黑龙江老年开放大学 2023 年秋季学期招生简章

黑龙江老年开放大学依托黑龙江开放大学设立，以“厚德修身，终身学习，主动健康，乐享生活，积极作为”（德学康乐为）为办学宗旨，采用传统面授与线上授课相结合的教学模式，面向中老年人开展教学和培训。学校建有演播大厅、舞蹈、书画、古筝、手风琴、电子琴、电钢琴、茶艺、烹饪、西点、计算机及多媒体等技能培训教室。同时，拥有面向全省的云教室直播教学系统与全省社区教育门户网站——黑龙江社区教育网的线上学习平台。黑龙江老年开放大学办学地址在黑龙江开放大学二校区（哈尔滨市南岗区和兴三道街 83 号）。现面向哈尔滨市内招收中老年身心健康爱好学习者入学。欢迎广大中老年朋友报名！

【招生计划】

黑龙江老年开放大学2023年秋季学期新班招生计划表

序号	班级名称	上课日	上课时间	教室	每周上课次数（次）	收费金额（元）	上课周数（周）	授课内容	备注
1	2023秋声乐1	星期一	14:45--16:15	406	1	130	15	声乐基础知识，讲授乐理知识，发声技巧，视唱歌曲。	
2	2023秋声乐3	星期三	8:30--10:00	407	1	130	15	声乐基础知识，讲授乐理知识，发声技巧，视唱歌曲。	
3	2023秋声乐4	星期四	13:00--14:30	406	1	130	15	每堂课1条试唱练耳，声乐基础知识、乐理基础知识，气息运用、共鸣练习，哼鸣练习，闭口音“一”的练习，a的练习打开喉咙，高音轻声，声部分类，咬字练习，真假声混合。	
4	2023秋声乐5	星期四	10:15--11:45	406	1	130	15	声乐基础知识，讲授乐理知识，发声技巧，视唱歌曲。	

5	2023秋声乐A1	星期三	8:30--11:40	405	2	260	15	系统学习美声方法气息的训练、美声母音的发生方法、歌曲的演唱技巧训练。	两次课连上
6	2023秋声乐A2	星期四	8:30--11:40	405	2	260	15	声乐基础知识，讲授乐理知识，发声技巧，视唱歌曲。	两次课连上
7	2023秋声乐中级A	星期三	13:00--16:10	407	2	400	15	美声方法气息的训练、美声母音的发生方法、高位置声音的训练、共鸣的训练、歌曲的演唱技巧训练。	两次课连上，需有一定声乐基础
8	2023秋京剧	星期三	13:00--14:30	408	1	130	15	主要以学习京剧唱功为主，同时普及京剧基本知识，系统学习唱腔技巧与气息锻炼。	
9	2023秋京剧身段A	星期四	8:30--11:40	101	2	260	15	主要以学习京剧身段为主，并有少部分的口、眼、手、身、步等技巧的学习。	两次课连上
10	2023秋电钢琴	星期四	8:30--10:00	505	1	235	15	学习五线谱记谱法，断奏、连奏弹奏技巧，基本乐理知识，使学员能够正确的弹奏小型的中外乐曲。	自带耳机和转接头
11	2023秋电钢琴A	星期四	13:00--16:10	505	2	470	15	认识五线谱，各种音符符号，钢琴位置，断奏练习，乐曲弹奏。通过讲授电钢琴理论知识和弹奏技巧，使学员正确标准的演奏各种音乐。	两次课连上，自带耳机和转接头
12	2023秋电子琴	星期三	8:30--10:00	402	1	235	15	认识五线谱，各种音符符号，钢琴位置，断奏练习，乐曲弹奏。通过讲授电子琴理论知识和弹奏技巧，使学员正确标准的演奏各种音乐。	自带耳机
13	2023秋手风琴1	星期三	10:15--11:45	503	1	235	15	从零基础入门讲解基本乐理知识以及手风琴的演奏手法。	
14	2023秋手风琴2	星期四	8:30--10:00	503	1	235	15	从零基础入门讲解基本乐理知识以及手风琴的演奏手法。	
15	2023秋手风琴精品班1	星期四	10:30--12:00	503	1	360	15	本学期练习左手大和弦三角贝司及右手简单配配合。	
16	2023秋手风琴精品班2	星期四	13:00--14:30	503	1	360	15	本学期着重练习左手小三和弦、属七和弦及三角贝司。	
17	2023秋古筝	星期五	10:15--11:45	401	1	235	15	系统学习古筝的基本知识。课程主要学习花指与双手练习，要求学员掌握一定的简谱知识。	自带拨片
18	2023秋马头琴	星期一	10:15--11:45	403	1	210	15	讲解由浅入深，适合零基础小白学员以及想提高专业知识的学员学习，马头琴基本乐理、演奏方法、识谱学习、马头琴训练技巧。	自带乐器
19	2023秋吉他	星期五	10:15--11:45	404	1	210	15	学习吉他知识，包括认识吉他、和弦、演奏等	自带乐器
20	2023秋陶笛	星期五	10:15--11:45	403	1	210	15	陶笛的初级教程，掌握十二孔陶笛的C调指法和F调指法，吹奏方法及腹式呼吸方法。	自带乐器

21	2023秋葫芦丝	星期四	14:45--16:15	403	1	210	15	学习葫芦丝的起源和基本构造、学习音阶低音5至中音6的指法及运用、学习展演曲目配伴奏练习。	自带乐器
22	2023秋非洲鼓A	星期二	8:30--11:40	404	2	420	15	熟练掌握不同音色演奏；熟练掌握多种风格节奏型演奏；培养团体集体意识，完成传统非洲歌曲演奏。	两次课连上，自带乐器
23	2023秋口琴	星期五	8:30--10:00	404	1	210	15	掌握正确的呼吸技巧，学生需要掌握正确的手指技巧，还需要掌握正确的姿势。	自带乐器
24	2023秋朝鲜舞2	星期二	8:30--10:00	504	1	150	15	朝鲜族舞蹈的呼吸、手形、站姿训练。	
25	2023秋维族舞	星期一	10:15--11:45	507	1	150	15	通过本学期的学习使学员们了解并掌握了维族舞的风格、动作特点，基本手位和步伐以及舞姿、体态、身体的韵律在舞蹈中的运用，并且能跟着音乐独立完成组合片段，逐步提升舞蹈的感觉。	
27	2023秋中国舞	星期一	8:30--10:00	504	1	150	15	课程内容以中国舞基本功训练、古典基训为核心，同时涵盖民族民间舞、古典舞等不同风格的舞蹈体验，帮助学员激发舞蹈兴趣、夯实舞蹈基本功。	
28	2023秋古典舞1	星期一	13:00--14:30	506	1	150	15	课程主要学习古典舞的舞蹈技巧和身韵组合。通过优美的成品舞蹈展示，悦心悦意，培养健康身心。	
29	2023秋古典舞2	星期二	10:15--11:45	504	1	150	15	课程主要学习古典舞的舞蹈技巧和身韵组合。通过优美的成品舞蹈展示，悦心悦意，培养健康身心。	
30	2023秋拉丁舞1	星期一	8:30--10:00	506	1	150	15	本课程通过拉丁舞的伦巴、恰恰恰、桑巴等培养学生掌握拉丁舞的知识技能，提升气质，掌握科学锻炼身体的方法	
31	2023秋拉丁舞2	星期四	10:15--11:45	507	1	150	15	本期舞蹈班从最基础的站位，身位，手位开始，讲解基本步，教授铜牌套路组合，在音乐中完成个人舞蹈展示。欢迎各位零基础同学一起学习成长。	
33	2023秋健身舞2	星期四	14:45--16:15	507	1	150	15	活力健身舞主要是音乐节奏明快、动感、悦耳。舞动起来既能锻炼身体减脂瘦身、灵活肢体、增强记忆力！还能愉悦身心。	
34	2023秋形体芭蕾中级	星期四	13:00--14:30	507	1	230	15	北舞芭蕾形体四级扶把基本功训练；素质训练小跳，中跳和大跳训练；芭蕾舞姿舞步训练（基本舞步，三拍舞步，格丽莎，俄罗斯舞步）技巧训练平转。学习北舞舞蹈组合，学习舞蹈《我爱你中国》。	需要有一定的基础。

35	2023秋模特1	星期三	13:00--14:30	507	1	150	15	模特的形体训练，基础知识的讲解，模特的礼仪修养，模特的教学训练，体态培训，步态训练等。	
36	2023秋模特2	星期五	10:15--11:45	507	1	150	15	本学期15次课分别让零基础的同学从基础站姿开始，进行优化体态，梳理形体，讲授规范行走步态，提升气质，学习舞台表演、各类型时尚装和道具的展演，提高并达到登台表演的能力。	
37	2023秋时装模特1	星期二	13:00--14:30	506	1	150	15	舞台表演、首位表演、纱巾道具运用表演，能使每位学员都能学会在任何场合当中进行自我表演。模特的基本站姿，模特的形体训练，模特的走姿，立腰立背，模特的前台造型，上步转体，会用音乐来完成。改善中老年抠背探脖子的不良习惯，使每个学员都能达到立腰立背矫正身形的体态。	
38	2023秋时装模特2	星期四	8:30--10:00	506	1	150	15	舞台表演、首位表演、纱巾道具运用表演，能使每位学员都能学会在任何场合当中进行自我表演。模特的基本站姿，模特的形体训练，模特的走姿，立腰立背，模特的前台造型，上步转体，会用音乐来完成。改善中老年抠背探脖子的不良习惯，使每个学员都能达到立腰立背矫正身形的体态。	
39	2023秋模特中级	星期五	14:45--16:15	506	1	230	15	模特步伐、模特造型、旗袍走秀（上课时学员可穿旗袍）、晚礼服走秀、休闲走秀。	需要有一定的基础。
40	2023秋瑜伽1	星期二	14:45--15:45	409	1	180	15	本课程仍以瑜伽初级入门动作体式为主要教学内容。	自带大毛巾
41	2023秋瑜伽2	星期三	13:30--14:30	409	1	180	15	本课程仍以瑜伽初级入门动作体式为主要教学内容。	自带大毛巾
42	2023秋太极佛拳	星期五	8:30--10:00	507	1	150	15	介绍佛拳的特点与风格；讲解佛拳的拳法、步法、身法、眼法的运用方法；精讲多练口令提示，抓住重点，反复练习；太极拳佛拳的核心，以练拳、养心、养气、安神使形、神、意、气融合。	
43	2023秋柔力球	星期四	14:45--16:15	506	1	150	15	初级班系统教如何站立握拍，最初级的基本功动作，及简单套路。	自带球具
44	2023秋围棋	星期四	13:00--14:30	304	1	150	15	围棋起源与基本规则。常用围棋术语，初级吃子技巧，死活手筋训练，重点培养灵活思维与局部计算，可以独立完成一整盘棋。	自带棋具
45	2023秋国际象棋	星期二	13:00--14:30	304	1	150	15	介绍国际象棋，车、象、后、王、马、兵的走法与吃法，棋子的价值，兵的升变、防守、将军、应将，杀王、比赛技巧。	自带棋具

46	2023秋欧体楷书A	星期三	13:00--16:10	305	2	260	15	书法零基础起步。欧体楷书《九成宫醴泉铭》。了解楷书字体的演变和“楷书四大家”的书风。详细讲授“执笔”和“运笔”技巧，通过对“笔画基本写法”和“笔画应用变化”的学习，破解欧体笔法奥义	两次课连上，自带笔墨纸砚
47	2023秋硬笔楷书	星期四	10:15--11:45	306	1	130	15	书写姿势等一些入门要求。基本笔画：点、横、竖等三十余个的书写和练习。独体字200余个。	自带笔墨纸砚
48	2023秋楷书中级	星期一	8:30--10:00	305	1	200	15	课程以颜体楷书《颜勤礼碑》为学习范本，“笔法”和“结构”是教学核心，掌握“正确读帖”和“精准临摹”。解析章法布局，落款、用印规则，用多种幅式进行集字创作。	自带笔墨纸砚
49	2023秋赵体行书A	星期二	8:30--11:40	305	2	260	15	本课程共五大教学单元“笔画（笔法）、部首应用、结体规律、读帖临摹、集字创作”，授课讲解、示范、指导相结合。本学期教学重点是：行书基本笔画（笔法）部分。	两次课连上，自带笔墨纸砚
50	2023秋中国书法（篆书）	星期五	8:30--10:00	305	1	130	15	本期课程以篆书为主，介绍中国书法的基础知识，从选择材料，如何用笔用墨用色，如何控水，如何章法布局等等。重点依次从讲解执笔、运笔、控制毛笔的状态，以及了解篆书字法结构，篆书的排列布局等方法。	
51	2023秋山水画	星期三	10:15--11:45	305	1	130	15	本期课程以明清小写意山水为主，对于选择材料，如何用笔用墨用色，如何控水，如何构图等等。重点依次讲解山水树、石、云、水、亭台等题材的绘画方法。掌握传统山水画勾、皴、擦、点、染等表现技巧。	自带笔墨纸砚
52	2023秋花鸟画	星期三	8:30--10:00	305	1	130	15	本课程主要以小写意蔬果花卉为主，介绍中国花鸟画的基础知识，从选择材料，如何用笔用墨用色，如何控水，如何构图等等。重点依次从讲解瓜果蔬菜、花卉、禽鸟、草虫、动物等题材的绘画方法。	自带笔墨纸砚
53	2023秋花鸟画A	星期五	13:00--16:10	304	2	260	15	本课程主要以小写意蔬果花卉为主，介绍中国花鸟画的基础知识，从选择材料，如何用笔用墨用色，如何控水，如何构图等等。重点依次从讲解瓜果蔬菜、花卉、禽鸟、草虫、动物等题材的绘画方法。	两次课连上，自带笔墨纸砚

54	2023秋冰雪画A	星期三	8:30--11:40	303	2	260	15	系统冰雪画的技法、构图、造型、速写、色彩的基础知识。	两次课连上，自带笔墨纸砚
55	2023秋写意画中级A	星期四	13:00--16:10	303	2	400	15	围绕中国传统写意画的重点在构图部局上进行多角度的讲解范画并现场示范、讲解示范牡丹花各色的调色方法及墨色变化效果及叶子和技干的表现方法、讲解示范梅干、梅花及各种禽鸟的经营位置及构图格式、讲解示范荷花荷叶的运笔技法及章法、讲解菊花的表现方法及墨色的变化等。	两次课连上，自带笔墨纸砚，需要有一定的基础
56	2023秋手抄报	星期一	13:00--14:30	410	1	180	15	系统学习手抄报的制作全过程，包括主题、构图、色彩、对称等手抄报必背基础知识等。	自备画笔和板报纸
57	2023秋朗诵1	星期三	14:45--16:15	306	1	130	15	讲授朗诵与表演的艺术表现形式，基础知识，使学员掌握朗诵的基本要领，课堂演讲指导。	
58	2023秋朗诵2	星期二	10:15--11:45	306	1	130	15	讲授朗诵与表演的艺术表现形式，基础知识，使学员掌握朗诵的基本要领，课堂演讲指导。	
59	2023秋基础英语口语	星期四	13:00--14:30	306	1	180	15	系统学习音标、语法、短语等英语基本知识。在课堂上引导学员善于发声、发音，敢于用所学短句与他人交流。	
60	2023秋日语口语	星期五	8:30--10:00	306	1	180	15	探求有效日语教学方法，日语最基础句型48个，基础词汇390个、日语语音5课+口语10课；句型要点+例文+会话+短文+词汇和句型说明+知识窗+日常用语+各种练习等。培养老年人日语爱好者的听说能力。	
61	2023秋手机摄影及视频录制	星期二	13:00--14:30	201	1	210	15	手机摄影的意义、常用的构图方法、九宫格构图、光线、光圈的使用方法等手机摄影基础知识。	自带智能手机
62	2023秋家庭中式面点	星期三	14:30--16:00	104	1	310	15	了解中式面点的概念，发展状况，熟悉中式面点的种类及特点，常用的设备与工具。熟悉中式面点常用的原料及应用和基本制作手法。实操制作各种传统家庭面食、精致中式面点等制作流程。	自备食材
63	2023秋烹饪	星期一	13:15--14:45	109	1	280	15	通过系统学习，使学生掌握烹饪知识，了解各种烹饪原料的性质、鉴别保管及加工，熟练掌握基本烹调技法，了解专业理论知识。	自备食材

64	2023秋穿搭与形象美学	星期五	14:45--16:15	309	1	150	15	服饰的色彩搭配，形象、身材管理，如何提升审美能力，判断体型及穿法，穿搭配色公式及技巧，让旧衣穿出时尚感，网购衣服如何购买才能不入坑等。	
65	2023秋茶艺	星期二	10:15--11:45	302	1	235	15	介绍茶叶和茶文化的基础知识，让学生了解如何品茶、赏茶、饮茶了解与茶相关的人物、文学作品、艺术作品；体会佛、道、儒等宗教及哲学思想在茶文化中的体现，了解间与茶相关的风俗习惯。	自带茶
66	2023秋中医体质学的辨识与中药调理	星期三	10:15--11:45	309	1	130	15	从中医学的专业角度全方面地讲解健康养生知识体系。同时，运用通俗易懂的语言，为学员讲解如何充分利用中药达到养身和治病的方法	
67	2023秋母婴护理A	星期五	8:30--11:40	309	2	470	15	学习临床护理基本技能；学习基础护理基本操作技能；专科护理的基本技能；学习如何制定正确、恰当的护理措施。	两次课连上

黑龙江老年开放大学2023年秋季学期插班招生计划表

（学员需要有一定的学习基础）

序号	班级名称	上课日	上课时间	教室	每周上课次数（次）	上课周数（周）	收费金额（元）	授课内容	备注
1	2017秋民族舞1	星期三	8:30--10:00	504	1	15	150	需要学员具有一定基础。课前热身；前、旁、后侧压腿，压双肩；舞蹈基本韵律（藏族舞）；舞蹈《溜溜的康定溜溜的情》。	
2	2018春形体2	星期五	14:45--16:15	504	1	15	150	需要学员具有一定基础。军艺扶把训练；素质小跳和中跳训练；把上平转技巧训练。	
3	2018春瑜伽	星期三	10:15--11:15	409	1	15	180	需要学员具有基础。通过自身多年的瑜伽习练，以自我修复身心的感悟为基础，结合中老年人身体现况，通过调节呼吸与瑜伽体式结合，实现身体的稳定、力量、拉伸、灵活。提升自我觉知力，理疗身体，愉悦身心。	自带大毛巾
4	2018秋民族舞1	星期五	13:00--14:30	506	1	15	150	需要学员具有基础。课前热身；前、旁、后侧压腿，压双肩；舞蹈基本韵律（新疆舞推腕、点肩、移颈及猫洗脸）等。	
5	2018秋民族舞2	星期三	14:45--16:15	504	1	15	150	需要学员具有一定基础。主要讲授东北秧歌《月牙五更》。使学员掌握东北秧歌的基本步伐、身韵，手绢的基本运用。同时，教授朝鲜族舞蹈，《拍手组合》。	

6	2018秋时装模特	星期四	10:30--12:00	506	1	15	150	需要学员具有一定基础。这学期我们新增舞台表演、折扇的表演运用、纱巾道具的表演运用。使每个同学都能学会在各种场合进行自我表演。	
7	2018秋形体2	星期一	14:45--16:15	504	1	15	150	需要学员具有一定基础。基础芭蕾扶把训练；素质小跳训练，行礼；把上平转技巧训练；把下擦地和唐力训练；三拍舞蹈组合；小舞步训练；学习舞蹈《今夜北方飘着雪花》	
8	2018秋瑜伽	星期一	10:30--11:30	409	1	15	180	需要学员具有一定瑜伽基础。课程主要学习瑜伽体位、瑜伽休息术、调息法、冥想 收束和契合法等瑜伽专业技巧。	自带大毛巾
9	2019秋民族舞	星期三	13:00--14:30	504	1	15	150	需要学员具有一定基础。主要讲授东北秧歌《月牙五更》。使学员掌握东北秧歌的基本步伐、身韵，手绢的基本运用。同时，教授朝鲜族舞蹈，《拍手组合》。	
10	2019秋时装模特	星期二	14:45--16:15	506	1	15	150	需要学员具有一定基础。模特形体训练；模特基本功；模特步态训练（胯部训练）；舞台T台不同服装走秀要领；台前定点造型及神态运用；模特美妆画法技巧。	
11	2022春芭蕾形体1	星期三	10:15--11:45	504	1	15	150	需要学员具有一定基础。课前热身；把杆练习1-2-3-4-5-6；地面组合练习1-2-3；舞蹈《德里戈亚小夜曲》。	
12	2022春芭蕾形体2	星期五	13:00--14:30	504	1	15	150	需要学员具有一定基础。课前热身；把杆练习1-2-3-4-5-6；地面组合练习1-2-4；舞蹈《2023后会无期》或《三月桃花》。	
13	2022春民族舞1	星期五	10:15--11:45	506	1	15	150	需要学员具有一定基础。课前热身；前、旁、后侧压腿，压双肩；舞蹈基本韵律（蒙族组合）；舞蹈《在那湖畔等着你》（蒙族舞）。	
14	2022春时装模特2	星期五	8:30--10:00	506	1	15	150	需要学员具有一定基础。基本站资，形体梳理，基本台步的巩固延伸，各种时装类风格性造型，道具展演。讲授折扇和道具伞的成品组合展示，T台走秀表演。	
15	2022春时装模特3	星期三	10:30--12:00	506	1	15	150	需要学员具有一定基础。这学期我们新增舞台表演、折扇的表演运用、纱巾道具的表演运用。使每个同学都能学会在各种场合进行自我表演。	
16	2022春太极扇1	星期一	13:00--14:30	507	1	15	150	需要学员具有一定基础。太极扇的风格与特点；太极扇的用法、掌法 、步法、身法、定势亮相；太极扇的运行路线与方向；精讲多练，提高学习兴趣；改善心肺功能，增强肺活量，通经活络，调和气息。帮助你提高记忆力和稳定身体的协调性。	自带扇子
17	2022春杨式太极	星期二	8:30--10:00	506	1	15	150	需要学员具有一定基础。太极拳的理论知识；太极拳的风格与特点；太极拳的掌法、拳法、步法；太极拳套路运行规则；纠正与预防错误动作；精讲多练，提高学习兴趣。	

18	2022春瑜伽1	星期五	8:30--9:30	409	1	15	180	需要学员具有一定基础。肩颈练习，对肩周炎 富贵包和颈椎病会有改善。	自带大毛巾
19	2022春瑜伽2	星期二	8:30--9:30	409	1	15	180	需要学员具有一定基础。肩颈练习，对肩周炎 富贵包和颈椎病会有改善。	自带大毛巾
20	2022秋古典舞1	星期四	10:15--11:45	504	1	15	150	需要学员具有一定基础。手位和脚位组合。成品舞《扇墨书简》。	
21	2022秋古典舞2	星期三	13:00--14:30	506	1	15	150	需要学员具有一定基础。手位和脚位组合。成品舞《扇墨书简》。	
22	2022秋拉丁舞	星期三	10:15--11:45	507	1	15	150	需要学员有一定基础。拉丁舞恰恰，其特点：音乐有趣，欢快，舞态花哨可爱，步伐利落紧凑，具有诙谐风趣的风格，舞步和手臂配合紧凑，给人一种轻朗明快，俏皮利落的感觉。本期舞蹈班从最基础的站位，身位，手位开始，讲解基本步，教授铜牌套路组合。	
23	2022秋民族舞1	星期二	10:15--11:45	506	1	15	150	需要学员有一定基础。蒙古舞基本节奏动律、基本手位、基本体态的组合；蒙古舞的提、压腕的基本组合；蒙古舞的肩部的基本组合；成品舞《游牧时光》。	
24	2022秋民族舞2	星期四	8:30--10:00	504	1	15	150	需要学员有一定基础。学习蒙古舞的基础练习，针对软手、硬肩、柔臂、步伐，完成《心之寻》成品舞。	
25	2022秋形体芭蕾	星期一	10:15--11:45	506	1	15	150	需要学员有一定基础。每节课前都有把杆练习；地面组合练习；学习舞蹈《德里戈亚小夜曲》	
26	2022秋杨式太极	星期二	14:45--16:15	504	1	15	150	0基础太极拳入门课程。学习24式简化太极拳，其内容更显精炼，动作规范	
27	2022秋瑜伽	星期四	8:30--9:30	409	1	15	180	需要学员有一定基础。通过学习猫边式、四平八稳、新月伸展、战士三、倒三角、抬腿三步等改善身体，延缓衰老，增强免疫力。	自带大毛巾
28	2023春减脂塑形健身舞	星期四	8:30--10:00	507	1	15	150	需要学员有一定基础。每堂课热身、拉伸，循序渐进示范讲解健身舞的动作。通过规范健身舞动作，达到减脂塑形，改善身体僵硬和协调性的目的。增强体质的同时愉悦身心。	
29	2023春民族舞(朝鲜舞)	星期一	14:45--16:15	507	1	15	150	需要学员有一定基础。练习呼吸，划手，飞牛步伐等训练。学习成品舞《卖花姑娘》。	
30	2023春模特1	星期一	14:45--16:15	506	1	15	150	需要学员有一定基础。掌握模特基本台步、亮相、造型等训练，完成旗袍、晚礼、休闲等走秀要领。	
31	2023春模特2	星期四	13:00--14:30	504	1	15	150	需要学员有一定基础。掌握基本站姿、形体梳理、基本台步，各种时装类风格造型、道具展演。	
32	2023春模特3	星期三	8:30--10:00	506	1	15	150	需要学员有一定基础。掌握模特基本步伐、亮相、造型等训练，完成旗袍、晚礼、休闲等走秀要领。	
33	2023春网红健身舞	星期三	8:30--10:00	507	1	15	150	需要学员有一定基础。前半部分热身舞蹈，简单易学，节奏感强；后半部分网红舞蹈，提升柔美度，锻炼协调性，分开讲解基本步伐和手位组合。	

34	2023春舞蹈中级	星期三	14:45--16:15	507	1	15	230	需要学员有一定基础。通过水袖舞的基础训练，学习抖袖、甩袖、抛袖等，完成成品舞《赤伶》	
35	2023春杨氏太极拳40式	星期四	14:45--16:15	504	1	15	150	需要学员有一定基础。杨氏太极拳共有40个动作，保留了传统杨氏太极框架的37个不重复的动作。	
36	2019春朗诵与表演	星期三	13:00--14:30	306	1	15	130	无需基础。加强对声音的控制和运用，扩宽音域更加有色彩，朗诵《荷塘月色》《德令哈的月光》。	
37	2021秋朗诵与表演A	星期三	8:30--11:40	306	1	15	260	无需基础。加强对声音的控制和运用，扩宽音域更加有色彩，朗诵《天路》《沈园听雨》。	两次课连上
38	2022秋朗诵与表演	星期一	8:30--10:00	306	1	15	130	需要学员一定基础。掌握气息与朗诵的关系及朗诵的基本训练。完成作品《乡愁》《祝酒歌》《知音何所求》《满江红》等。	
39	2022春行书	星期一	10:15--11:45	305	1	15	130	需要学员有一定基础。主要以偏旁部首应用和结体规律为主，兼顾笔画（笔法）并做章法分析和原帖临摹。	自带笔墨纸砚
40	2023春隶书	星期一	14:45--16:15	305	1	15	130	需要学员有一定基础。主要以偏旁部首应用和结体规律为主，兼顾笔画（笔法）并做章法分析和原帖临摹。	自带笔墨纸砚
41	2023春颜体楷书	星期一	13:00--14:30	305	1	15	130	需要学员有一定基础。以偏旁部首应用和结体规律为主，兼顾笔画（笔法）书写春联和福字。	自带笔墨纸砚
42	2021秋手机摄影A	星期二	8:30--11:40	201	2	15	420	需要学员有一定基础。掌握拍摄感光度三者关系、夜景、人像、拍照、录像、专业及更多的应用。	两次课连上，,自备手机
43	2022春手机摄影	星期二	14:45--16:15	201	1	15	210	需要学员有一定基础。掌握用剪辑思维学拍摄超实用的动势衔接技巧，视频编辑等等。	自备手机
44	2022秋手机摄影	星期五	8:30--10:00	201	1	15	210	需要学员有一定基础。掌握手机摄影的基础技巧，学习手机摄影的延时、轨迹、慢动作、流光快门等	自备手机
45	2022秋手机视频制作及编辑	星期四	8:30--10:00	201	1	15	210	需要学员有一定基础。掌握手机视频及摄影修图相关App软件。主讲抖音、剪映、美图秀秀等。	自备手机
46	2023春手机摄影及视频录制	星期五	13:00--14:30	201	1	15	210	需要学员有一定基础。掌握手机摄影的基础技巧，学习手机摄影的延时、轨迹、慢动作、流光快门等	自备手机
47	2017秋声乐A2	星期二	13:00--16:10	406	2	15	260	需要学员有一定基础。学习声音位置和气息的控制，掌握基础乐理知识、识谱，演唱歌曲《强军战歌》。	两次课连上
48	2018秋声乐慢	星期一	13:00--14:30	405	1	15	130	需要学员有一定基础。掌握简单的乐理和发声技巧，演唱《今天是你的生日中国》《鸿雁》《同一首歌》等歌曲。	
49	2019春声乐慢1	星期四	13:00--14:30	405	1	15	130	需要学员有一定基础。掌握简单的乐理和发声技巧，演唱《今天是你的生日中国》《故乡的小路》《同一首歌》等歌曲。	

50	2019春声乐慢2	星期四	14:45--16:15	405	1	15	130	需要学员有一定基础。教授实用乐理知识。深入浅出轻松学简谱，增强识谱、视唱能力。讲授声乐入门知识及歌唱的原理。怎样打开喉咙歌唱；歌唱中气息的运用及原理；怎样做到运用气息歌唱，歌唱有哪些共鸣及共鸣的作用；运用歌唱原理发声练习，克服大白嗓等错误发声习惯，循序渐进，逐步做到用气息支持歌唱；学唱歌曲，提高演唱能力。	
51	2019秋声乐A	星期二	8:30--11:40	407	2	15	260	需要学员有一定基础。基本乐理讲授，深入浅出讲授声乐入门知识及歌唱原理，歌唱中气息的运用及原理，怎样运用气息唱歌，学习熟悉的中外歌曲	两次课连上
52	2019秋声乐慢1	星期一	14:45--16:15	405	1	15	130	需要学员有一定基础。掌握简单的乐理和发声技巧，演唱《画你》《祝福祖国》《望月》等歌曲。	
53	2019秋声乐慢3	星期一	10:15--11:45	405	1	15	130	需要学员有一定基础。深入浅出轻松学简谱，增强识谱、视唱能力。讲授声乐入门知识及歌唱的原理。怎样打开喉咙歌唱；歌唱中气息的运用及原理；怎样做到运用气息歌唱，歌唱有哪些共鸣及共鸣的作用；运用歌唱原理发声练习，克服大白嗓等错误发声习惯，循序渐进，逐步做到用气息支持歌唱；学唱歌曲，提高演唱能力。	
54	2019秋声乐中级	星期一 星期三	8:30--10:00 10:15--11:45	405	2	15	260	需要学员有一定基础。教授实用乐理知识。深入浅出轻松学简谱增强识谱，视唱能力。讲授声乐入门知识，歌唱的原理。怎样打开喉咙歌唱；歌唱中气息的运用及原理；怎样做到气息歌唱；歌唱有哪些共鸣及共鸣的用；运用歌唱原理发声练习，克服大白嗓等错误发声习惯，循序渐进 ，逐步做到有气息支持歌唱。	两次课连上
55	2021春声乐A	星期二	13:00--16:10	405	2	15	260	需要学员有一定基础。掌握简单的乐理和发声技巧，演唱《领航》、《桃花谣》、《啊中国的土地》等歌曲。	两次课连上
56	2021秋声乐A2	星期三	13:00--16:10	405	2	15	260	需要学员有一定基础。基本乐理讲授，深入浅出讲授声乐入门知识及歌唱原理，歌唱中气息的运用及原理，怎样运用气息唱歌，学习熟悉的中外歌曲	两次课连上
57	2021秋声乐A4	星期五	13:00--16:10	405	2	15	260	需要学员有一定基础。掌握简单的乐理和发声技巧，演唱《乘着歌声的翅膀》《永恒的爱恋》《祝福祖国地》等歌曲。	两次课连上
58	2022春京剧A	星期二	8:30--11:40	405	2	15	260	需要学员有一定基础。学习现代京剧《沙家浜》风声紧和传统京剧《谢瑶环》。	两次课连上
59	2022春声乐2	星期三	8:30--10:00	406	1	15	130	需要学员有一定基础。学习简单的乐理知识，合理运用气息的技能训练吸气、呼气，演唱《妈妈教我一支歌》歌曲等。	
60	2022春声乐5	星期一	13:00--14:30	406	1	15	130	需要学员有一定基础。掌握简单的乐理和发声技巧，演唱《我爱你塞北的雪》《故乡的小路》《英雄赞歌》等歌曲。	
61	2022春声乐6	星期三	10:15--11:45	407	1	15	130	需要学员有一定基础。掌握简单的乐理和发声技巧，演唱《大海啊故乡》《五星红旗》《沂蒙山小调》等歌曲。	

62	2022秋声乐初级2	星期一	8:30--10:00	407	1	15	130	需要学员有一定基础。学习简单的乐理知识和发声技巧，演唱《英雄赞歌》《大森林的早晨》《在银色的月光下》等歌曲	
63	2023春声乐1	星期三	10:15--11:45	408	1	15	130	需要学员有一定基础。进一步讲授声乐基础知识，讲授乐理知识，发声技巧，视唱歌曲	
64	2023春声乐2	星期五	10:15--11:45	405	1	15	130	需要学员有一定基础。巩固和强化声乐基础知识，科学的发声方法，讲授实用基本乐理知识，简谱试唱，学唱歌曲。	
65	2023春声乐3	星期五	8:30--10:00	405	1	15	130	需要学员有一定基础。讲解乐理知识、试唱练耳训练。教授发声技巧，由初步了解到正确运用呼吸。试唱简谱歌曲，基本达到音准、节奏准的要求，能正确理解和表现作品的思想感情，独立演唱一些难度较低的声乐作品，使学员通过演唱作品获得情感上的愉悦。	
66	2019春营养膳食	星期四	13:15--14:45	309	1	15	130	无需基础。讲述秋冬季节的合理膳食原则，食物合理的选择、膳食合理搭配及食物合理加工。	
67	2019秋慢性病饮食与调理	星期四	15:00--16:30	309	1	15	180	无需基础。了解常见（高血压、糖尿病、高血脂、通风、骨质疏松）等慢性病的管理，有关生活方式管理、膳食、运动方案的设计	
68	2022春茶艺	星期三	10:15--11:45	302	1	15	235	无需基础。学员可插班，讲述茶的发展史和六大茶类的基础知识、制作工艺以及冲泡技巧。	自备茶
69	2023春穿搭与形象美学	星期五	10:15--11:45	309	1	15	150	无需基础。引导学员如何判断体型及穿法，学习配色公式、配色口诀及穿搭公式和技巧。	
70	2023春中医与养生保健	星期一	10:15--11:45	309	1	15	130	无需基础。掌握中医基础及辩证方法。针对心系疾病、肺系疾病、脾胃疾病、肝胆疾病、肾及泌尿系统疾病的辩证，用药及日常保健。	
71	2018秋电钢琴	星期三	13:00--14:30	505	1	15	235	学员需要有一定基础。通过实用练习曲和中外乐曲，由浅入深，循序渐进的学会钢琴演奏，基本奏法和乐理知识，使学员了解并掌握钢琴演奏技巧，明确曲式结构，体裁风格，掌握一般音乐进行规律，为更好独立演奏乐曲打下良好的音乐基础。	自带耳机和转接头
72	2019春电钢琴	星期一	8:30--10:00	505	1	15	235	学员需要有一定基础。继续学习拜厄，哈农教材，讲解乐理知识，弹奏练习曲训练手指技能，同时学习中外名曲，提升对音乐的感受力。	自带耳机和转接头
73	2019秋电钢琴2	星期一	10:15--11:45	505	1	15	235	学员需要有一定基础。继续学习车尔尼599教材，哈农手指练习，讲解乐理知识，弹奏练习曲训练手指技能，同时学习中外名曲，提升对音乐的感受力	自带耳机和转接头
74	2021春电钢琴	星期四	10:15--11:45	505	1	15	235	学员需要有一定基础。拜厄65—85课、大小调歌曲配伴奏、中外小型乐曲。	自带耳机和转接头
75	2021春排箫	星期五	8:30--10:00	403	1	15	210	学员需要有一定基础。学习五度音程以上的练习曲和一些独奏曲。	自带乐器

76	2021秋电钢琴A2	星期五	13:00--16:10	505	2	15	470	学员需要有一定基础。弹奏小汤三、儿歌、拜厄，各种正确弹奏方法准确演奏歌曲。	两次课连上，自带耳机和转接头
77	2021秋非洲鼓A	星期一	8:30--11:40	404	2	15	420	学员需要有一定基础。熟练掌握不同音色演奏；熟练掌握多种风格节奏型演奏；培养团体集体意识，完成传统非洲歌曲演奏。	两次课连上，自带乐器
78	2021秋手风琴A2	星期二	13:00--16:10	503	2	15	470	学员需要有一定基础。遵循由易到难，循序渐进的教学方法，使学员掌握手风琴演奏的基本技法及伴奏技能，可演奏一些具有代表性的手风琴乐曲及练习曲，并学会用一些基本的伴奏常识为一些小型乐曲编配和弦。	两次课连上
79	2022春电钢琴A	星期二	8:30--11:40	505	2	15	470	学员需要有一定基础。用断奏弹奏小汤三和儿歌，各种弹奏方法正确演奏歌曲。	两次课连上，自带耳机和转接头
80	2022春电子琴A	星期五	8:30--11:40	402	2	15	470	学员需要有一定基础。在识音识谱的基础上，掌握演奏姿势，记住演奏要领。同时，进一步了解电子琴各项功能。	自带耳机和转接头
81	2022春古筝	星期一	8:30--10:00	401	1	15	235	学员需要有一定基础。复习已学指法 摇指练习 曲目《在水一方》、《甜蜜蜜》；学习双手 曲目《浏阳河》节选 琶音练习《萱草花》；运用已学指法 曲目《女儿情》、《相思》、《在那遥远的地方》跟节拍 跟伴奏如有想学曲目。	自带拨片
82	2022春葫芦丝	星期四	13:30--15:00	403	1	15	210	学员需要有一定基础。葫芦丝的用舌技巧；了解葫芦丝的几种指法；吹奏葫芦丝曲目。	自带乐器
83	2022秋电钢琴A	星期三	8:30--11:40	505	2	15	470	学员需要有一定基础。弹奏小汤二、小汤三、儿歌、拜厄，各种正确弹奏方法准确演奏歌曲。	两次课连上，自带耳机和转接头
84	2023春电钢琴2	星期一	14:45--16:15	505	1	15	235	学员需要有一定基础。用断奏弹奏小汤二和儿歌，学习每个手指连奏方法。	自带耳机和转接头
85	2018秋山水画	星期五	10:15--11:45	303	1	15	130	学员需要有一定基础。本期课程以明清小写意山水为主，对于选择材料，如何用笔用墨用色，如何控水，如何构图等等。重点依次讲解山水树、石、云、水、亭台等题材的绘画方法。掌握传统山水画勾、皴、擦、点、染等表现技巧，并且通过赏析宋、元、明、清的历代山水画作品了解中国山水画的发展脉络。	自带笔墨纸砚
86	2021秋山水画A	星期三	13:00--16:10	303	2	15	260	学员需要有一定基础。画坛大家陈少梅先生，他的画作清逸淡雅、寓柔秀于阳刚，本学期通过临摹其作品，掌握传统山水高古，清润，大雅的画风。	两次课连上，自带笔墨纸砚

【招生对象】

有一定文化程度，女 45 周岁、男 50 周岁以上，75 周岁以下，身心健康，能坚持正常学习，能适应所学课程的身体条件要求者均可报名。注意：报名须经成人家属知晓，**不招收无完全行为能力或有较重疾病的学员**。

【开学时间、咨询电话、学校地址】

开学时间：2023 年 9 月 11 日。

咨询电话：0451-86362496、86303246、86318263。

学校地址：哈尔滨市南岗区和兴三道街 83 号，黑龙江开放大学二校区，1 号楼（黑龙江老年开放大学）。

【报名缴费方式及时间】

采取网上报名和现场集中缴费相结合方式报名，按学额先报先得，额满即止。每名新学员本次报读课程数原则上不超过 4 门。

1. 网上报名及现场缴费确认

流程：通过**黑龙江老年开放大学微信公众号或黑龙江开放大学网站**进行网上报名，并预约到校缴费时间。网上报名成功后，请务必按预约现场缴费时间携带身份证原件到黑龙江开放大学二校区 1 号楼（黑龙江老年开放大学）招生大厅进行现场确认和缴费，逾期不予保留学额。

现场确认和缴费时间：2023 年 9 月 7 日至 9 月 8 日；

业务受理时间：上午：08:40—11:20；下午：13:00—16:00。通知信息及课程表、进行网上报名）：

黑龙江开放大学网站：http://www.hljrtvu.org.cn/

2.现场报名

没有在网上报名的新学员，请关注公众号通知日期到校报名。

3.现场确认、缴费、报名地点

哈尔滨市南岗区和兴三道街 83 号，黑龙江开放大学二校区 1 号楼（黑龙江老年开放大学），一楼招生大厅。

乘车线路及到站：

（1）地铁 1 号线，和兴路站，1 号口出；（2）11、31、37、44、64、67、68、87、93、94、104、106、107、114、124、128、234、336、343、363、379 路公交，和兴三道街站下车；（3）56、59、63、90、110、111 路公交，四十七中学站下车；（4）96 路公交，铁路街（和兴三道街口）站下车；（5）37、93、209、218、237 路公交及雨润大市场道外客运站班车，到康宁小区下车；（6）10、68 路区间/235、75、83、102、117、338 路公交，和兴路站下车。

【报名须知】

1. 学员须本人持身份证原件及复印件，到现场按指示流程办理报名及缴费手续，不能代办。

2. 学员报名时请慎重选择课程，新学员限报 4 门课程。

3. 学员缴纳的费用仅包括学费。学习所需用具、笔墨宣纸、食材、服装、瑜伽大毛巾等需按教师要求自行购置或交费。电钢琴班、电子琴班学员需自备耳机和转接头。

4. 报名成功后按缴费次序安排座位。

5. 报名前请务必充分考虑个人身体状况和适应能力，详细了解学习内容，慎重选择课程班级。报名缴费后，达到成班人数的班级学员，**一律不退费、不转班、不休学、不更名、不代替听课**；未达到成班人数的班级，将全额退费或调至其他班级就学。

6. 学员个人原因导致缺课，校方不予补课；如发现无完全行为能力或有严重疾病的学员，以及经常旷课或不遵守学校规章制度、不听规劝的学员，学校将予以退学、不退费。学员在校期间要加

强自身安全管理，如突发疾病或出现其它意外安全事故由学员自行负责产生费用，学校无责。学员车辆不能进入学校。