解茶的分类，基本冲泡方法，以及药用价值和保健功能。掌握按季节、按个人体质科学饮茶的方法。 | | |

**二、线上课程（13门）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程名称** | **主要内容** | **播放平台** |
| 1.老年心理健康与幸福生活 | 了解老年期的心理特点，掌握如何在老年阶段处理情绪与情感，人际关系与亲密关系，突发事件过程（如今年疫情等）的应对，了解常见心理问题及异常（如失眠、焦虑、抑郁等）的处理及应对。寻找人生价值和意义，构建健康心态和幸福生活。 | 上海电力大学  学习平台 (dlpx.o-learn.cn) |
| 2.健身气功八段锦 | 本课程主要包含健身气功·八段锦动作整套演示，动作分解教学，动作功理功效讲解，理论结合实践，使学员会练明理，有助于更好的理解与掌握，达到强身健体，进而感受中国传统文化的经典与魅力。 |
| 3.与时俱进——与老年伙伴聊聊财务管理 | 老年人合理安排自身和家庭的财务活动：（1）家庭财务管理活动的目标，资金安全，流动性合理，适度增值。（2）家庭财务收支的结构筹划，各种支付工具及特点。（3）一些适合老年人的金融工具的收益和风险特点。（4）银行卡的权益获得与使用；与老年人相关的税收与保险。 |
| 4.合唱演唱技巧 | 通过合唱演唱技巧课程的学习，让学生掌握合唱的基本技能技巧，提升合唱歌曲的鉴赏能力，培养群体意识及协调、合作能力，让学员在合唱实践中享受到美的愉悦，在合唱鉴赏中感受美的熏陶。 |
| 5.手机摄影入门 | 通过手机摄影入门课程能够帮助同学了解手机摄影的特点，初步掌握手机拍摄的技巧与思路、了解摄影中构图的基本概念、了解摄影中光线的初步运用，初步掌握手机图片后期处理的方法与思路。 |
| 6.诵读与品读 | 通过诵读与品读课程的学习，感受语言魅力的同时，思考如何以声音为载体，感受文字的力量。用声音和语言将文字立体起来，形成一个个丰富的声音画面，让听众走进画面，感受声音画面中的一切，并形成思考，让听者和读者共同完成作品，真正感受语言打动人心的魅力。课程教授提升声音和语言感染力的小窍门，如何选择与文字情感相对应的音乐等等。诵读是精神的愉悦，品读是灵魂的交流。通过交流，发现生活之美、传递感动的力量、净化浮躁的心灵，塑造完善的人格。 |
| 7.中国国画 | 本课程籍中国画传统技法为载体，师引历代名家、衔以书法（隶书）、佐以诗赋，让未学过隶书的初学者学员在学习中国画过程中亲历并深入中华国学审美之精髓。中国画按中国社会美术等级考试要求分为花鸟、山水等科目，本课程自花鸟入门，循序渐进直至山水画技，体验文房带来雅识闲趣。通过国画学习，寓教于乐，提升人文素养、审美、引发对国学艺术之兴趣，以兹传承中华优秀传统艺术而惠终生。 |
| 8.茶与养生 | 了解茶的分类，基本冲泡方法，以及药用价值和保健功能。掌握按季节、按个人体质科学饮茶的方法。 |
| 9.花艺鉴赏与解析 | 春满申城 花香电苑 花艺鉴赏与解析是面向全社会退休人士开设的美学通识课程。由花卉与艺术融合而成，力图在课堂中向学员全面展现花卉的【五感】体验。让学员在鉴赏与品味作品的过程中， 在与花对话的交流中，在倾听花开的声音中，获得纯美的享受，艺术的熏陶，从而使小众艺术转变为大众艺术，走进千家万户。 |
| 10.走近古筝（初级班） | 古筝是我国最古老而富有特色的民族乐器之一，其出神入化的艺术魅力和浓郁的民族特色，深受大众的喜爱。《走近古筝》这门课，通过对古筝这件乐器的历史文化、发展沿革、形制构造、演奏技法、风格流派以及演奏形式等进行讲解与示范，让大家能够深刻感受到中国传统文化的魅力。承载了浓厚文化底蕴和漫长悠久的历史的中国古筝已经 不仅仅是一种传统文化，她更是提高人们审美能力，净化心灵，，陶冶情操，推动人类进步发展的不可缺失的精神瑰宝。 |
| 11.给 50+的声乐入门课 | 通过通俗易懂的讲解，让学员理解歌唱的发声原理，对歌唱方法建立正确的认知，掌握基本的歌唱技巧，并运用到歌曲演唱中。提升歌曲演唱水平，获得正确、通透、明亮、优美的好声音。 | 喜马拉雅 |
| 12.给 50+的经络养生课 | 通过敲打经络、推按经络、按摩穴位、艾灸穴位等简验便廉的方法，提升居家调养、自我保健技能，能第一时间缓解急症，居家调理慢性病，全家养生防疾病。 |
| 13.给 50+的美妆形象管理 课 | 针对中国人的五官特点及中老年人的形象需求，针对性设计适合50岁以上人群的美妆及服装、颜色搭配等实用内容，让学员绽放这个阶段独有的魅力。 |